

# Mein Leben

Die Zeitschrift nicht nur für Diabetiker

# 25 JAHRE

**mehr wissen  
besser leben**

*...mit Diabetes*

- **Zu viel Zucker**  
Wir kaufen und essen zu süß
- **Pflanzenheilkraft**  
aus der Apotheke
- **Forschung**  
Diabetes und Polyneuropathie



**25** JAHRE **Mein Leben** Die Zeitschrift nicht nur für Diabetiker

**mehr wissen  
besser leben  
jetzt abonnieren!**

**für nur  
€ 16,60/Jahr**

**Gratis zu Ihrem Abo!  
Eucerin UreaRepair PLUS  
5 % Körpercreme  
im Wert von 24,95 EUR**



- > zur sanften Pflege bei trockener, rauer und gespannter Haut, auch im Alter
- > zur Pflege bei Psoriasis und Diabetes, auch therapiebegleitend mit 5 % Urea, Ceramiden und natürlichen Feuchthaltefaktoren
- > lindert sofort die Zeichen trockener Haut
- > verleiht der Haut Widerstandsfähigkeit und dadurch lang anhaltend Schutz vor Trockenheit
- > selbst sehr trockene Haut wird wieder glatt und geschmeidig
- > sehr gute Wirksamkeit und Hautverträglichkeit in klinischen Studien bestätigt
- > ohne Duft- und Farbstoffe

**Abo-Bestellung:  
[www.meinleben-diabetes.at](http://www.meinleben-diabetes.at)  
[oedv.office@diabetes.or.at](mailto:oedv.office@diabetes.or.at), Tel. 0662/827722**

## **Pflanzen- heilkunde Phytotherapie**

Vom alten Heilkräuterwissen  
zur neuesten Forschung

### **Ernährung**

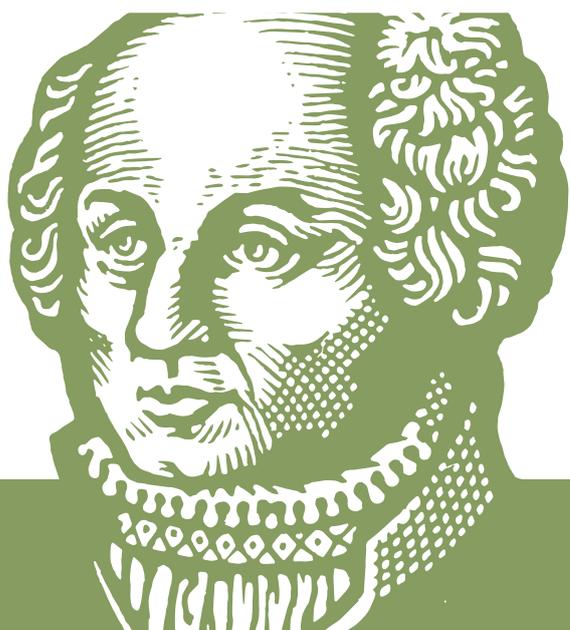


### **Bewegung & Wohlbefinden**



### **Medizin**





## Medizin

---

- 06 Österreich kauft und isst zu süß!
- 12 Alles in Butter?  
Essstörungen und Diabetes
- 16 Wenn der Zucker verrücktspielt!
- 18 Pflanzenheilkunde Phytotherapie  
von alten Heilkräutern zur neuesten Forschung
- 19 Mutterkraut  
Arzneipflanze 2017
- 20 Interview  
Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner

## Bewegung und Wohlbefinden

---

- 22 Insulinpumpentherapie beim Sport

## Forschung

---

- 24 Schicksal durch Vererbung  
Oder ist jeder selbst seines Glückes Schmied?
- 26 Polyneuropathie  
Wenn Diabetes die Nerven angreift

## Hallo Doc

---

- 30 Fragen an unsere Diabetes Expertin  
Wie bringe ich den Zucker wieder herunter?

## Empowerment

---

- 09 Zucker in Zahlen
- 28 Die Echse und die Spritze  
Nachgelesen im Blog der „Zuckertante“
- 40 Der mündige Patient

## Mein Recht

---

- 32 Leser fragen – Profis antworten  
Recht auf freie Arztwahl?

## Essen & Trinken, Rezepte

---

- 34 Alternative Eiweißquellen
- 36 Versteckten Kohlenhydraten auf der Spur!
- 38 Regional, saisonal, optimal!  
Saftiges Parmaschnitzel mit Spargelpäckchen  
Risotto mit Frühlingskräutern  
Vegane Erdbeermuffins

## ÖDV

---

- 42 Diabetikerselbsthilfe österreichweit

- 05 Editorial
- 10 Buchvorstellungen
- 54 Impressum



*Wohlgefühl aus dem Düngebuch:  
Nur die Natur ist süß und  
gesund zugleich.*

*40 % weniger  
Kalorien*

*für Diabetiker  
geeignet*

*rein  
pflanzlich*

*süß wie  
Zucker*

*zahnfreundlich  
(hilft gegen Karies)*

**JETZT  
NEU!**



[www.willidun.de](http://www.willidun.de)





## 25 Jahre MEIN LEBEN!

### ... und was haben Sie davon?

Liebe Leserinnen und Leser!

2017 erscheint unsere einhundertste Ausgabe: MEIN LEBEN begeht das 25 Jahre Jubiläum!

Wir haben uns seit 1992 weiterentwickelt, sind inhaltlich und optisch mit der Zeit gegangen und heute die größte und auflagenstärkste Diabetikerzeitschrift Österreichs. Aktuell erreicht MEIN LEBEN 190.000 Leser pro Ausgabe: Nicht nur Menschen mit Diabetes und deren Familien – denn Angehörige sind immer mit betroffen –, auch Ärzte, Apotheker und weitere diabetesbezogene Berufsgruppen sind unsere Leser. Darauf sind wir stolz.

Aber, was haben Sie als Leserin, als Leser davon?

In der Flut von Nachrichten, auch aus dem Internet, die immer schwieriger zu beurteilen sind, wächst die Sehnsucht nach dem Rettungsring, nach seriöser Information, auf die man sich verlassen kann.

MEIN LEBEN arbeitet eng zusammen mit den österreichischen Diabetesexperten, den Fachgesellschaften, Verbänden und Apothekern, die ihre fixen Seiten in MEIN LEBEN haben. Eine Diabetes-Schulungsärztin, eine junge Autorin aus der Diabetesforschung, ein Anwalt und eine kreative Diätologin ergänzen die Expertenrunde. Dank dieser Zusammenarbeit können wir Ihnen aktuelle Information in gut verständlicher Sprache bieten – Inhalte, die Sie stärken mögen, als selbstbewusste und kritische Menschen mit Diabetes.

Herzlichst  
Ihre

Gertraud Rametsteiner  
Herausgebervereinigung MEIN LEBEN  
Vorsitzende + Verlagsleitung

Diese Firmen unterstützen die Herausgabe von

**Mein Leben**

**ÖDV**  
Österreichische  
Diabetikervereinigung

**boso**  
BOSCH + SOHN  
GERMANY

**my life** Diabetescare

**A.MENARINI**  
diagnostics

**SANOFI**

**ACCU-CHEK®**

**Abbott**  
Diabetes Care

**KANDISIN**  
statt Kalorien!

**Contour**  
diabetes solutions

**ONETOUCH®**  
Every Touch is a Step Forward™

**dexcom**



# Österreich kauft und isst zu süß!

Der aktuelle Diskurs über die Reduktion von Zucker in Lebensmitteln und Getränken wird von der ÖDG sehr positiv gesehen, denn es gibt viel zu viele und bereits sehr junge Menschen, die gefährdet sind – besonders Jugendliche mit niedrigem sozioökonomischen Status. Leistbare, zuckerreduzierte Lebensmittel müssen für die gesamte Bevölkerung leicht zugänglich sein. Aufklärung und die Unterstützung gesünderer Alternativen sind ein Auftrag für die gesamte Gesellschaft.

„Süß“ ist in unserer Sprache ein positives Wort mit vielen schönen Bedeutungen. Wenn es ums Essen und Trinken geht, müssen wir aber leider auf österreichisch von „picksüß“ sprechen. Zucker findet sich nicht nur im Würfelzucker sondern in fast allen Speisen und Getränken. Und dies in einem deutlich überhöhten Ausmaß und mit erschütternden Folgen: 50–60 % aller ÖsterreicherInnen sind übergewichtig. Dieser Anteil steigt jährlich! „Unser Lebensstil macht uns krank. Zu energiereiche Ernährung ist mit mangelnder Bewegung einer der Hauptauslöser von Stoffwechselerkrankungen“ betont der Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, Univ.-Prof. Dr. Hermann Toplak, von der Ambulanz für Lipidstoffwechsel der Universitätsklinik für Innere Medizin der Medizinischen Universität Graz. „Zucker ist pure Energie und wir nehmen viel zu viel Energie auf, die wir nicht verbrennen, da wir uns nicht genug bewegen.“

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel tragen durch ihre Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und ihrem gleichzeitig geringen Sättigungspotenzial zu Übergewicht und Insulinresistenz (einer Vorstufe des Typ-2-Diabetes) bei. Zum Beispiel wurde in den letzten Jahren der starke Zusam-

menhang zwischen dem Konsum von sogenannten Softdrinks und der Entstehung von Übergewicht, Adipositas und Diabetes eingehend untersucht und bewiesen.

Von Kindesbeinen an auf „Süßes“ konditioniert

Die Gewöhnung an zu viel Süßes ist speziell bei Kindern ein unterschätztes Thema. In der Zeit, in der sich der persönliche Geschmack bildet, werden Kinder mit Lebensmitteln konfrontiert, die mehr Zucker enthalten als ihnen gut tut und sie erwarten dann von jeder weiteren Nahrung und jedem weiteren Getränk die gleiche Zuckerüberdosis.

Alarmierende Zahlen aus Tirol

Dir. Prim. Univ.-Prof. Dr. Friedrich Hoppichler, Vorstand der Abteilung für Innere Medizin am akademischen Lehrkrankenhaus Barmherzige Brüder Salzburg, Vorstandsmitglied der Österreichischen Adipositas Gesellschaft (ÖAG) sowie der Österreichischen Diabetes Gesellschaft (ÖDG) und Vorstand des Instituts SIPCAN berichtet: „Eine aktuelle Studie von SIPCAN in Tirol hat



Dir. Prim. Univ.-  
Prof. Dr. Friedrich  
Hoppichler,  
Vorstand des  
Instituts SIPCAN

## Aufklärungsarbeit in der Schule wirkt

*„Die gute Nachricht ist: Das Verhalten von Jugendlichen kann mit erprobten Methoden wie dem Trink- und Jausenführerschein positiv beeinflusst werden. Die Initiative SIPCAN hat mit dem Trink- und Jausenführerschein ein Modulset mit Unterlagen für Kinder, Eltern und PädagogInnen für den Biologieunterricht der 5. Schulstufe entwickelt, um das Ernährungswissen und -verhalten zu verbessern. Die Evaluierung dieser Maßnahme zeigt die Wirkung sowohl im Wissen als auch im Handeln. So essen die Kinder nach der Teilnahme zum Beispiel nicht nur weniger Süßigkeiten sondern trinken auch weniger Limonade als vor dem Programm.“*



Univ.-Prof. Dr.  
Hermann Toplak,  
Präsident der  
Österreichischen  
Diabetes Gesell-  
schaft

## Leistbare, zuckerreduzierte Lebensmittel sind nötig

*„Wenn Armut und Bildungsferne krankmachen, besteht Handlungsbedarf. Neben Information über gesundheitsfördernde Ernährung ist auch der Zugang zu entsprechenden Lebensmitteln ein Thema. Jede Reduzierung des Zuckergehalts in Lebensmitteln ist demnach zu unterstützen. Schrittweise Reduzierungen haben den Vorteil, dass sich die Geschmacksnerven daran gewöhnen. Es darf dabei aber nicht nur um hippe Lifestyle-Lebensmittel gehen, denn die freie Wahl zwischen Zuckerbomben und zuckerreduzierten Produkten hat leider viel zu oft nur der, der sich auch die zuckerreduzierte Variante leisten kann.“*

ergeben, dass bereits 30 Prozent der 14-Jährigen übergewichtig oder sogar adipös sind.“

## Sozialer Status bestimmt das Ernährungsverhalten

In dieser SIPCAN Studie wurden auch die Ernährungsgewohnheiten der Jugendlichen erfragt. Und nach Geschlecht, bestehendem Migrationshintergrund und sozialem Status aufgeschlüsselt. Mädchen haben mit 62 Prozent deutlich öfter ein gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten als Burschen mit 43 Prozent. Energiereiche Ernährungsmuster, die Stoffwechselkrankheiten auslösen können, sind bei Kindern mit Migrationshintergrund mit fast 60 Prozent häufiger als bei Kindern ohne Migrationshintergrund. Die größte Abweichung zeigt sich aber beim Sozialen Status: Von den Jugendlichen mit einem niedrigen sozioökonomischen Status haben nicht einmal 10 Prozent ein gesundheitsförderndes Ernährungsmuster, während mehr als die Hälfte ihrer Altersgenossen mit mittlerem und hohem sozioökonomischen Status gesund isst.

## Fructose ist NICHT gesünder

Lange Zeit galt Fructose als gesündere Form von Zucker, weil sie zu einer geringeren Insulinausschüttung führt. Das ist leider nur die halbe Wahrheit. Die Kehrseite ist, dass Fructose gleichzeitig die Ausschüttung des Hormons Leptin hemmt. Leptin ist für unser Sättigungsgefühl verantwortlich. Dadurch essen wir von Nahrungsmitteln mit Fructose automatisch mehr, bis wir uns satt fühlen und nehmen damit natürlich auch mehr Fructose zu uns. Zu viel Fructose kann wiederum zu einer nichtalkoholischen Fettleber führen, weil sie zum größten Teil

in der Leber abgebaut wird. Fructose ist also ganz und gar nicht gesünder. Gesundheitliche Vorteile bringt nur die generelle Reduktion von Zucker.

## Fett führt zu Zucker(krankheit) und Zucker zu Fett(leber).

Auf zellulärer Ebene entsteht eine Fettlebererkrankung auf Grund einer Störung des Fettsäure- und Triglyceridstoffwechsels der Leberzelle. Der Stoffwechsel des Menschen speichert überschüssige Energie, sprich ein Zuviel an aufgenommener Nahrung, als Körperfett. Dieses Körperfett wird unter anderem auch in der Leber gespeichert.

Das Tückische an der Nichtalkoholischen Fettleber (NAFLD) ist, dass sich Adipositas-bedingte Insulinresistenz und NAFLD-bedingte Insulinresistenz gegenseitig verstärken und zu einer manifesten Störung des Zuckerstoffwechsels führen können, oder diesen weiter verschlechtern. Dazu kommt, dass Diabetiker sehr viel häufiger von der Fettleber betroffen sind. Wir können nicht immer mit Sicherheit sagen, was zuerst da war, die Insulinresistenz oder die Fettlebererkrankung, aber wir wissen, dass sich die beiden gegenseitig begünstigen.

## Die Folgen der Fettleber

Die NAFLD ist Ursache für eine Reihe von sehr ernsthaften Folgeerkrankungen. Dazu zählen die Nichtalkoholische Leberentzündung (Steatohepatitis), Leberzirrhose und Leberkrebs. Sie gilt als Lebermanifestation des metabolischen Syndroms und ist mitverantwortlich für erhöhte Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiken durch Stoffwechselkomplikationen wie Insulinresistenz bzw. Typ-2-Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen. Durch



die steigende Anzahl an übergewichtigen und adipösen Menschen in Österreich und die zunehmende Alterung der Gesellschaft, nimmt auch die Zahl der NAFLD-PatientInnen zu.

## SIPCAN

*SIPCAN (Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition) wurde im Jahr 2005 als Initiative für ein gesundes Leben gegründet. Als unabhängiges, wissenschaftliches Vorsorgeinstitut wird SIPCAN von einem nationalen, wissenschaftlichen Expertengremium aus medizinischen und angrenzenden Fachbereichen (Internisten, Kardiologen, Ernährungswissenschaftler, Sozialmediziner usw.) unterstützt. Die Schwerpunkte von SIPCAN liegen in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention, Forschung und Wissenschaft.*



## Dem Diabetes ins Auge sehen

Mit FACE DIABETES will die Österreichische Diabetesgesellschaft in der Öffentlichkeit die Wahrnehmung für Diabetes und seine Prävention schärfen. FACE DIABETES möchte kontinuierlich auf die Bedeutung der Erkrankung für die Betroffenen, ihre Angehörigen, das Gesundheitssystem, die Politik und die Gesellschaft hinweisen.

Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) ist die ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Diabetes-Experten und Diabetes-Expertinnen. Ordentliche Mitglieder der Gesellschaft sind Ärzte und Ärztinnen und wissenschaftlich einschlägig orientierte Akademiker und Akademikerinnen. Assoziierte Mitglieder sind Diabetesberater und Diabetesberaterinnen und Diätologen und Diätologinnen. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft sieht es als ihre Aufgabe, die Gesundheit und Lebensqualität von Menschen mit Diabetes mellitus zu verbessern. Sie setzt sich daher für die Anliegen der Betroffenen ein. Sie fordert und fördert die stetige Verbesserung der Versorgung von Menschen mit Diabetes mellitus. Sie unterstützt die Forschung und verbreitet wissenschaftliche Erkenntnisse aller den Diabetes berührenden Fachgebiete sowohl zur Verbesserung der medizinischen Betreuung als auch zur bestmöglichen Vorbeugung von Neuerkrankungen. Weitere Informationen zur ÖDG finden Sie unter: [www.oedg.at](http://www.oedg.at)



Laden im **App Store**

JETZT BEI **Google play**



SIPCAN bietet auf seiner Internetseite Praxisleitfäden, die als Hilfestellung zur Produktauswahl bei Getränken, Milchprodukten und Süßigkeiten dienen. Die SIPCAN Checklisten gibt es zum Download und als online Checklisten, außerdem als App für Android-Geräte und iPhones. Die Checklisten informieren schnell und übersichtlich über den Zuckergehalt in Lebensmitteln. [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)

## ORF Programm-Schwerpunktwoche „bewusst gesund“ diesmal mit dem Titel „Zucker – das süße Gift“

**ORF** Eine Programm-Woche ganz im Zeichen der Gefahr von zu viel Zucker. Es soll Bewusstsein geschaffen und über Krankheitsprävention und Therapien informiert werden. Alle Medien des ORF berichten in dieser Schwerpunktwoche über das Thema, zudem gibt es die Hauptabendsendung um 20.15 Uhr in ORF 2 „Stöckl live“, in der sich Barbara Stöckl und Ihre geladenen Experten und Gäste ebenfalls ausgiebig mit diesem Thema auseinandersetzen.

Als Kooperationspartner konnte die Österreichische Apothekerkammer gewonnen werden, welche im Aktionszeitraum in Apotheken spezielle Angebote für Betroffene bereit hält.



### Apotheken messen Blutzucker

Viele Apotheken bieten im Zuge ihrer Beratung zu Gesundheitsthemen auch die Möglichkeit zur Blutzuckermessung an. Während des ORF-Themenschwerpunktes „Bewusst gesund: Zucker – Das süße Gift“ vom 18.-24. März 2017 wird in ausgewählten Apotheken die Blutzuckermessung kostenlos angeboten.

# Zucker in Zahlen



Laut Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO sollte ein Erwachsener pro Tag nicht mehr als 25 Gramm Zucker zu sich nehmen. Das entspricht 6 Stück Würfelzucker. Der tatsächliche Zuckerkonsum des durchschnittlichen Österreichers liegt beim rund Vierfachen, nämlich 23 Stück Zucker.



Einen viertel Liter zuckerhaltige Limonade enthält bis zu 6 Stück Zuckerwürfel und erreicht damit die von der WHO empfohlene Tagesmenge.



Pro Jahr isst jeder Österreicher statistisch gesehen 35 kg Zucker.



Der durchschnittliche Amerikaner bringt es fast auf die doppelte Menge. Nämlich 59 kg.



Maximal 10 % der täglichen Kalorien sollten laut WHO in Form von Zucker aufgenommen werden, besser wären nur 5 Prozent! Dabei zählt die WHO allen Zucker, der Speisen oder Getränken zugesetzt wird sowie auch Zucker, der natürlicherweise in Honig, Sirup oder Fruchtsäften vorkommt. Einzig ausgenommen ist Zucker, der von Natur aus in Obst, Gemüse oder Milch enthalten ist.

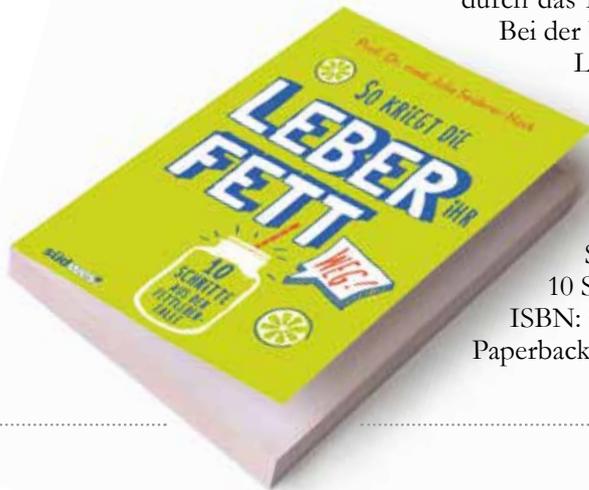
## Auf „low fat“ folgt „low sugar“

Bei der Einsparung von Zucker ist auch und vor allem der Handel gefragt. Der österreichische Lebensmittelhändler SPAR erklärt das Jahr 2017 zum Jahr der Zuckerreduktion und präsentiert ein Maßnahmenprogramm. In zahlreichen SPAR-Eigenmarken wird bereits Zucker eingespart. Viele SPAR Natur\*pur Jogurts enthalten deutlich weniger Zucker als vergleichbare Jogurts und im Laufe des Jahres wird der Zuckergehalt bei allen Sorten auf maximal 12 g pro 100 g gesenkt werden. Das entspricht den Kriterien von SIPCAN, die von der WHO-Empfehlung abgeleitet wurden. Die Zuckerreduktion erfolgt schrittweise, da sonst die Akzeptanz beim Konsumenten nicht gewährleistet ist. Derzeit wird -10 % Zuckergehalt bei den SPAR fresh Limonaden umgesetzt, allein diese Reduktion spart jährlich 81 Tonnen Zucker ein.

SPAR Vital Cornflakes kommen ganz ohne Zucker aus. Lesen Sie mehr zum Thema „versteckte Kohlenhydrate“ auf Seite 36.



## Volkskrankheit Fettleber Die Problemzone des 21. Jahrhunderts!



Wenn uns nicht gerade eine Laus über die Leber gelaufen ist oder die Galle hochkommt, verschwenden wir wenig Gedanken an unsere Leber – leider. Denn von der neuen Volkskrankheit Fettleber ist aktuell jeder dritte bis vierte Erwachsene über 40 Jahren in den westlichen Industrienationen betroffen – Tendenz steigend. „So kriegt die Leber ihr Fett weg!“ von Prof. Dr. Seiderer-Nack hilft, die Funktionsweise unserer Leber besser zu verstehen und dadurch das Risiko für eine Fettleber und deren Folgen zu reduzieren.

Bei der Umstellung von Ernährung und Lebensstil erweist sich die Leber als wahres Regenerationswunder. Lebergesunde Rezeptideen (14-tägiger Lebervitalkost-Plan) und praktische Hinweise zeigen auf, wie man mit dem 10-Punkte-Programm der Leber hilft, wieder ins Gleichgewicht zu finden.

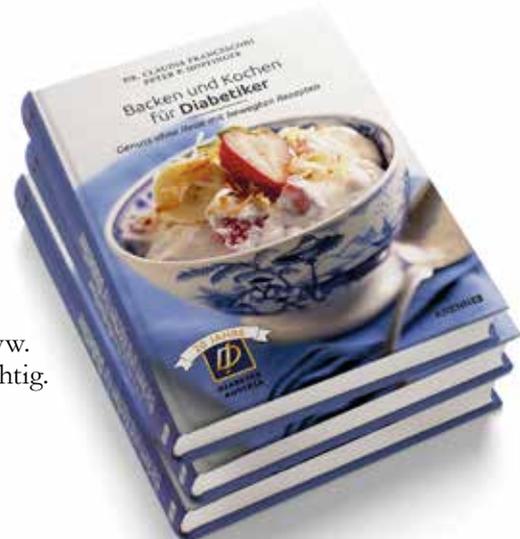
So kriegt die Leber ihr Fett weg!  
10 Schritte aus der Fettleber-Falle  
ISBN: 978-3-517-09544-8, Südwest-Verlag  
Paperback, 160 Seiten, 100 Farbfotos und Illustrationen, € 17,50

## G'sunde Schmankerl

Backen und Kochen für Diabetiker ist ein österreichisches Kochbuch, herausgegeben von Peter P. Hopfinger und Dr. Claudia Francesconi vom Reha Zentrum Alland. Mit 80 köstlichen Rezepten und zahlreichen Tipps für Betroffene, damit sie mit ihrem Diabetes positiver umgehen und leichter leben können. Dazu kommen Angaben über Kalorien, Fett und Brotinheiten (BE) sowie hilfreiche Tabellen für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker.

Peter P. Hopfinger ist Gründer der Internetplattform Diabetes Austria ([www.diabetes-austria.com](http://www.diabetes-austria.com)) und selbst seit mehr als zwei Jahrzehnten insulinpflichtig. Anlässlich 20 Jahre Diabetes Austria ist nun dieser Ratgeber erschienen.

Backen und Kochen für Diabetiker  
Genuss ohne Reue – mit bewegten Rezepten  
ISBN 978-3-99005-279-2, Hubert W. Krenn Verlag  
Hardcover 17 x 24 cm, 176 Seiten, € 19,90



### Sind Sie an der Teilnahme an einer klinischen Studie interessiert?

Mögliche Folgen von Diabetes sind eine Schädigung der Nieren und/oder Herz-Kreislauf-erkrankungen. Im Rahmen einer klinischen Studie wird ein neues Medikament geprüft, das diese Folgeerscheinungen hinauszögern könnte. Sie können sich unverbindlich zur Studie melden, wenn Sie an folgenden Erkrankungen leiden:

- Diabetes Mellitus Typ 2
- Erkrankung der Nieren

**Studiendauer:** etwa 2,5 Jahre **Inkludiert:** sorgfältige ärztliche Betreuung, kostenlose Behandlungen und Untersuchungen, Rückerstattung der Reisekosten für die Studienbesuche.

Diese Studie wurde von der Ethikkommission und dem Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen geprüft und genehmigt.

**Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie mehr über die Studie erfahren möchten:**

Prof. Dr. Harald Sourij, Medizinische Universität Graz  
Telefon: 0316/ 385 14194 (Fr. Eder), 0316/ 385 80363 (Hr. Zink) Mail: [michaela.eder@medunigraz.at](mailto:michaela.eder@medunigraz.at)

# Diabetes im Griff mit „Therapie Aktiv“

Strukturiertes Betreuungsprogramm für Patientinnen und Patienten in Kärnten

„Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ ist das erste und einzige strukturierte Betreuungsprogramm für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 in Österreich. Es sorgt dafür, dass Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 regelmäßig medizinisch betreut werden. Patienten mit der gesicherten Diagnose eines Typ-2-Diabetes und der entsprechenden geistigen und körperlichen Fähigkeit zur Teilnahme werden vom behandelnden Arzt über „Therapie Aktiv“ informiert und nach Wunsch eingeschrieben. Kontrollen und Untersuchungen erfolgen regelmäßig und geplant – in etwa dreimonatigen Abständen, mindestens jedoch ein Mal pro Jahr. Geprüft werden Blutdruck, Gewicht, Laborwerte sowie der Zustand der Füße. Patient und Arzt vereinbaren bei jedem Termin realistische Ziele bis zum nächsten Stichtag. Diese Vereinbarungen können Blutdruckeinstellung, Blutfettwerte, Nüchternblutglukose, HbA1c, Gewicht sowie Lebensstilfaktoren wie Rauchen, Ernährung und Bewegung betreffen. Für Diabetes Patienten steht der Gewinn an Lebensqualität im Vordergrund. Nähere Informationen zum Programm können Interessierte telefonisch oder auf der Homepage der Kärntner Gebietskrankenkasse erhalten (Tel.: 050 5855 5002, [www.kgkk.at/therapieaktiv](http://www.kgkk.at/therapieaktiv)).

Advertorial

DIABETIKER  
AUFGEPASST!



Jetzt von Kärntens einzigem strukturierten Behandlungsprogramm „Therapie Aktiv“ bei Diabetes Typ 2 profitieren!

Mehr Sicherheit, optimale Betreuung

Nähere Infos bei Ihrem Arzt oder unter

050 5855 5002  
[kgkk.at/therapieaktiv](http://kgkk.at/therapieaktiv)



fololia.com

Bezahlte Anzeige



## Neue Patientenbroschüre „Schmerzen richtig behandeln“



Etwa 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden an unterschiedlichen Formen von chronischen Schmerzen. In vielen Fällen sind Schmerzpatienten heute noch regelrechte „Stiefkinder“ des Gesundheitssystems. Die Österreichische Schmerzgesellschaft (ÖSG) will im Rahmen der 16. Österreichischen Schmerzwochen einmal mehr zur Aufklärung und einem besseren Verständnis des Phänomens „Schmerz“ beitragen. Die neue Patienteninformationsbroschüre bietet Wissenswertes über die Behandlung von Schmerzen aller Art. Auf zwölf Seiten werden die generelle Funktion von Schmerz, die verschiedenen Schmerzarten und wie sie gemessen werden, erklärt. Neben Wirkung und Nebenwirkungen der wichtigsten Medikamente wird auch auf nicht-medikamentösen Behandlungsoptionen, physikalische Therapien und komplementäre Verfahren eingegangen.

Die Broschüre liegt in vielen Arztpraxen auf und steht zum Download auf der Website der Österreichischen Schmerzgesellschaft unter [www.oesg.at](http://www.oesg.at) zur Verfügung.



Apothekenruf 1455: 24-Stunden Telefonservice

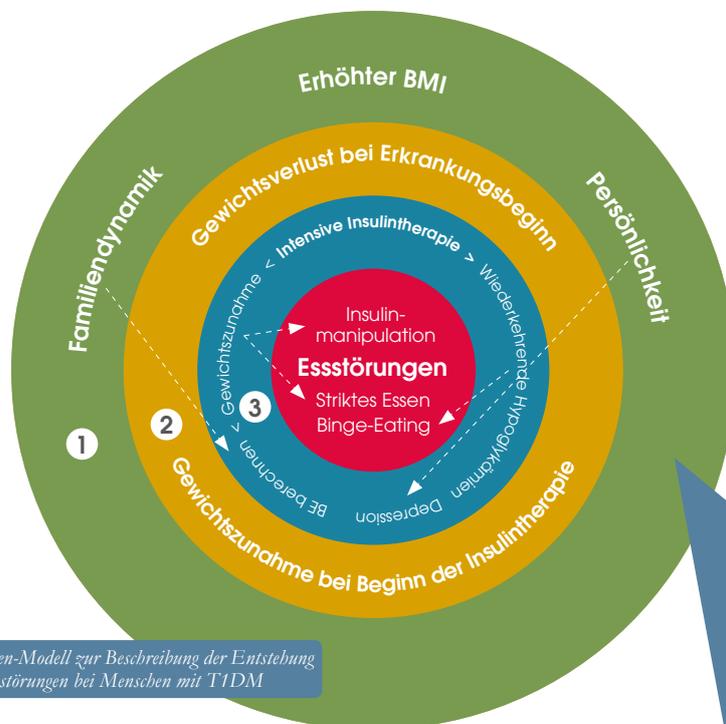
Über die Rufnummer 1455 erhält jeder Anrufer rund um die Uhr Auskunft über die nächste dienstbereite Apotheke - auf Wunsch sogar mit Wegbeschreibung. Es werden auch Fragen zu Arzneimitteln beantwortet.

Mag. Caroline Culen | Dr. Marianne König

# Alles in Butter?

## Essstörungen und Diabetes

Bei Essstörungen stellt die ständige gedankliche und emotionale Beschäftigung mit dem Thema „Essen“ das zentrale Element dar.



3-Ebenen-Modell zur Beschreibung der Entstehung von Essstörungen bei Menschen mit T1DM

Da verwundert es nicht, dass sich auf internationaler Ebene zahlreiche Studien mit der Erforschung des Erkrankungsrisikos von Essstörungen im Zusammenhang mit Diabetes beschäftigen. Die Zahlen zur Erkrankungshäufigkeit variieren je nach untersuchter Essstörung und in den unterschiedlichen Zielgruppen stark.

Bei Menschen mit T1DM kommen zu den klassischen Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Binge-Eating)

*Gewichtsschwankungen sind während der Manifestation eines Diabetes häufig. In der Phase der Neumanifestation verliert man durch Wasser- und Fettverlust oft an Gewicht. Mit der Einführung von Insulin kommt es meist zu einer neuerlichen Gewichtsveränderung, auch vorübergehende Heißhungerphasen sind möglich. Die meisten Kinder und Jugendlichen kommen wieder auf ihr Normalgewicht zurück. Einige sind ganz glücklich, dass sie dann nicht mehr so dünn sind, andere eher betrübt, weil sie gerade etwas abgenommen haben.*

Diabetes und Essstörungen haben vieles gemeinsam: Bei beiden dreht sich vieles um die Zusammensetzung der Nahrungsmittel, die enthaltenen Kalorien bzw. Proteineinheiten und die Essensmengen. Kontrolle bzw. Kontrollverlust stellen ein zentrales Element dar. Es geht sowohl bei Diabetes als auch bei Essstörungen sehr viel um Disziplin: regelmäßig Essen, nicht zu viel und nicht zu wenig, Bewegung machen ... Dabei wird immer bewertet: richtiges oder falsches Essen, zu viel oder zu wenig Körpergewicht, gute oder

schlechte Blutzuckerwerte – sowohl von den Betroffenen selbst als auch von der Umgebung. Bei Diabetes kommt auch noch das Thema der Insulinabgaben oder Medikamenteneinnahme dazu. Sogar die Gefühle, die mit Diabetes und Essstörungen verbunden sind, sind einander ähnlich: Schuldgefühle, Ängste, Scham und gleichzeitig das Gefühl von Ohnmacht, das Erleben von Kontrollverlust, weil die Zuckerwerte verrücktspielen oder die Essattacken das Kommando übernehmen.

noch weitere Formen hinzu, laut einer aktuellen Metaanalyse sogar sehr häufig:

- Insulin-Purging – gezieltes Weglassen von Insulin zur Gewichtsreduktion (Insulinmanipulation) Insulin-Purging ist gefährlich, es hat sehr hohe BZ-Werte zur

Folge. Die Nährstoffe (Kohlenhydrate) können nicht verstoffwechselt werden und werden daher sofort wieder ausgeschieden. Körperliche Fitness und Anstrengungsbereitschaft sind in so einem Zustand kaum möglich. Weiters ist eventuell auch das Wachstum gestört.

- gestörtes Essverhalten, z. B.: Fixierung auf bestimmte Nahrungsmittel

Wie kommt es zur Diagnose von Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes?

Die Diagnose von Essstörungen bei Menschen mit Typ-1-Diabetes gestaltet sich sehr schwierig, da das Essverhalten oftmals versteckt und gelegnet wird. „Bei unseren jugendlichen Patientinnen und Patienten sollten wir besonders hellhörig sein. Bei depressiven Verstimmungen, wenn das Körpergewicht oder die Figur ein großes Thema darstellt oder auch wenn die Stoffwechsellaage stark schwankt, ist es wichtig, bezüglich des Essverhaltens genau nachzufragen und eine klinisch-psychologische Diagnostik zu empfehlen“, meint auch Dr. Gabriele Berger von der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde am AKH in Wien.

Wie entsteht eine Essstörung?

#### Erster Kreis

Prämorbid Faktoren

- erhöhtes Körpergewicht (BMI) und Tendenz zur Gewichtszunahme
- geringer Selbstwert und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper

Auslöser für Essstörungen sind oft Selbstwertschwierigkeiten. Persönliche Attraktivität und die Akzeptanz der eigenen Erscheinung, des eigenen Körpers sind zentrale

# Dexcom G5 Mobile CGM-System:

## Sie sind mobil – Ihre rtCGM-Daten sind es auch

Die kontinuierliche Glukosemessung in Real-Time (rtCGM) wird mobil: Mit dem Dexcom G5 Mobile CGM-System gehen Ihre Zuckerwerte, Trends und automatische Alarme direkt auf Ihr mobiles Kommunikationsgerät – Sie gewinnen mehr Diskretion und Sicherheit im Diabetesalltag.

- Bluetooth-Technologie ermöglicht die Übertragung Ihrer rtCGM-Werte direkt zur Dexcom G5 Mobile App auf Ihrem mobilen Kommunikationsgerät wie iPhone, iPad oder iPod und/oder den Dexcom G5 Mobile Empfänger.
- Teilen Sie Ihre rtCGM-Daten und Alarme mit bis zu fünf anderen Personen: Bleiben Sie mit Eltern, Angehörigen und Vertrauten in Verbindung und bilden Sie einen Kreis von Followern um sich – Menschen die Sie aus der Ferne im Diabetesalltag unterstützen können.
- Dank farbiger Darstellung Ihrer Zuckerwerte auf Ihrem Anzeigegerät sehen Sie auf einen Blick, ob Ihr Zucker hoch, niedrig oder im Zielbereich ist.
- Das Dexcom G5 Mobile ist ein mobiles System zur kontinuierlichen Glukosemessung, einsetzbar für Erwachsene und Kinder ab dem zweiten Lebensjahr.

Jetzt kompatibel mit Android-Anzeigegeräten.



Komponenten des Dexcom G5 Mobile CGM-Systems: Sensor, Transmitter (Sender) und Anzeigegerät: Empfänger und/oder mobiles Kommunikationsgerät.

Themen. Die zwanghafte Auseinandersetzung mit Nahrungsmitteln, sportlicher Betätigung und die Regulation des Gewichts unterstützen die Entwicklung eines ungesunden Essverhaltens.

Zusätzlich dient Essen auch vielen anderen Zielen: Essen soll Stress reduzieren, Langeweile überbrücken, unangenehme Gefühle verdrängen oder auch Lustgefühle erzeugen. Und nicht nur der Körper leidet unter Essstörungen. Sie wirken sich auch seelisch aus: Sie lassen den Selbstwert sinken, die Lebensfreude schrumpfen und schränken soziale Aktivitäten ein.

Auffällige Essgewohnheiten können leicht dem Diabetes zugeschrieben werden und damit werden Vorstufen von Essstörungen schnell übersehen. Eine weitere Patientengruppe, bei der eine Essstörung oft nicht in Betracht gezogen wird, ist die der jungen Burschen oder Männer, da traditionellerweise eher Mädchen und Frauen als Risikogruppe angesehen werden. Dass das so längst nicht mehr stimmt, können wir in vielen Medienberichten und Studien nachlesen.

## Familiendynamik

Nicht zu vergessen ist der Einfluss der Familie und der sozialen Umgebung. Essen und Nahrungsaufnahme sind immer auch im sozialen Zusammenhang zu sehen. Gemeinsames Zubereiten und gemeinsames Verzehren von Mahlzeiten sind zentral in unserem Alltag, auch Festtage sind ohne besondere Speisen und gemeinsames Festmahl nicht denkbar.

Kinder und Jugendliche mit Diabetes beschreiben ihre Eltern manchmal als kontrollierend oder zumindest als überfürsorglich. Auch bei Essstörungen werden Eltern ähnliche Eigenschaften zugeschrieben. Gerade in solchen Beziehungsstrukturen können Essstörungen als Autonomiebestrebungen oder als rebellische Akte verstanden werden.

## Zweiter Kreis

Faktoren im Zusammenhang mit der Neuerkrankung

- Alter bei Diabetesmanifestation
- Gewicht

## Dritter Kreis

Faktoren im Zusammenhang mit dem T1DM-Management

- intensive Insulintherapie
- Ernährungseinschränkungen
- Hypoglykämien
- Depression

Hinweise auf problematisches Essverhalten?

- Untergewicht – selbst verursacht? Fixierung auf Nahrung, BE, Kalorien, exzessive körperliche Betätigung? Herrscht die Überzeugung vor, zu dick zu sein, in psychologischer Ausdrucksweise: Liegt eine Körperschemastörung vor?
- Übergewicht – kommt es zu Essanfällen ohne Gegenregulation?
- Gestörte Stoffwechselregulierung – kommt es zu Essattacken? Kontrollverlust? Gegenregulation wie Erbrechen, Fasten, Abführen, übermäßige körperliche Aktivität, Insulin-Purgierung?

Können Essstörungen verhindert werden?

Erste Schritte in der Prävention von Essstörungen sind die Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung unter den Behandlungsteams und des Umfeldes von an Typ-1-Diabetes erkrankten Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Weiters können die Behandlungsteams mittels flexiblem Therapiemanagement, freier Spei-

senwahl und sensiblem Umgang mit dem Körpergewicht bestmöglich zur Prävention beitragen.

Wie werden Essstörungen behandelt?

Bei Verdacht auf gestörtes Essverhalten ist möglichst frühes und rasches Handeln wichtig, um einer Chronifizierung vorzubeugen. Werden gestörtes Essverhalten oder Insulinmanipulation nicht behandelt, kann es zu einer Verfestigung der Essstörung und zu einer anhaltenden Verschlechterung der Stoffwechsellage kommen. Diabetische Akutkomplikationen wie Hypoglykämien und Ketoazidosen, aber auch mikro- oder makrovaskuläre Spätfolgen können Konsequenzen sein.

Bei Essstörungen und Diabetes ist die multiprofessionelle Zusammenarbeit und ein ganzheitlicher Behandlungsansatz besonders wichtig: ärztliche Versorgung, diätologische Begleitung sowie klinisch-psychologische Behandlung oder Psychotherapie sind wichtige Eckpfeiler. Die Behandlung von Essstörungen kann herausfordernd sein, da die intensive Insulintherapie mit Gewichtszunahme zusammenhängt. Die Behandlung sollte sich idealerweise am oben gezeigten 3-Ebenen-Modell orientieren und je nach Fragestellung die entsprechende Intervention anbieten: Diabetologie, Diätologie, Psychologie, Psychotherapie und Psychopharmakologie. In allen Fällen von gestörtem Essverhalten stehen neben der körperlichen Gesundheit die Wiederherstellung des Selbstwertes und die Akzeptanz des Körperbildes im Mittelpunkt.

[www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)

[www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)  
[kjp.meduniwien.ac.at](http://kjp.meduniwien.ac.at)



Mag.ª Caroline Culen  
Klinische Psychologin und  
Gesundheitspsychologin,  
Supervisorin und Coach

Literatur bei der Autorin



Dr.ª Marianne König  
Klinische Psychologin,  
Gesundheitspsychologin  
und Notfallpsychologin

Literatur bei der Autorin

# cuko

## Termine:

JMD – Tag für Jugendliche mit Diabetes  
unterstützt von Sanofi

1,5 Tage: Mittwoch 24. Mai,  
14:30-17:30 Uhr und  
Donnerstag 25. Mai 2017,  
10:00-18:00 Uhr  
Imhinterhaus, Schottenfeldg. 12,  
1070 Wien

## Samstagstreff

5. August 2017, Informationen  
und Anmeldung bei:  
Mag. Astrid Novak  
novak@cuko.care

[www.cuko.care](http://www.cuko.care)

## Gerti Reiss Fonds 2016



Mag. Sabine Radl, Geschäftsführerin von Sanofi Österreich, übergibt den Scheck in der Höhe von 5.000 Euro an Mag. Caroline Culen und Dr. Marianne König vom Verein „cuko“.

Der Verein „cuko“ wurde mit dem Gerti Reiss Fonds 2016 ausgezeichnet.

Konkret wurde das Konzept für eine interdisziplinäre Gruppenschulung für Jugendliche mit Typ-1-Diabetes prämiert. „Jugendliche zählen zu den besonders vulnerablen Patientengruppen. Es zeigt sich beispielsweise, dass in der Adoleszenz die Stoffwechseleinstellung von Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes leidet. Die Therapietreue verringert sich und gleichzeitig werden

gesundheitliche Risiken wie falsche Ernährung oder zu wenig Bewegung in Kauf genommen. Für junge Menschen mit einer komplexen, chronischen Erkrankung sind Unterstützungsangebote daher sehr wichtig, erläutert Mag. Caroline Culen, die gemeinsam mit ihrer Kollegin Dr. Marianne König das Konzept von „JMD – Jugendliche mit Diabetes“ entwickelt hat.

Mit dem Gerti Reiss Fonds von Sanofi wird ein wichtiger Beitrag geleistet, um Organisationen, die die Schulung von Diabetespatienten zum Organisationszweck haben, zu unterstützen. Gertrude Reiss, die Namensgeberin des Preises, war eine langjährige verdienstvolle Mitarbeiterin von Sanofi und engagierte Diabetesberaterin. Der Preisträger des Gerti Reiss Fonds wird jährlich von einem externen Expertengremium ermittelt.

## STUDIENAUFTRUF

### Typ-2 DiabetikerInnen für Studie gesucht

Im Rahmen der Diabetesforschung an unserer Abteilung führen wir unter ärztlicher Aufsicht eine klinische Studie mit einem in Erprobung befindlichen Kurzzeit-Insulin durch. Die Studie beinhaltet eine Vorbesprechung, eine Voruntersuchung, zwei stationäre Aufenthalte mit einer Dauer von jeweils 30 Stunden, sowie eine Abschlussuntersuchung.

#### Wer darf an der Studie teilnehmen?

- Typ-2 DiabetikerInnen
- Insulintherapie alleine oder mit anderen Medikamenten
- Alter: 18-75 Jahre

Die Aufwandsentschädigung für diese Studie beträgt € 1.275,-. Die Fahrtkosten werden zusätzlich aus ganz Österreich vollständig ersetzt (PKW 0,42 €/km oder Vollkostenersatz für öffentliche Verkehrsmittel).

#### Univ. Prof. Dr. Thomas Pieber

Medizinische Universität Graz, Universitätsklinik für Innere Medizin  
Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie  
Auenbruggerplatz 15, 8036 Graz

#### Sie erreichen uns:

Mo.-Fr. von 08:00-16:00  
Tel.: 0316/385 80769, Mail: studien@medunigraz.at

### Wir führen Studien für die Entwicklung und Markteinführung von kontinuierlichen Glukosemesssystemen durch.

Die ProbandInnen verbringen, je nach Studienblock, eine oder 2 Wochen in unserem Haus. Während dieser Zeit werden mehrere Sensoren am Körper getragen und regelmäßig ausgelesen. BE und Insulin Korrekturen werden besprochen. Dabei wird die Blutzuckereinstellung optimiert. Eine angemessene Entschädigung für den Aufwand wird angeboten.

Wir suchen Teilnehmer für Studienblöcke in der Zeit von März bis August 2017.

#### Weitere Informationen und Details bei:

Dr. Bernhard Baumgartner  
Leiter des Studiencenters  
T: +43 664 8897 2046  
F: +43 662 6385-605  
bernhard.baumgartner@pkwd.at  
Privatklinik Wehrle-Diakonissen,  
Salzburg

STUDIENAUFTRUF

Dr. Peter Kitzler

# Wenn der Zucker verrücktspielt!

„Da bemühe ich mich so und mache, so glaube ich, auch alles richtig, berechne die Broteinheiten, messe den Blutzucker, halte den Spritz-Ess-Abstand ein, und trotzdem macht der Zucker, was er will!!!“

**D**iesen oder ähnliche Sätze höre ich in der Diabetessprechstunde nicht selten von den Diabetikern, egal ob Typ 1 oder Typ 2. Dann liest man die Blutzuckerprotokolle oder holt sich die Daten von der Insulinpumpe, vom Blutzuckertestgerät oder einer App, die der Betroffene verwendet, und versucht nun gemeinsam dahinter zu kommen, was denn die Ursachen für so unerwartete Blutzuckerschwankungen sein könnten.

Gleich vorweg, es gelingt auch den besten Diabetologinnen und Diabetologen nicht immer, jede Blutzuckerschwankung zu deuten. Das liegt wahrscheinlich daran, dass Menschen keine Automaten sind, wo man ein paar Schrauben oder Ähnliches dreht und man hat wieder alles im Griff. Gelegentliche Unterzuckerungen (leichter Art) oder nicht exorbitante Hyperglykämien sind nicht ungewöhnlich und werden bei jedem Diabetiker vorkommen. Häufige Blutzuckerschwankungen, ein sogenannter „Zickzack-Kurs“, sind – und das ist seit Langem durch Studien belegt – der Grund für Spätkomplikationen an besonders glukoseempfindlichen Organen, wie zum Beispiel am Auge, wo es zu Netzhautveränderungen kommen kann.

Leider ist der HbA1c-Wert alleine nicht aussagekräftig genug, da das rasche „up and down“ des Blutzuckers nicht im HbA1c-Wert entsprechend abgebildet wird. Deshalb ist ein gut geführtes Protokoll für die gemeinsame Ursachenforschung für Arzt, Diabetesberater und Diabetiker von immenser Wichtigkeit. Um auf einige Ursachen hinzuweisen, die man beachten sollte, möchte ich aber doch eine Unterteilung in Typ-1- und Typ-2-Diabetiker machen. Auch wenn beide Insulin injizieren, so ist doch einer der wesentlichsten Unterschiede die hohe Insulinresistenz bei den Typ-2-Diabetikern.

Die nun folgende Aufzählung ist nicht vollständig und soll nur einige Aspekte beleuchten, die mir häufig unterkommen und manchmal NICHT als mögliche Ursachen in Betracht gezogen werden.

#### TYP 1:

- Pubertät – und die Hormone spielen verrückt.
- Diabetesakzeptanz: „Warum gerade ich?“ oder „Diabetes – interessiert mich nicht“
- keine Blutzuckermessungen oder nur gelegentlich.



## Gut versorgt mit der Apotheke

105.000 Nachtdienste werden von den Apothekerinnen und Apothekern pro Jahr gemacht. Die Nachtdienste sind so eingeteilt, dass jeder Österreicher auch in der Nacht eine Apotheke in angemessener Entfernung erreichen kann. In dringenden Fällen werden Medikamente von der Apotheke bis ans Krankenbett zugestellt.



## „Gesünder unter 7 PLUS“ startet im März

Die Diabetes-Aktionstour „Gesünder unter 7 PLUS“ von Sanofi und Partnern klärt auch 2017 über Früherkennung, Prävention und Versorgung auf.

### Auftakt in Linz und Salzburg

Die von Sanofi initiierte Diabetes-Aktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ wird dieses Jahr gemeinsam mit Kooperationspartnern wie der Österreichischen Diabetes Gesellschaft oder der Österreichischen Diabetikervereinigung fortgesetzt. Die bundesweite Aktion in Einkaufszentren startet am 30. und 31. März in Linz (PlusCity Linz-Pasching) und macht am 6. und 7. April Station in Salzburg (Europark). Besucher des Aktionsstands können zu den Öffnungszeiten der Einkaufszentren kostenlos und anonym ihr Diabetes-Risiko ermitteln lassen, anhand von Blutzucker-, Blutdruck- und Taillenumfangmessungen.

### Der Langzeit-Blutzuckerwert: Gesünder unter 7 Prozent

Besucher mit hohem Diabetes-Risiko und Menschen mit Diabetes haben zudem die Möglichkeit, am Aktionsstand ihren HbA1c-Wert überprüfen zu lassen. Der Langzeit-Blutzuckerwert HbA1c ist eine wichtige Kenngröße im Diabetesmanagement und Namensgeber der Aktion. Liegt dieser Wert unter sieben Prozent, ist das Risiko für Folgeerkrankungen reduziert. Bei Diabetikern und anderen Menschen mit hohem Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen werden auf Nachfrage am Stand zudem die Cholesterin- und Blutfettwerte gemessen. Mehr Infos unter [www.gesuender-unter7.at](http://www.gesuender-unter7.at)

- nicht diagnostizierte Zöliakie oder Hashimoto-Autoimmunerkrankung (nicht so selten, daher regelmäßige Untersuchung in ein- bis zweijährigem Abstand)
- falsches Verhältnis Basal- zu Bolusinsulin; es werden Mahlzeiten mit dem Basalinsulin abgedeckt
- übermäßige Kohlenhydratzufuhr (20 BE auf einmal) und nicht entsprechender Insulinausgleich
- zu kurzes Intervall des Korrekturinsulins und zu häufiges Nachspritzen
- Sport wird nicht richtig geplant
- Essstörungen
- Partnerprobleme
- Hypoglykämie-Wahrnehmungsstörung
- zu lange Verweildauer des Pumpenkatheters
- Allergien, z. B. Gräser- oder Baumpollen, führen durch die Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens zu Schwankungen des Blutzuckers.
- Schlafmangel
- Drogen
- ehrgeizige Ziele mit dem Risiko schwerer oder häufiger Unterzuckerungen und nachfolgendem Dawn-Phänomen
- nicht geplante Schwangerschaft

### TYP 2:

- Überforderung des Patienten infolge des Alters
- Sehbehinderung
- Blutzuckertestgerät zu kompliziert
- falsche Injektionstechnik
- Polypharmazie, d. h. (zu) viele Medikamente wegen anderer Begleiterkrankungen und deren Nebenwirkungen
- Doppelleinnahme von blutzuckersenkenden Tabletten (heutzutage seltener durch die Einführung der inkretinbasierten Therapien)
- Einschränkung der Nierenfunktion und daher Kumulation der Insulindosis
- depressives Stimmungsbild
- Bewegungsmangel

Manche Ursachen überschneiden sich bei DM Typ 1 und Typ 2, besonders, wenn beim Typ-2-Patienten eine Insulintherapie notwendig wird. Leider wird der Zeitpunkt für die Insulintherapie oft sehr lange hinausgezögert, d. h., es wird nicht den Diabetesleitlinien entsprechend gehandelt. Hier bedarf es noch viel an Aufklärungsarbeit.

Das Wichtigste ist und bleibt die gezielte und immer wieder aufgefrischte Schulung der Diabetiker, da jeder Lebensabschnitt seine speziellen Anforderungen darstellt.



Dr. Peter Kitzler  
FA f. Kinder- und Jugendheilkunde, Sportarzt,  
ärztlicher Beirat Bodymed Österreich

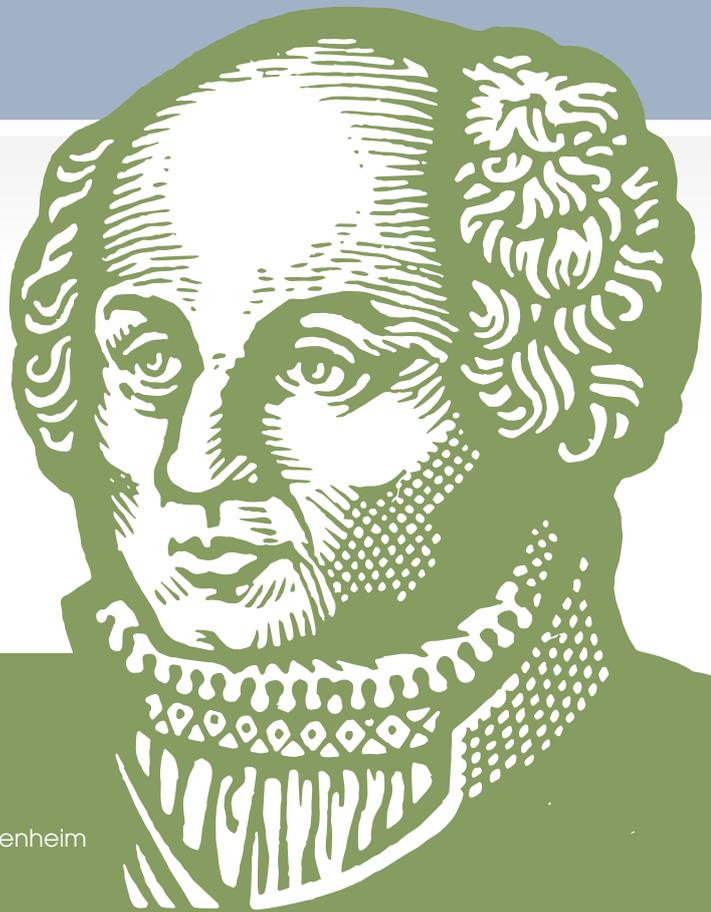
Literatur beim Verfasser

# Pflanzen- heilkunde Phytotherapie

Vom alten Heilkräuterwissen  
zur neuesten Forschung

*„Allein die Dosis macht,  
dass ein Ding kein Gift ist“*

Philippus Theophrastus Aureolus Bombastus von Hohenheim  
bekannt als Paracelsus, 1493 – 1541



Die Kräuter- oder Pflanzenheilkunde ist so alt wie die Menschheit selbst. Die Natur war jahrtausendlang das Einzige, was dem Menschen zur Behandlung von Verletzungen und Krankheiten zur Verfügung stand. Ötzi trug bereits vor 5300 Jahren Birkenporlinge als Heilmittel mit sich. Sogar Tiere nutzen instinktiv die Heilkraft der Pflanzen. So wälzen sich Schafe gerne in der Schafgarbe und fressen sie auch, was dieser Pflanze ihren Namen gab. Tatsächlich wirkt die Schafgarbe verdauungsstärkend und wundheilend.

Jede Pflanze, von der eine Verwendung als Medikament bekannt ist, wird als Heilpflanze bezeichnet, auch Pilze, Flechten, Algen. Manche Heilpflanzen sind zugleich Giftpflanzen.

Paracelsus (1493–1541) wusste, „Alle Dinge sind Gift und nichts ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist“. Starke Pflanzengifte, die in entsprechender Verdünnung und Bearbeitung z. B. bei Herzbeschwerden oder als Narkotika Verwendung finden, sind etwa der Rote Fingerhut oder der Schlafmohn. Lange vor Paracelsus verfasste die Universalgelehrte Hildegard von Bingen (1098–1179) medizinische Abhandlungen. Sie sammelte das Volkswissen über Heilpflanzen ebenso wie das einschlägige Wissen aus griechisch-lateinischer Überlieferung. Unter vielen anderen Heilpflanzen betonte sie etwa den Stellenwert des Lavendels. Wissen über die Nutzung der Pflanzenheilkraft findet sich schon in frühesten babylonischen, altägyptischen, indischen und chinesischen Texten.

Heilkräuter kommen in verschiedenster Weise zur Anwendung. Ohne tiefere Kenntnis kann Kräuterheilkunde jedoch nicht praktiziert werden. Erforderlich ist nicht

*Phytopharmaka sind Fertigarzneimittel,  
die aus einer oder mehreren Heilpflanzen  
gewonnen werden.*

nur das Wissen über die toxikologische Wirkung, ebenso wichtig sind die Kenntnisse der pharmazeutischen Wirkung sowie über Dosen und Darreichungsformen.

Die Entwicklung der Pharmakologie und ihrer Wirkstoffe drängte die Pflanzenheilkunde im 18. und 19. Jahrhundert etwas in den Hintergrund bis es im 20. Jahrhundert wieder zu einem Aufschwung kam. Auch die pharmazeutische Industrie erkannte das enorme Potenzial der Pflanzenheilkunde. Heilwirksame Pflanzenbestandteile wurden wissenschaftlich genau erforscht, isoliert und schließlich synthetisch hergestellt.

Heute werden Heilpflanzen für die Pharmazie unter kontrollierten Bedingungen angebaut, aber nach wie vor auch wild wachsende Kräuter gesammelt. Drogen, die in Apotheken gekauft werden können, müssen den strengen Bedingungen des staatlichen Arzneibuches entsprechen. Dies stellt ihren Gehalt an Wirkstoffen sicher. Die noch kaum erforschte Pflanzenwelt der Tropen stellt ein immenses Reservoir für neue, hochwirksame Medikamenten dar und verspricht noch viele interessante Entdeckungen.

Einem großen Teil der Weltbevölkerung stehen jedoch bis heute Medikamente nicht in ausreichender Menge zur Verfügung. Sie sind weiterhin darauf angewiesen, was die Natur ihnen zur Verfügung stellt.

# Mutterkraut

Das Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*) gehört zur Familie der Korbblütler und ähnelt in seinem Aussehen der Kamille. Die traditionelle Heilpflanze wird in England bereits seit Jahrhunderten bei Fieber und Kopfschmerzen angewendet. Mutterkraut wird von der Europäischen Arzneimittelbehörde (EMA) und der ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) zur Prophylaxe von Migräneattacken empfohlen.

Migräne wird von verschiedenen Faktoren, wie Hormonschwankungen, Stress, oder Wetterumschwüngen, ausgelöst oder verstärkt. Mutterkraut setzt ursächlich an den Entstehungsmechanismen der Migräneattacken an: es hemmt die überschießende Serotoninfreisetzung, normalisiert die Vasomotorik und reduziert die Freisetzung von Entzündungsmediatoren.

„In der praktischen Anwendung scheint der migränelindernde Effekt von Mutterkraut mit anderen Behandlungsmöglichkeiten vergleichbar zu sein“, berichtet Univ.-Prof. Dr. Christoph Wöber, Leiter des Spezialbereiches Kopfschmerz, Univ.-Klinik für Neurologie Wien.

Dabei zeichnet sich Mutterkraut auch durch seine sehr gute Verträglichkeit aus. „Generell ist nach umfassender Aufklärung über die prinzipiellen pharmakologischen Therapiemöglichkeiten zu beobachten, dass von den meisten Betroffenen das pflanzliche Präparat bevorzugt wird – v.a. aufgrund des sehr geringen Nebenwirkungsrisikos.“ Bei der Anwendung von Mutterkraut bedarf es etwas Geduld. Denn erst nach etwa sechs Wochen lässt sich erkennen, wie gut die individuelle Wirkung ist. Wenn sich zeigt, dass Häufigkeit und Intensität der Erkrankung zurückgehen, wird die Behandlung (eine Kapsel täglich) für etwa ein halbes Jahr fortgesetzt – unabhängig davon, ob gerade Migränebeschwerden vorhanden sind oder nicht.

Die Wahl zur Arzneipflanze des Jahres wurde von der Plattform HMPPA (Herbal Medicinal Products Platform Austria) etabliert, um pflanzlichen Arzneimitteln den gebührenden Stellenwert einzuräumen. Weitere Infos: [www.hmppa.at](http://www.hmppa.at)



## Intensiv-Pflege für diabetische Füße

Die tiefenwirksame Spezial-Pflege bei Hautreizungen und Trockenheit

- Spendet intensiv und langanhaltend Feuchtigkeit
- Mindert Hautreizungen
- Lindert Juckreiz

- Paraben-frei
- PEG-frei
- Ohne Mineralöl



\*Ergebnisse Fa. Derma Consult GmbH, Alfter, 20 Probanden mit Diabetes, zweimal täglich, Oktober 2012



**EUBOS**  
MED

VON DIABETOLOGEN EMPFOHLEN – QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE



## Interview mit Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner

**Altes Wissen  
+ moderne Forschung  
= Kräuterheilkunde  
heute!**

Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner, Mariazell, befasst sich intensiv mit Kräuterheilkunde. Ihr Wissen gibt sie in der Entwicklung neuer Produkte, in Schulungen und Vorträgen weiter. Gertraud Rametsteiner, MEIN LEBEN, im Interview mit der Apothekerin:

[www.zurgnadenmutter.com](http://www.zurgnadenmutter.com)  
[www.angelikaprentner-tem.com](http://www.angelikaprentner-tem.com)

**ML:** *Frau Dr. Prentner, es scheint, dass das Interesse an der Naturmedizin konstant steigt. Worauf führen Sie das zurück?*

**AP:** Ja, das Wissen der Naturmedizin erfährt heute wieder eine Renaissance. Ich glaube, es gibt verschiedene Gründe dafür. Ein Grund ist sicher, dass sich die Menschen wieder auf ihre eigenen Wurzeln und Traditionen besinnen. Alles Regionale, die eigene Kultur, eigenes Wissen und Erfahrungen werden wieder wertgeschätzt. Ein anderer Grund ist sicherlich, dass die moderne Medizin heute immer spezialisierter wird, immer mehr ins Detail geht und dadurch oft die großen Zusammenhänge im Körper übersieht, nicht mehr kennt und oft sogar den ganzen Menschen vergisst. Hier ist die Naturmedizin eine wertvolle Ergänzung, da diese ganzheitlich wirkt und in der Diagnostik und Therapie den Körper, die Psyche und unser Energiesystem berücksichtigt. Auch stößt die moderne Medizin heute immer mehr an ihre Grenzen, sodass die Menschen weitere Wege der Heilung in der Naturmedizin suchen und dort auch oft noch Möglichkeiten finden.

**ML:** *Sie haben nach Abschluss Ihres Pharmaziestudiums an der Universität Graz Postdoc an einem ethnopharmakologischen Forschungsprojekt der Universität Bern in Südamerika mitgewirkt. Was waren dort Ihre Erfahrungen?*

**AP:** Ich habe in Südamerika im Chaco-Gebiet bei dem Volk der Guaraní die Heilpflanzen, die dort verwendet werden, erforscht und dokumentiert. Dabei habe ich festgestellt, dass die Pflanzen, die dort wachsen gut zur Heilung der Menschen in diesem Gebiet eingesetzt werden können. Die Heilpflanzen, die auf unserem Kontinent wachsen, können hingegen optimal zur Heilung unseres Körpers eingesetzt werden. Klima, Bodenbeschaffung, Sonneneinstrahlung und Ernährung sind überall unterschiedlich und so kann auch die Wirkung der Pflanzen unterschiedlich sein. Also die Heilpflanzen, die vor unserer Haustüre wachsen, sind für die Erhaltung unserer Gesundheit, und auch zur Heilung von Beschwerden und Krankheiten, bestens geeignet – meiner Meinung und Erfahrung nach sogar besser als Pflanzen aus anderen Kulturkreisen.

**ML:** *Vor nunmehr zehn Jahren haben Sie die dreihundert Jahre alte Mariazeller Apotheke „Zur Gnadenmutter“ übernommen. Bis heute werden dort z. B. Magentropfen nach einer Rezeptur von 1780 hergestellt, die hohe Auszeichnungen bei internationalen Ausstellungen erhielten. Haben Sie weitere „Schätze“ aus den Archiven dieser altehrwürdigen Apotheke bergen können?*

**AP:** In der Mariazeller Apotheke „Zur Gnadenmutter“ sind viele alte Rezepturen über die 300 Jahre erhalten geblieben und werden heute noch nach traditionellen Herstellungsmethoden, die von einer Generation an die nächste weitergegeben worden sind, hergestellt. Es gibt

hier einen Fundus von alten Rezepturbüchern, aus denen diese Rezepturen und Produkte stammen, und ich habe einige Rezepturen angeschaut und auch wieder in das heutige Programm mit aufgenommen, wie zum Beispiel das Mariazeller Lebenselixier, das ich unter dem Namen „Tinctura Longae Vitae“ (Tinktur für das lange Leben) in einem dieser Bücher gefunden habe. Die Tropfen wirken stärkend und energiegebend bei Stress, Belastungen und hohen Anforderungen im Alltag. Die Mariazeller Weihrauchsalbe wird zur Massage bei Gelenkschmerzen, Abnützungen, Rheuma, Gicht und Arthrose angewendet. Zur Herstellung des Edeltannenduftes oder der Tannensalbe sammeln wir heute noch die Tannenzweige in den Wäldern. Der Duft wurde früher zur Desinfektion von Krankenzimmern eingesetzt. Heute wird er zur Inhalation bei Erkältungen, für die Sauna oder bei Atembeschwerden angewendet. Sehr bekannt sind auch unsere Liköre „Der Apotheker“, der „Ranti Putanti“ oder „Wurzelklaubler“. Alle Heilkundigen hatten früher unter ihren Heilmitteln etwas Bitteres, das die Verdauung und die Durchblutung förderte und dem Körper Energie gab. Auch bei uns gab es schon immer das Mariazeller Bitterelixier.

**ML:** Wenn altes Wissen über Kräuterheilkunde auf die heutige Forschung stößt – welche neuen Erkenntnisse und Entwicklungen resultieren daraus?

**AP:** Das alte Wissen aus der Kräuterheilkunde ist ein ganzheitliches Wissen und kann mit dem Wissen der modernen Medizin heute sehr gut kombiniert und ergänzt werden. Große Themen dabei sind die Gesunderhaltung von Körper und Psyche, Präventivmedizin, Begleitung von akuten und chronischen Erkrankungen, die Verbesserung der Lebensqualität in Fällen von sehr schweren und unheilbaren Erkrankungen und die Palliativmedizin. Weiters sucht die moderne Forschung in der Entwicklung von neuen Wirkstoffen immer zuerst nach Vorbildern in der Natur. Alle Arzneimittel haben ihren Ursprung in der Natur. Denken Sie nur an die Salicylsäureverbindungen aus der Weidenrinde. Heute gibt es beinahe keine Hausapotheke, in der man kein Aspirin finden kann, oder die Entwicklung des Grippe-Medikaments Tamiflu® aus einem Wirkstoff des Sternanis. Die Wirkstoffe des Weihrauches werden heute in der Behandlung von Autoimmunerkrankungen, Rheuma oder Arthritis eingesetzt, weil moderne Schmerzmittel oft vom Magen nicht gut vertragen werden. Dafür gäbe es noch viele Beispiele.

**ML:** Kommen wir zu Diabetes: Welche pflanzlichen Mittel würden sie speziell Diabetikern empfehlen?

**AP:** Zur Blutzuckersenkung und Regulierung wurden in der traditionellen Medizin schon immer Heidelbeerblätter, Bohnenschale, Maisbart, Nussbaumblätter, Braunerwurz, Bittergurke oder der Rosmarin in Form von Tropfen, Tees oder Kapseln angewendet. Ein neuer Wirkstoff konnte erst kürzlich aus der Bittergurke isoliert werden,

*„Heilpflanzen, die vor unserer Haustüre wachsen, sind für die Erhaltung unserer Gesundheit, und auch zur Heilung von Beschwerden und Krankheiten, bestens geeignet – meiner Meinung und Erfahrung nach sogar besser als Pflanzen aus anderen Kulturkreisen.“*

das Polypeptid K, das wie ein pflanzliches Insulin wirkt und bei Diabetes 1 und 2 eingesetzt werden kann.

**ML:** Sie sind Gründerin der ersten „Heilpflanzenschule der Traditionellen Europäischen Medizin“, deren Seminare von Pharmazeuten, Ärzten, Hebammen, aber auch von interessierten Laien besucht werden. Welche Ziele verfolgt die TEM-Schule?

**AP:** Es ist mir ein großes Anliegen, dass das wertvolle Heilwissen über die Wirkung, Zubereitung und Anwendung von Heilpflanzen aus der traditionellen europäischen Medizin und die Herstellung von Heilmitteln erhalten bleibt und weiter angewendet wird. Immer wieder bin ich von Menschen angesprochen worden, wo man dieses Wissen erlernen könne. Deshalb habe ich mich entschlossen, diese Schule zu gründen, in der ich mit großer Freude meine Erfahrungen weitergebe.

**ML:** Wir danken Ihnen für das Gespräch!

**Ganz einfach mit system:  
boso macht das Smartphone  
zum Blutdruckcoach!**



Erhältlich in  
Apotheke und Sanitäts-  
fachhandel











boso medicus system misst Ihren Blutdruck präzise in bewährter boso Qualität. Und mit der **boso App** sind Ihre Werte im Handumdrehen auf dem Smartphone. Alle Blutdruckwerte, der Puls und eventuelle Herzrhythmusstörungen (wie z. B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.) werden dort gespeichert und automatisch analysiert. Das macht eine professionelle Auswertung mit Langzeitprofilen ganz einfach.

BOSCH + SOHN GMBH U. CO. KG | ZN ÖSTERREICH | Handelskai 94–96 | Wien | boso.at



Agnes Loidl, DGKS

# Insulinpumpentherapie beim **Sport**

**DIE HERAUSFORDERUNG, DER WEG, DAS ZIEL, DAS ANSTIEGEN DER PULSFREQUENZ, DIE AUSLOTUNG VON GRENZEN, DIE FREIHEIT DER GEDANKEN, DAS UNENDLICHE GEFÜHL AUF DEM GIPFEL, DIE STILLE, DIE NATUR, DIE ZUFRIEDENHEIT. GENAU DIESE EMPFINDUNGEN VERSUCHE ICH IN MEINEN BERATUNGEN, AUF MENSCHEN MIT DIABETES ZU ÜBERMITTELN.**

Viele positive Beispiele aus der Welt des Hobbysports, aber auch des professionellen Spitzensports zeigen, dass Menschen mit DM Typ 1 vor Herausforderungen gestellt werden, die durch Schulung, Diabetestraining und durch die intensive Auseinandersetzung mit der Erkrankung gemeistert werden können.

In körperlichen Ausnahmesituationen, wie beim Sport, gelten unter der Insulinpumpentherapie zunächst die gleichen Maßnahmen wie bei der intensivierten Insulintherapie. Die Basalrate sollte circa ein bis zwei Stunden vor dem Sport reduziert werden. In der Pumpe wird hierfür eine temporäre Basalratenänderung mit Senkung der Basalrate um beispielsweise 20–30 % durchgeführt. Die

Basalratenabsenkung muss für einige Stunden nach dem Sport beibehalten werden. Bei regelmäßigem Sport bietet sich das Programmieren einer eigenen Sport-Basalrate an. Zusätzlich ist wie bei der ICT eine Absenkung der Mahlzeitenboli um etwa 30 % notwendig. Die jeweiligen Sportarten entscheiden letztendlich, um wie viel die Basalrate reduziert werden sollte, um eine Akutkomplikation zu vermeiden.

## Sport mit Diabetes mellitus Typ 1

Sport erhöht die Insulinsensitivität, die Gluko-aufnahme über die Skelettmuskulatur und reduziert die Wahrscheinlichkeit für Langzeit-folgeschäden. Diese positiven Effekte zeigten sich besonders ausgeprägt in Studien mit Typ-2-Diabetikerinnen und -Diabetikern. Im Fall des Typ-1-Diabetes ist die Datenlage weniger eindeutig. Studien, welche die Wirkung aerober körperlicher Aktivität untersuchten, konnten eine Verbesserung der glykämischen Langzeitkontrolle nachwei-



## Zeckenschutz-Impfung

Wer von einem Zeck „gestochen“ wird, läuft Gefahr, an Gehirnhautentzündung zu erkranken. Den einzigen Schutz vor einer Infektion mit FSME bietet die Schutzimpfung. Der Impfstoff ist noch bis 31. August 2017 zum vergünstigten Preis in allen Apotheken erhältlich.

sen. Dementgegen zeigen Studien, die Resistenztraining, gemischt aerobes-resistentes Training oder Training höchster Intensität untersuchten, ein deutlich variable-res Ausmaß der glykämischen Kontrolle. Dies könnte vor allem damit zusammenhängen, dass der Faktor der Insulinresistenz bei Typ-1-Diabetes wesentlich weniger bedeutsam ist als bei Typ-2-Diabetes. Allerdings können die durch Sport verursachten Blutzuckerschwankungen bei bewegungsfreudigen Personen eine Herausforderung darstellen. Hierbei kann es zu Akutkomplikationen wie Hypo- und Hyperglykämien während sowie nach der sportlichen Aktivität kommen.

### Vorteile und mögliche Einschränkungen

Die Insulinpumpentherapie ist eine häufig gewählte Therapieform bei sportlich aktiven Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1. Ein wesentlicher Vorteil der Pumpentherapie bei Sport ist die flexible und schnelle Anpassung der Insulingabe je nach Verlauf der Tagesaktivitäten. Vor der Auseinandersetzung mit diesem Thema standen die Vorteile der Insulinpumpentherapie deutlich im Vordergrund. Die Insulinpumpentherapie bietet eine Reihe von Einflussmöglichkeiten und Regelmechanismen zur Vermeidung von Akutkomplikationen.

Vorteilhaft ist hier vor allem die Möglichkeit des flexiblen Reagierens auf Blutzuckerverläufe, die Programmierung von mehreren individuellen Basalratenprofilen, die Option zur Kombination mit einem Glukosesensor (zur Früherkennung von hyper- und hypoglykämischen Trends) sowie die Alarmierung und automatische Abschaltung der Pumpe bei Hypoglykämien. Einschränkungen in der Pumpentherapie ergeben sich speziell bei Diabetikerinnen und Diabetikern, die generell zu Hautproblemen neigen oder unter starker Schweißbildung leiden – insbesondere Pflasterablösungen und Ekzeme sind hier zu erwähnen. Starke Hautirritationen sind ein Stressfaktor für die Patientinnen und Patienten und können unter anderem ein Grund für den Wechsel auf die intensiviertere Insulintherapie sein. Extremsportarten stellen eine weitere Herausforderung dar, da multiple Faktoren wie Kälte, Hitze, Sand und Wasser die Anwendung erschweren und dies, ebenso wie lokale Reaktionen der Haut, hinderlich ist bei der Ausübung von Sport. Zusätzlich sind Sportarten zu beachten, bei denen die Pumpe als lokales Hindernis gesehen werden kann, da die Gefahr der Dislozierung besteht (American Football, Kampfsportarten, Klettern).



**NEU:**

auch mit

**β-Keton-Messung!**



**Freiheit  
trotz Diabetes**

**Testgerät unter:  
(01) 230 85 10**



Agnes Loidl, DGKS

Absolventin des Universitätslehrgangs Diabetes Care an der Medizinischen Universität Graz, Diabetesberatung, LKH Hochzirl/Natters - Tirol Kliniken

**GlucoMen®**  
DiabetesDiagnostics

A. Menarini GmbH  
Pottendorfer Straße 25-27/3/1  
1120 Wien  
www.glucomen.at



Elisabeth Palzenberger, MSc

# Schicksal durch Vererbung

Oder ist jeder selbst seines Glückes Schmied?

**W**ie ist es möglich, dass unsere Lebenserwartung immer weiter steigt, und es uns trotzdem nicht gelingt, diese verlängerte Lebenszeit möglichst gesund zu verbringen? Wer will schon länger leben, wenn dieses Plus an Zeit vielleicht nur Leid und Schmerz bedeutet? Denkt man darüber nach, so wäre der erste logische Schluss: Die Gene sind daran schuld. Man hat das Paket der Eltern ja schließlich vererbt bekommen und damit muss man nun leben. Aber ist das wirklich so? Sind wir unserem genetischen Schicksal tatsächlich ausgeliefert?

Im Jahre 1953 wurde in dem berühmten Artikel des US-Amerikaners James D. Watson und des Briten Francis Crick die Struktur der Desoxyribonukleinsäure (DNS) zum ersten Mal beschrieben. Darin sind die vier Basen dargestellt, die zu je 2 Paaren miteinander verknüpft sind, und sich in einer Doppel-Helix um die eigene Achse winden. Sie enthält die ganze Information darüber, wie ein Mensch beschaffen ist und wird als „Genom“ bezeichnet.

Endlich wusste man, wodurch die Natur gesteuert wird: die

DNS. Nach dieser Entdeckung waren die Wissenschaftler überzeugt, dass der Mensch ein höchstkomplexes Genom haben müsste; viel komplizierter als das eines Wurmes oder das einer Banane. Doch was war das für eine Enttäuschung, als man feststellte, dass es nicht die Anzahl der Gene war, die den Menschen (25.000) vom Wurm (19.000) unterschied, sondern deren Aktivität. Interessanterweise bestimmen insgesamt nur 2 % der gesamten DNS die Struktur unseres physischen Körpers. Sogar nur magere 0,5 % machen, bezogen auf 100 % DNS, überhaupt den Unterschied zwischen dem einen und dem anderen Menschen aus; ganz gleich, woher er kommt.

Man konzentrierte sich auf die Erforschung der Gene und versteifte sich strikt auf die Vererbung, deren Wirkung sich niemand entziehen könne. Punkt! Das Dogma lautete: Nur die Vererbung der Gene allein führt zur Ausprägung von Variationen, Veränderungen oder Krankheiten. Und doch gibt es zahlreiche Studien eineiiger Zwillinge, die belegen, dass beispielsweise Diabetes Typ 1, multiple Sklerose oder Depression den einen Zwilling heimsuchen, den anderen jedoch verschonen. Wie ist das möglich? Eineiige Zwillinge sind doch genetisch ident?



Gene stehen also für das biochemische Gesamtpotenzial eines Menschen, sind aber offenbar nicht alle gleichzeitig aktiv. Die Wissenschaft der Epigenetik beschäftigt sich mit Faktoren, die die Stärke der Genaktivität beeinflussen, ohne den Inhalt der DNS zu verändern. Der Entwicklungsbiologe Dr. Bruce Lipton begann sich in den 1970er-Jahren, mit dem Einfluss der Umwelt auf die Aktivität von Genen zu beschäftigen. Er ahnte bereits, dass die Außenwelt die Innenwelt genauso beeinflussen konnte wie umgekehrt. Damals war ihm der Begriff „Epigenetik“ zwar noch nicht bekannt, aber er war ein ausgezeichnete Beobachter, der dem Dogma „Schicksal durch Vererbung“ schnell den Rücken kehrte. Dr. Lipton war Forscher an der University of Wisconsin, wo er an geklonten Stammzellen arbeitete. Diese Zellen waren Kopien einer einzigen ursprünglichen Zelle. Diese Klone besaßen daher alle dieselbe DNS. Lipton untersuchte die Mechanismen, die für die unterschiedlichen Entwicklungen der geklonten Stammzellen verantwortlich waren. Schnell begriff er, dass nicht allein die Gene das Schicksal der Zellen steuerten, sondern es war ihre Umgebung. Er versuchte zu verstehen, wie sich die Umwelt auf die Ausprägung ihrer Gene auswirkt. Die Untersuchung machte deutlich, dass die Umgebung für die Aufzucht der Stammzellen essenziell war, um zu definieren, welche Art von Zelle (Muskelzelle, Fettzelle, Leberzelle) sich daraus entwickelte. Doch wodurch lassen sich Gene aktivieren? Kann man sie etwa „an- und abschalten“?

Ja, das kann man, gewissermaßen sogar selbst. Der Körper besteht aus über 200 verschiedenen Zelltypen, die sich ebenfalls aus Stammzellen entwickeln. Besonders im Wachstum müssen viele Gene an- oder abgeschaltet werden. Der Körper muss also exakt wissen, aus welchen Stammzellen er Haare, Organe oder Haut entstehen lässt und wie lange, welches Gewebe wachsen soll. Aber woher weiß er das? Er hat doch für alle Zellen „dieselbe“ DNS? Die Ausprägung der Gene wird über chemische Markierungen geregelt. Das Anfügen sogenannter „Methylgruppen“ (chemisch:  $-CH_3$ ) führt zur Inaktivierung von Genen. Sie sitzen auf bestimmten Positionen der DNS und können Abschnitte davon inaktivieren. Es gibt Menschen, die sogar ein Krebs-Gen geerbt haben oder durch Mutation ein Fettsucht-Gen in sich tragen, und trotzdem kommt eine Ausprägung bei ihnen niemals zustande. Das Gen ist methyliert, also inaktiviert.

Doch Methylierungen entstehen nicht einfach so, sie müssen durch entsprechende Umweltreize hergestellt werden. Aber nicht nur das: erst einmal hergestellt, werden sie bei Zellteilung sogar auf die Tochterzellen übertragen und können sich langfristig auf unsere Gesundheit auswirken. „Epigenetische Prägung“ lässt sich demnach besonders gut durch den eigenen Lebensstil beeinflussen. Hochwertige Nahrung, Bewegung an der frischen Luft, Meditation und ein entspanntes Leben mit liebevollen Beziehungen können die Methylierungsmuster der Gene verändern, ebenso die eigenen

Gedanken oder die Zufriedenheit mit sich selbst und der Welt können sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Wie im Beispiel der Stammzellen so reagieren auch unsere Körperzellen empfindlich auf ihre Umwelt. Leider kann andererseits ein unausgeglichener Lebensstil diese Methylierungen wieder entfernen und durchaus zu Krankheiten führen, die wir damit selbst erschaffen haben.

Denkt man nun erneut darüber nach, ob wir unserem genetischen Schicksal ausgeliefert sind, so wäre der zweite logische Schluss: Nein, sind wir nicht! Zumindest nicht ausschließlich. Gene und Umwelt schließen einander nicht aus. Wir selbst tragen Sorge dafür, wie gesund wir altern. Die Natur schenkt uns ein verlängertes Leben, doch unsere Entscheidungen, wie wir unser Leben leben, helfen uns dabei, dieses Geschenk zu würdigen.



Elisabeth Palzenberger, MSc  
Molekularbiologin

Literatur bei der Autorin

## HAUTPFLEGE EUBOS – ANTI AGE

Wie modernes Lifting heute funktioniert:

Hyaluron der dermatologische Faltenfiller Nr. 1 polstert Falten von innen auf. Mit ihrem außerordentlich hohen Wasserbindungsvermögen sorgt Hyaluronsäure in Verbindung mit Kollagen und Elastin für ein pralles und jüngeres Aussehen.

### HYALURON 3D BOOSTER:

Hier nutzt die EUBOS-Forschung erstmals die drei unterschiedlichen Kettenlängen der Hyaluronsäure. So wird die Haut dreidimensional aufgepolstert. Sie wirkt glatter und straffer.

### MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE AUS IHRER APOTHEKE



[www.eubos.de](http://www.eubos.de)



Angelika Heißl, MSc

# Polyneuropathie

## Wenn Diabetes die Nerven angreift

Johanna ist 45 Jahre alt und hat Typ-1-Diabetes seit sie 12 Jahre alt ist. In den letzten Monaten wacht sie nachts ständig durch quälende Schmerzen in den Fußsohlen auf. Tagsüber fühlt es sich an, als würden Ameisen durch ihre Schuhe laufen. Es gibt nicht wirklich viele Therapien, die ihre Schmerzen lindern können. Wie Johanna geht es etwa 12 % der Diabetespatienten, deren Nerven als Spätfolge des Diabetes in Mitleidenschaft gezogen werden. Das Forscherteam des Institutes für Neurowissenschaften am Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin und des Charité Berlin hat sich nun auf die Spurensuche nach einer Substanz gemacht, die gezielt diese Schmerzen lindern könnte.

### Polyneuropathie – Ursache und Symptome

Der Oberbegriff Polyneuropathie (PNP) kennzeichnet eine Erkrankung mehrerer (= poly) Nerven des peripheren Systems, wohingegen das zentrale Nervensystem, bestehend aus Gehirn und Rückenmark, verschont bleibt. Periphere Nerven spielen eine zentrale Rolle in der Signalweiterleitung für Muskelkontraktionen oder im sensiblen Empfinden von Berührungen, Temperaturen und Vibrationen. Zudem kontrollieren autonome periphere Nerven lebenswichtige Funktionen wie Atmung und Verdauung.

Bei der durch Diabetes ausgelösten Polyneuropathie werden zuallererst sensible Nervenfasern geschädigt. Ausgehend vom Rückenmark sind die Nerven zu den Beinen wesentlich länger als zu den Armen, daher sind die Symptome in den Beinen meist als erstes spürbar und noch dazu viel stärker ausgeprägt. Diese Nervenschädigung erkennt man an den Missempfindungen in Armen und Beinen, am Taubheitsgefühl, am Kribbeln (Ameisenlaufen) oder an brennenden Fußsohlen (Burning-Foot-Syndrom). Besonders nachts verschlimmern sich die Symptome, sodass oftmals schon der Druck der Bettdecke unerträgliche Schmerzen verursachen kann. Hinzu kommt ein vermindertes Schmerzempfinden, wodurch Verletzungen nicht mehr oder nur schlecht wahrgenommen werden. Da neben den Nerven bei Diabetespatienten zusätzlich in den meisten Fällen die Durchblutung gestört ist, kann es zu schlecht heilenden Wunden bis hin zum diabetischen Fußsyndrom kommen. Die Polyneuropathie macht allerdings auch nicht vor inneren Organen wie dem Urogenital- oder dem Verdauungstrakt halt und kann auch die Gesichts- und Augennerven betreffen.

Typ-2-Diabetes-Patienten leiden viel häufiger an Polyneuropathie als Typ-1-Patienten, da der Typ 2 oft über Jahre hin unbemerkt bleibt. In vielen Fällen sind die ersten Symptome der Polyneuropathie bereits vorhanden, wenn der Diabetes das erste Mal behandelt wird. Die Diabeseinstellung sowie die Dauer der Erkrankung sind ausschlaggebend. Dauerhaft hoher Blutzucker gekennzeichnet durch einen HbA1c über 8 % begünstigt die Entstehung peripherer Nervenschäden enorm.

### Vom mechanischen Reiz zum elektrischen Signal

In unserer Haut befinden sich die fein verzweigten Enden der Mechanorezeptoren, die uns sensibles Empfinden ermöglichen. Einer dieser Rezeptoren ist Piezo2. Aufgrund eines Reizes, wie Druck, Dehnung oder Verformung der Haut, kommt es zum Einstrom von geladenen Teilchen durch diesen Rezeptor in die Nervenzelle. Dadurch entsteht eine Spannung wie bei einer Batterie, die einen elektrischen Reiz erzeugt, der nun entlang der Nervenfasern zum Gehirn wandert. Diese Rezeptoren arbeiten sehr schnell. Vom eigentlichen mechanischen Reiz bis zum elektrischen Signal vergehen gerade einmal 15–70 Mikrosekunden. Diese Mechanorezeptoren sind so empfindlich, dass eine Veränderung der Haut von weniger als 0,1 Nanometer ausreicht (0,000 000 000 1 Meter), um ein Signal auszulösen.

Im gesunden Zustand können wir so spüren, wenn leichter Druck, zum Beispiel in Form von Streichelheiten, auf die Haut ausgeübt wird. Kommt es aber zu pathophysiologischen Veränderungen, wie sie durch Nervenverletzungen nach Unfällen oder durch Diabetes

entstehen können, kann aus dieser Reizleitung heftiger Schmerz resultieren. Das Problem bei der herkömmlichen Therapie mit Anästhetika ist, dass diese das gesamte umliegende Gewebe betäuben. Wichtige andere Reize, die Informationen über heiß-kalt oder Verletzungen geben, können dadurch nicht mehr weitergeleitet werden. Eine weitere Möglichkeit ist die Behandlung mittels transkutaner elektrischer Nervenstimulation (TENS). Diese schlägt zwar bei vielen Patienten an und bringt etwas Erleichterung, richtige Studien über die Wirksamkeit gibt es aber noch nicht.

Das Team rund um Prof. Lewins vom Institut für Neurowissenschaften am Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin und der Charité Berlin forschen seit Jahren angestrengt an einem Wirkstoff, der gezielt die Weiterleitung eines Reizes über den Piezo2-Rezeptor hemmt. Das Forscherteam hat herausgefunden, dass Piezo2 von einem kleinen Protein namens STOML3 unterstützt wird, das zur Klasse der Membranproteine gehört. STOML3 ist ein wichtiger Regulator des Schmerzrezeptors, unter anderem verantwortlich, wie stark die Berührung oder der Druck sein muss, bis ein Nervenreiz entsteht, der im Gehirn ankommt. 35.000 Substanzen wurden in der Zellkultur getestet, wobei sich nur eine als ein potenzieller Kandidat zur Hemmung von STOML3 herauskristallisiert hat: OB-1 blockiert das Zusammenlagern von mehreren STOML3-Molekülen, die dann den Piezo2-Rezeptor aktivieren würden. Somit ist die Reizweiterleitung unterdrückt. Es kann kein Schmerzsignal ins Gehirn gelangen.

Die maßgebliche Errungenschaft dieser Entdeckung ist, dass nur dieser eine Rezeptor durch das Medikament beeinflusst wird. Signale über Verletzungen, Hitze und Kälte, Stellung der Extremitäten bleiben aufrecht. Der Berührungsschmerz konnte im Tiermodell vollständig unterdrückt werden. Außerdem ist der „Betäubungsvorgang“ reversibel. Bereits nach 24 h ist der Effekt nicht mehr vorhanden. Das bedeutet, dass die Behandlung relativ nebenwirkungsarm sein könnte. Bis es zu einer anwendbaren Therapie für Patienten kommt, werden bestimmt noch einige Jahre vergehen. Zuerst

muss OB-1 für klinische Studien zugelassen werden. Allerdings ist der Ansatz schon sehr vielversprechend.



Angelika Heibl, MSc  
Johannes Kepler Universität Linz

Literatur bei der Autorin

NEU

## Im Umgang mit Diabetes ein echter Lichtblick.

ein Lichtblick für Ihr Diabetes-Management: das CONTOUR® NEXT ONE Blutzuckermessgerät zusammen mit der CONTOUR® DIABETES App.

- Intuitiv-einfache Bedienung, höchste Messgenauigkeit
- Direktes Feedback zum Messwert durch smartLIGHT Farbsignal
- Die Dokumentation des Werteverlaufs und weitere App-Funktionen erleichtern Therapieentscheidungen

**Contour next ONE**  
Blutzuckermesssystem

Erleben Sie den Lichtblick im Umgang mit Diabetes und bestellen Sie das neue CONTOUR® NEXT ONE Blutzuckermessgerät unter 0800/220 110. Mehr über das CONTOUR® NEXT ONE Blutzuckermessgerät und die CONTOUR® DIABETES App erfahren Sie unter [www.contournextone.at](http://www.contournextone.at)



Apple und das Apple-Logo sind Marken von Apple Inc., eingetragen in den USA und anderen Ländern. App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc. Google Play und das Google Play-Logo sind Marken von Google Inc. Ascensia, das Ascensia Diabetes Care-Logo und CONTOUR sind Marken der Ascensia Diabetes Care Holdings AG.



Nachgelesen  
im Blog der  
„Zuckertante“

# Die Echse und die Spritze

**E**in netter Spaziergang nach Schönbrunn mit meinem Besuch aus Deutschland. Weil es so kalt ist, gehen wir ins Wüstenhaus und gleich am Anfang des Rundwegs treffe ich sie: die beiden Gila-Monster! Ein Echsen-Pärchen, sie sehen aus wie kleine Drachen. Zum Glück hinter dickem Glas, denn die Biesterchen sind giftig – genauer: in ihrem Speichel gibt es ein starkes Gift. Wenn sich so ein Monsterchen in seine Beute verbeißt, dann läuft in einer Rille entlang der Zähne das Gift in das arme Opfer rein, und es wird durch das Hin- und Herzerren und die Kaubewegungen im Körper des Opfers verteilt. Normalerweise erwischt das Kleine Säugetiere, die Gilas fressen aber auch gerne Vogel- und Reptilieneier. Menschen werden nur ganz selten gebissen – und nur, wenn man die Tiere immer weiter ärgert:

Denn zuerst pfauchen und drohen sie und beißen erst zu, wenn es gar nicht anders geht. No, immerhin ...

Was das alles mit Diabetes zu tun hat?

Das sagt uns gleich ein Schild neben dem Gila-Gehege: Die beiden Tierchen wurden dem Schönbrunner Zoo von der Firma Lilly spendiert, zur Nachzucht in einem internationalen Zuchtprogramm. Denn die Gila-Monster wären schon fast ausgestorben ... wenn da nicht ein paar junge Forscher entdeckt hätten, dass sie in ihrem Speichel nicht nur das starke Gift haben, sondern dazu noch eine Art Hormon, das wichtig für den Zuckerstoffwechsel ist: Es regt die Bauchspeicheldrüse an, Insulin zu produzieren. Sehr sinnvoll, wenn man grad Beute zwischen den Zähnen hat! Bei den Gilas wirkt dieses Hormon sehr lange – ganz anders als beim Menschen. Der stellt eine ganz ähnliche Substanz im Darm her, wenn Essen daherkommt. Aber das menschliche Molekül wirkt nur ein paar Minuten, das von den Gilas viele Stunden lang.



## DIE ZUCKERTANTE – DR. SUSANNE PUSARNIG

Die „Zuckertante“ ist eine Idee von Dr. Susanne Pusarnig. In ihrem Blog erzählt die Zuckertante Geschichten aus der Welt des Diabetes, von neuen Erkenntnissen, aus dem Leben ganz besonderer Diabetikerinnen und Diabetiker, von skurrilen und interessanten Erlebnissen.

[blog.zuckertante.at](http://blog.zuckertante.at)

Eine Substanz, die die Produktion von Insulin anregt, aber NUR, wenn der Zucker essensbedingt ansteigt?! Das wäre doch ein ideales Medikament ... Und wirklich: als einmal klar war, wie die Gila Monster ihre Verdauung betreiben, wurde diese Substanz für die Pharmaforschung interessant. Die Firma Lilly hat, ausgehend von dem Hormon der Gila-Monster, ein leicht verändertes Molekül entwickelt, das tatsächlich als Medikament bei Diabetikern verwendet wurde, und das der Ausgangspunkt für weitere Medikamente wurde. Sie nannten es „Exenatid“ – als Erinnerung an die Echsen. Unter dem Namen „BYETTA®“ kam es in den Handel, auch in Österreich. Als Hormon muss es unter die Haut gespritzt werden. Es kann bei der Behandlung von Typ-2-Diabetes gut mithelfen, es verursacht in der Regel keine Hypos und kann gut mit Metformin oder Pioglitazon (actos®) kombiniert werden.

Das alles, weil ein paar junge Forscher eine etwas komisch aussehende Echse genau untersuchten ... Und so kam es, dass sich die Firma Lilly um das Zuchtprogramm der Gila-Echsen annahm und so kam das Gila-Monster-Pärchen nach Schönbrunn und wohnt nun im Wüstenhaus.

BYETTA® selbst wird kaum mehr verwendet, es wird derzeit auch nicht von den Krankenkassen bezahlt – wohl aber in Sonderfällen das Nachfolge-Medikament, das Trulicity®, denn das braucht man sich nur mehr einmal pro Woche zu spritzen und nicht täglich wie davor BYETTA®.

Es gibt noch andere Medikamente, die auf demselben Mechanismus beruhen: das Victoza®, das dem menschlichen Hormon noch ähnlicher ist, aber einmal pro Tag gespritzt wird, und weitere werden noch kommen. Besonders fein: Sie helfen auch noch bei der Gewichtsabnahme mit!



### Gila Monster

*Heloderma suspectum*

Ordnung: Schuppenkriechtiere (Squamata)  
 Familie: Helodermatidae  
 Gattung: Krustenechsen (Heloderma)  
 Art: Gila-Krustenechse

Bitte beachten Sie, dass es sich bei den hier angeführten Produkten um Medizinprodukte zur Anwendung für Patienten handelt. Vor Gebrauch dieser Produkte muss die Gebrauchsinformation beachtet und ärztlicher Rat eingeholt werden. ACCU-CHEK, ACCU-CHEK GUIDE und SOFTCLIX sind Marken von Roche. © 2016 Roche Diabetes Care



Neu

## Accu-Chek® Guide System: Blutzuckermessen auf den Kopf gestellt

**Einfach:** Beleuchteter Teststreifeneinschub

**Smart:** Hygienischer Streifenauswurf

**Clever:** Neue Dose verhindert das Herausfallen der Teststreifen

Testen Sie jetzt das neue Accu-Chek Guide  
Blutzuckermesssystem unter  
[www.accu-chek.at/guide](http://www.accu-chek.at/guide)

Find us on  
**facebook®**  
[www.facebook.com/accuchek](http://www.facebook.com/accuchek)

Roche Diabetes Care Austria GmbH  
1200 Wien, Handelskai 94-96  
Diabetes Hotline: 01/277 27-355

Roche

ACCU-CHEK®



# Fragen an unsere Diabetes-Expertin

Ich bin zwar erst 62 Jahre alt, aber ich habe ein kleines Problem: Mein Zuckerwert ist seit November 2016 von durchschnittlich 130 auf das Doppelte gestiegen – und das über Nacht. Ich messe regelmäßig meinen Zucker, esse und trinke normal, viel Vollkorn, Zucker ist weitgehend gestrichen, Xylit, Limonaden wenigst. Wie bringe ich den Zucker wieder herunter? Medikament bisher 1-mal DIAMICRON® 30 mg morgens, jetzt zusätzlich Metformin 500 mg. Vielleicht wissen Sie einen Rat?

Sehr geehrter Herr H.,

ich kann gut verstehen, dass Sie enttäuscht – vielleicht sogar verärgert – sind: Da bemühen Sie sich so sehr um ein „diabetesgerechtes“ Leben, und dann steigt der Blutzucker auf einmal, ohne dass Sie einen Grund dafür sehen.

Ganz ehrlich: So ganz genau wissen wir Ärzte ja auch nicht immer, warum der Blutzucker sich plötzlich anders verhält. Mögliche Ursachen:

Sie sagen, dass Ihre Werte im November, also mitten im Winter, schlechter geworden sind. Könnte es sein, dass Sie sich im Winter weniger bewegen und doch etwas anders essen als im Sommer? Vielleicht hatten Sie auch einen kleinen Infekt oder eine seelische Belastung und alles zusammen hat dazu geführt, dass das Insulin, das Ihre Drüse produziert, nun nicht mehr ausreicht.

Wenn Sie meinen, das könnte in etwa stimmen, könnten Sie versuchen, durch einige Tage ganz besonders aufs Essen zu achten und sich regelmäßig zu bewegen, am besten am Vormittag und am Nachmittag. Dabei aber nicht vergessen den Blutzucker zu messen – Sie haben ja als Medikament das DIAMICRON®, da können Unterzuckerungen (Hypos) vorkommen! Also beim Sporteln Messgerät mitnehmen!

Wahrscheinlicher ist aber etwas anderes: Diabetes mellitus ist nun einmal – leider! – eine „chronisch progrediente“ Krankheit, also eine Krankheit, die „von selbst“ schlechter wird. Am Anfang, in den ersten Jahren, kann man oft noch mit viel Disziplin und wenig Tabletten sehr gute Ergebnisse erreichen. Aber die Fähigkeit der Bauchspeicheldrüse, Insulin zu produzieren, nimmt mit

der Zeit eben ab. Bei dem einen Diabetiker schneller, beim anderen langsamer – das können Sie nicht beeinflussen.

Wir wissen heute gut, dass Typ-2-Diabetes keine einheitliche Krankheit ist, es gibt ganz verschiedene Verläufe, und wie schnell die Insulinproduktion nachlässt, das ist nicht nur von Ihrem Verhalten abhängig, sondern auch von der „Art des Diabetes“, den Sie erwischt haben, also ob bei Ihnen das „Schwächer werden“ der Insulinproduktion schneller oder langsamer vonstattengeht.

Diabetiker berichten oft, dass das „in Sprüngen“ geschieht und eben nicht langsam und gleichmäßig. Vielleicht sind Sie gerade an so einem Punkt in Ihrer Diabetesgeschichte, wo das Insulin recht plötzlich weniger wird. Deshalb ist es ja so wichtig, dass Sie Ihren Blutzucker messen, weil Sie so gleich merken, wenn die Werte sich verändern.

Nun ist es einmal so – und Sie werden Ihre Behandlung der neuen Situation anpassen müssen. Es gibt keine Diabetes-Einstellung, die „für die Ewigkeit gebaut“ ist! Wir können Typ-2-Diabetes nicht heilen. Wir als Ärzte können nur begleiten und gemeinsam mit Ihnen immer wieder versuchen, die JETZT für Sie beste Behandlungsform zu finden. Und da gibt es bei Ihrer Therapie noch viele Möglichkeiten!

Sie nehmen derzeit:  
DIAMICRON® (Gliclazid) 30 mg: 1 – 0 – 0  
Metformin 500 mg: 1 – 0 – 0

Wenn Sie das Metformin gut vertragen, und wenn bei Ihnen keine Gründe vorliegen, warum Sie es nicht in vol-

ler Dosis nehmen sollen („Kontraindikationen“), sollten Sie als erstes versuchen, auf die „volle Dosis“ Metformin zu kommen. Die wäre 1.000 mg morgens und 1.000 mg abends. Sie könnten also – bitte NUR nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt, Ihrer behandelnden Ärztin – als nächstes Ihr Metformin 500 mg auch abends nehmen, und wenn Sie das auch gut vertragen, nach einigen Tagen 1.000 mg morgens, 500 mg abends und wieder etwas später auch 1.000 mg abends, so dass Sie dann insgesamt 2.000 mg Metformin nehmen.

Und dann gibt es noch einige Medikamenten-Familien, die für Sie in Frage kommen. Ich kann und darf Ihnen hier keine Behandlungsratschläge geben, weil ich Sie ja nicht kenne. Aber die Auswahl ist recht groß: Da gibt es das Pioglitazon, das besonders gut gegen Insulinresistenz wirkt. Die DPP-IV-Hemmer, die die Wirkung wichtiger Darm-Hormone verstärken: von Hormonen, die Ihre Bauchspeicheldrüse dazu bringen, genau dann mehr Insulin ins Blut abzugeben, wenn der Blutzucker nach dem Essen ansteigt, und die noch eine Reihe anderer Vorteile haben. Und als Neuestes ein Medikament, das an der Niere angreift und bewirkt, dass über die Niere vermehrt Zucker ausgeschieden wird, wenn der Blutzucker zu hoch ist. Alle diese Medikamente gibt es auch als „Kombi“ mit dem Metformin in einer Tablette, so müssten Sie nicht mehr Tabletten schlucken und hätten doch ein weiteres Medikament Ihrer Behandlung hinzugefügt.

Eine Auswahl kann man immer nur für Sie persönlich treffen! Im Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Also zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen und etwas Neues zu versuchen!

Eine allerletzte Idee: wäre es nicht eine feine Sache, sich einmal drei Wochen lang ganz intensiv um den Diabetes zu kümmern, viel Neues über Diabetes zu hören, 3 Wochen lang gutes Diabetikeressen zu bekommen und genug Zeit für Bewegung zu haben, an Sie und Ihr Fitness-Level angepasst, in einer schönen Landschaft – mit einem Wort: auf eine Stoffwechsel-Reha („Kur“) zu fahren? Ihr Arzt oder Ihre Ärztin schreibt sicher gerne einen Reha-Antrag. Lassen Sie es sich

drei Wochen gut gehen mit dem Diabetes – wer weiß, vielleicht kommen Sie dann mit einer Behandlung sogar ohne DIAMICRON® zurück!

Herzlichst Ihre Susanne Pusarnig



**Dr. Susanne Pusarnig**  
ist Ärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Diabetes mellitus und DMP (Disease-Management-Programm)-Ärztin

[www.diabetespraxis.at](http://www.diabetespraxis.at)  
[www.zuckertante.at](http://www.zuckertante.at)  
[www.facebook.com/zuckertante](http://www.facebook.com/zuckertante)

## Mit dem boso medicus system wird das Smartphone zum Blutdruckcoach.

Die regelmäßige Messung des Blutdrucks gehört zu den einfachsten und effektivsten Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge. Der neue **boso medicus system** misst in bewährter boso Qualität präzise Ihren Blutdruck. Und mit der **boso App** sind diese Werte im Handumdrehen auf Ihrem Smartphone. Ihre Blutdruckwerte, Ihr Puls und eventuelle Herzrhythmusstörungen, wie z. B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc., werden dort gespeichert und automatisch für Sie analysiert. Das macht eine professionelle Auswertung mit Langzeitprofilen ganz einfach. Sie können auch einen Bericht direkt an den Hausarzt senden.

**Und so einfach geht es:** Sie starten die App und legen Ihren Benutzer an – ohne Registrierung oder Sonstiges. Via Bluetooth® wird das Blutdruckmessgerät **einmalig** verbunden und schon kann es losgehen. Nach der Messung werden die Daten automatisch in der App angezeigt, Sie benötigen dazu kein WLAN.

So haben Sie immer und überall Ihre Blutdruckwerte mit Datum und Uhrzeit in einer einzigen Übersicht, auch als **Grafik im Langzeitprofil**.

Mit dem **boso medicus system** haben Sie Ihre Blutdruckwerte im Blick und schaffen Ihre Grundlage für ein gesundes Leben. Vertrauen Sie dabei auf die Präzision und Qualität von boso – die Marke, auf die sich auch 96 % aller Ärzte in der Praxis verlassen (API-Studie der GfK 01/2016).

Die hohe Qualität bestätigen auch die Prüfergebnisse von unabhängigen Fachorganisationen: Der **boso medicus system** wird vom **Österreichischen Herzverband** empfohlen und hat auch das strenge Prüfprotokoll der **Europäischen Hochdruckliga (ESH)** bestanden. In Ihrer Apotheke oder im Sanitätsfachhandel können auch Sie sich gerne überzeugen.



Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel

**BOSCH + SOHN GMBH U. CO. KG** | ZN ÖSTERREICH  
Handelskai 94–96 / 20. OG | 1200 Wien | [www.boso.at](http://www.boso.at)





Alles was Recht ist!

Rechtsanwalt Mag. Karlheinz Amann beantwortet in MEIN LEBEN Patientenfragen mit Schwerpunkt Sozial- und Sozialversicherungsrecht. Wenn Sie hierzu eine Frage haben, sind Sie herzlich eingeladen, sich an MEIN LEBEN zu wenden. Ihr Problem wird selbstverständlich auf Wunsch auch anonym behandelt.

**Frage:** Wird mein Selbstbestimmungsrecht als Patient verletzt, wenn dem Krankenhaus mein ausdrücklicher Wunsch, nur von einem bestimmten Arzt behandelt bzw. operiert zu werden, bekannt ist, aber unbeachtet bleibt? Gibt es bei der Arztwahl Grenzen?

In Österreich besteht das Recht auf freie Arztwahl, welches auch gesetzlich geschützt wird. So sieht beispielsweise das Konsumentenschutzgesetz hinsichtlich Inhalt und Form von Heimverträgen vor, dass der Heimvertrag Feststellungen zur freien Arztwahl zu enthalten hat. Die freie Arztwahl bedeutet, dass Patienten sich grundsätzlich aussuchen können, von welchem niedergelassenen Arzt oder von welcher sonstigen Gesundheitseinrichtung sie behandelt werden möchten.

Nun ist bei Spitalsbehandlungen vereinfacht dargestellt zwischen drei Varianten zu unterscheiden. Hier gibt es zunächst die üblicherweise abgeschlossenen „totalen“ Krankenhausaufnahmeverträge. Hier tritt der Patient nur mit dem Krankenanstaltenträger in eine vertragliche Beziehung. Dieser alleine schuldet dem Patienten die umfassende ärztliche Versorgung und volle Anstaltspflege. So mit dem Krankenanstaltenträger keine ausdrückliche vertragliche Vereinbarung getroffen wurde, dass lediglich ein bestimmter Arzt die Behandlung vornimmt, steht es dem Krankenanstaltenträger frei, durch welchen bei ihm beschäftigten Arzt er die geschuldete Behandlung vornehmen lässt. Eine Verletzung des Selbstbestimmungsrechtes des Patienten ist darin jedoch nicht begründet, da der Patient mit Abschluss des Krankenhausaufnahmevertrages auf dieses Recht verzichtet. Man könnte auch sagen, dass seine Wahl „vorverlegt“ ist, da er die Wahl der Krankenanstalt trifft.

Sodann können die Krankenhausaufnahmeverträge mit Arztsatzvertrag unterschieden werden. Bei dieser Variante wird neben dem Krankenhausaufnahmevertrag mit dem Krankenhaus, welcher wiederum umfassende ärztliche Versorgung und volle Anstaltspflege schuldet, ein privater Zusatzvertrag mit einem bestimmten Spitalsarzt abgeschlossen. Dieser verpflichtet sich

vertraglich dem Patienten gegenüber zu bestimmten ärztlichen Leistungen. Dafür erhält der Arzt ein gesondertes Honorar (Stichwort: „Sonderklasse“). In diesem Fall begründet die Nichtbeachtung des Wunsches nicht nur einen Eingriff in das Selbstbestimmungsrecht sondern vor allem auch eine Vertragsverletzung.

Schließlich gibt es noch die dem Krankenhausaufnahmevertrag mit Arztsatzvertrag ähnliche Variante des Belegarztes. Hier schuldet das Krankenhaus tatsächlich nur mehr die pflegerische und medizinische Betreuung außerhalb der ärztlichen Leistung und der behandelnde Arzt (der so genannte „Belegarzt“), der kein bestimmter Spitalsarzt ist, schuldet alleine die medizinische Behandlung. Auch in diesem Fall begründet die Nichtbeachtung des Wunsches neben dem Eingriff in das Selbstbestimmungsrecht vor allem eine Vertragsverletzung. Die Unterscheidung zwischen Krankenhausaufnahmevertrag mit Arztsatzvertrag und „Belegarztsystem“ ergibt sich aber vor allem aus haftungsrechtlicher Sicht.

Zusammengefasst lässt sich daher sagen, dass eine Verletzung des Selbstbestimmungsrechtes durch die Nichtbeachtung des Wunsches von einem bestimmten Arzt behandelt zu werden, daher nur dann stattfindet, wenn dieser Wunsch Eingang in die vertraglichen Beziehungen gefunden hat. Dies ist jedenfalls beim Krankenhausaufnahmevertrag mit Arztsatzvertrag und beim Belegarzt der Fall. Beim „totalen“ Krankenhausaufnahmevertrag fehlt eine derartige vertragliche Vereinbarung regelmäßig, weshalb durch den im Vertragsabschluss gelegenen Verzicht auf die freie Arztwahl, auch keine Verletzung des Selbstbestimmungsrechtes mehr erfolgen kann.



Mag. Karlheinz Amann

Mag. Karlheinz Amann war von 1998 bis 2006 zunächst als juristischer Mitarbeiter und ab 2001 als Rechtsanwaltsanwärter in einer Wiener Anwaltskanzlei beschäftigt. Einen Teil seiner Gerichtspraxis hat er beim Arbeits- und Sozialgericht Wien verbracht. Seit dem Jahr 2006 ist er als selbständiger Rechtsanwalt in Wien unter anderem mit den Schwerpunkten Patientenrecht, Sozial- und Sozialversicherungsrecht tätig.

Foto: www.wiwe.at



## Arzneien optimal kombinieren

### Apotheken beraten zu Wechselwirkungen von Medikamenten

Müssen mehrere Arzneimittel eingenommen werden, wirken diese nicht nur gegen die einzelnen gesundheitlichen Beschwerden. Sie können sich auch gegenseitig in Ihrer Wirkung beeinflussen. Besonders Diabetiker müssen darauf achten, wenn sie neben ihren Diabetes-Medikamenten noch andere Arzneien brauchen. In der Apotheke werden Sie gut beraten.

Optimal wirken Medikamente, wenn sie richtig eingenommen werden und auf einander abgestimmt sind. Als Spezialisten für Arzneimittel wissen die Apothekerinnen und Apotheker genau: Welche Wirkstoffe verstärken oder schwächen einander gegenseitig, welche heben einander in der Wirkung auf? Und welche Präparate beeinflussen den Stoffwechsel, sodass die vorgesehene Wirkung der Diabetes-Medikamente verändert wird?

Je mehr Arzneien, desto höheres Risiko

Wird zusätzlich zu einem blutzuckersenkenden Medikament noch ein weiteres verordnet, ist meist eine stärkere Blutzuckersenkung beabsichtigt. Nebeneffekt kann die Gefahr einer unerwünschten Unterzuckerung sein. Zwei

Arzneien können sich aber auch gegenseitig in ihrer Wirkung behindern oder auslöschen. Blutdrucksenkende Arzneimittel können bei gleichzeitiger Einnahme mit Diabetes-Medikamenten zusätzlich den Blutzuckerspiegel senken, entwässernde Präparate verringern die Wirkung von Antidiabetika. Auch manche Schmerzmittel, Antibiotika, Medikamente zur Blutfettsenkung können den Blutzuckerspiegel unkontrolliert absenken. Schilddrüsenhormone und Cortisonpräparate dagegen können die Wirkung von Antidiabetika völlig ausschalten.

Wer als Diabetiker neue oder zusätzliche Medikamente verschrieben bekommt oder auch zu rezeptfrei erhältlichen Präparaten greift, muss also besonders vorsichtig sein. Die Apothekerinnen und Apotheker beraten gerne zu möglichen Wechselwirkungen!



Janette Entstrasser, BSc MHPE

# Alternative Eiweißquellen

## Klimasünder Fleisch

- Für die Produktion von 1 kg Rindfleisch braucht man ca. 15.000 Liter Wasser – das ist fast 10-mal so viel wie für 1 kg Brot.
- 60 % allen Getreides und 70 % aller Ölsaaten, die man 2012 in Deutschland angebaut hat, wurden an Tiere verfüttert.
- Für die nötige Anbaufläche von Futtermitteln werden weltweit täglich riesige Flächen Urwald gerodet (pro Jahr fast ein Drittel der Größe Österreichs).
- 1 kg Rindfleisch verursacht indirekt gleich viel CO<sub>2</sub>-Ausstoß wie eine 250 km lange Autofahrt.

## Was ist Eiweiß eigentlich?

Eiweiß („Protein“) ist neben Fett und Kohlenhydraten einer der drei Hauptnährstoffe. Es stellt einen wichtigen Baustoff in unserem Körper dar, der unverzichtbar für das Wachstum und die Erneuerung der Zellen ist. Ein Eiweißmangel kann unter anderem zu einer Störung unseres Immunsystems und zu Transportproblemen von verschiedenen Stoffen in unserem Körper (Vitaminen, Eisen ...) führen.

## Wie kann ich meinen Eiweißbedarf decken?

Eiweiß befindet sich nicht nur in tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Fisch, Ei und Milchprodukte), sondern auch in pflanzlichen. Hier sind vor allem Hülsenfrüchte, Pilze, Nüsse, Algen und einige Getreidearten nennenswerte Quellen. Mit einer ausgewogenen Mischkost oder einer vegetarischen Kost, bei der man auch Milchprodukte und Eier verzehrt, kann man den täglichen Bedarf sehr gut decken. In Österreich ist die Eiweißzufuhr laut Untersuchungen sogar erhöht. Als Grund dafür wird der vermehrte Konsum von Fleisch und Fleischprodukten angenommen. (ÖGE, 2012)

## Welche Vorteile bieten pflanzliche Eiweißquellen?

Pflanzliche Eiweißquellen sind zum einen für unsere Gesundheit vorteilhaft. Sie enthalten meistens wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die blutzuckerregulierend wirken können. Der Konsum von mehr als zwei bis drei Portionen Fleisch (300–450 Gramm) pro Woche kann hingegen mit gesundheitlichen Nachteilen wie einem erhöhtem Risiko für verschiedene Krebs- und Stoffwechselerkrankungen einhergehen. Zum anderen ist pflanzliches Eiweiß in der Herstellung wesentlich klimaschonender als die Produktion von Fleisch (siehe „Fakten-Kasten“). Ein häufigerer Griff zu den ressourcenschonenderen pflanzlichen Eiweißlieferanten ist daher zu empfehlen.

## Welche pflanzlichen Eiweißalternativen gibt es, und wie kann ich sie einsetzen?

**Hülsenfrüchte:** Bohnen, Linsen, Erbsen – sie können sehr vielfältig in den Alltag integriert werden. Vom heimischen Bohnen- oder Linseneintopf bis hin zum Kichererbsenaufstrich („Hummus“) für Brot oder als Dip

für Gemüsesticks. Käferbohnen, weiße Bohnen oder Belugalinsen lassen sich mit ein wenig Essig, Öl, Gewürzen und Kräutern sehr gut zu Salaten weiterverarbeiten. Rote Linsen sind sehr schnell gar. Sie lassen sich mit ein paar orientalischen Gewürzen rasch in ein Linsencurry verwandeln, das mit etwas Joghurt-Knoblauch-Sauce angerichtet werden kann. Mittlerweile immer häufiger bei uns erhältlich, und teilweise sogar aus österreichischer Landwirtschaft, ist die Sojabohne zu erwähnen. Diese Hülsenfrucht enthält noch mehr Eiweiß als seine Artverwandten und wird deshalb verarbeitet in Form von Tofu oder Tempeh als hochwertiger Fleischersatz verwendet. Sojageschnetzeltes oder Sojagranulat ist sehr einfach in der Zubereitung und kann durch ein paar kleine Tricks (siehe Rezept) im fertigen Gericht häufig nicht von richtigem Fleisch unterschieden werden. Zudem lässt sich Sojagranulat im Gegensatz zu Hackfleisch wesentlich länger zu Hause aufbewahren und kann als praktischer und kostengünstiger Fleischersatz verwendet werden, wenn man einmal vergessen hat einzukaufen.

**Getreide:** Quinoa und Amaranth sind Getreidesorten, die durch einen hohen Eiweißgehalt hervorstechen. Sie schmecken sehr gut in einer Gemüsepfanne oder mit etwas gedünstetem Zwiebel, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen zum Beispiel als Fülle für Paprika oder Zucchini. Heimische Getreidesorten wie Hafer oder Dinkel haben jedoch ebenfalls hohe Eiweißgehalte – vor allem in der Vollkornvariante! Pflanzliche, milchähnliche Drinks enthalten jedoch wesentlich weniger Eiweiß als die Kuhmilch (Ausnahme: Sojadrinks!)

**Gemüse und Pilze:** Die Brennnessel enthält mehr als das Doppelte an Eiweiß von Spinat und wird wie dieser verarbeitet. Dies ist vor allem im Frühjahr zu empfehlen, wenn die Blätter noch frisch sind! Kohlsprossen zeigen im Vergleich zu anderen Gemüsesorten ebenfalls einen hohen Eiweißgehalt. Bei den Pilzen sind vor allem Steinpilze und Champignons als gute Eiweißlieferanten hervorzuheben. Sie lassen sich wunderbar mit Reis kombinieren (Steinpilzrisotto oder Reis mit Champignonsauce).

**Nüsse/Samen:** Auf Grund ihres hohen Energiegehalts nur in kleinen Mengen empfohlen, kann man diese Köstlichkeiten aber sehr wohl gezielt in den Speiseplan einbauen. Ein Teelöffel geröstete Kürbis- oder Sonnenblumenkerne über den Salat und eine kleine Handvoll Nüsse als Zwischenmahlzeit sorgen für ein zusätzliches Eiweißplus.

**Algen:** Chlorella- und Spirulina-Algen sind vor allem in Pulverform durch ihre Verwendung in den „Green Smoothies“ bei uns bekannt geworden. Algenpräparate können eine gute Eiweißergänzung darstellen, da sie zu ca. 55 bis 60 Prozent aus Eiweiß bestehen. Besonders sinnvoll ist ihre Verwendung, wenn man sich dazu entschließt, vollkommen auf tierische Lebensmittel zu verzichten (Veganismus)



## Sojasugo (für 4 Personen) für Spaghetti oder Lasagne

### Zutaten:

- 350 ml Gemüsebrühe
- 100 g Sojagranulat
- 1 Stück Zwiebel, mittelgroß
- 100 g Karotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g Tomaten aus der Dose (sie sind häufig aromatischer als die „frische“ Alternative – vor allem im Winter)
- Kräuter und Gewürze nach Belieben (Majoran, Basilikum, Oregano, Pfeffer, Salz, Chili)

### Zubereitung:

Die gut gewürzte Brühe aufkochen lassen und das Sojagranulat in einer Schüssel damit begießen. Ca. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Nach kurzer Zeit die fein geraspelten Karotten dazugeben und immer wieder umrühren. Das Sojagranulat sollte nun in einem Sieb abtropfen, und dann gemeinsam mit den Zwiebeln und den Karotten mit etwas mehr Hitze angebraten werden. Unter ständigem Rühren den klein gehackten Knoblauch und das Tomatenmark einrühren und kurz darauf mit den Dosentomaten aufgießen, würzen und das Sugo für ca. 10 bis 15 Minuten leicht köcheln lassen. Abschmecken und genießen!



Janelle Entstrasser, BSc MHPE  
Diätologin BKH Schwaz

Literatur bei der Autorin



Carina Kanz, BSc

# Versteckten Kohlenhydraten auf der Spur!

**K**artoffeln, Reis oder Getreide sind ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen und gesunden Mahlzeit. Sie zählen in der Ernährungslehre zur Gruppe der Kohlenhydrate und sind die wichtigste Energiequelle, genauer der Treibstoff, für unseren Körper. Mit der Nahrung aufgenommen, werden sie in ihre Einzelteile bis zum Traubenzucker abgebaut und in die Blutbahn aufgenommen. Kohlenhydrate werden hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel in verschiedene

Gruppen eingeteilt: So lassen einige Kohlenhydrate den Blutzucker langsam ansteigen, was eine ausgeglichene Blutzuckerkurve und ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl bewirkt. Erklären lässt sich das zum Beispiel durch einen hohen Ballaststoffgehalt in den Lebensmitteln. Ballaststoffe werden nur sehr langsam bis gar nicht vom Körper abgebaut und ins Blut aufgenommen. Sie wirken sozusagen als „Bremsen“, weshalb es besonders sinnvoll ist, faserreiche Lebensmittel wie natürliche Getreideprodukte oder Ganzkornbrote zu wählen. Außerdem kann man auch durch die Zubereitung der Lebensmittel einen Einfluss auf die Blutzuckerwirksamkeit erzielen. Werden Nudeln zum Beispiel bissfest gekocht, steigt der Blutzuckerspiegel ebenfalls etwas langsamer an. Kombinationen von Lebensmitteln wie Rohkost, Salate oder bissfestes Beilagengemüse

zur Mahlzeit, können ebenfalls die „Blutzuckerbremse“ aktivieren.

Weiters gibt es jedoch auch andere Kohlenhydratquellen, die dem Körper sehr rasch zur Verfügung stehen, also sehr schnell abgebaut werden, was einen besonders starken Blutzuckeranstieg bewirkt. Diese Lebensmittel erreichen im Körper nur eine sehr kurze Sättigung und einen schnellen Energieschub. Folglich schließt sich ein starker Blutzuckerabfall und im ungünstigen Falle eine Unterzuckerung an. Ballaststoffe werden in diesen Quellen vergeblich gesucht. Zu finden sind diese Kohlenhydrate in allen Zuckerarten, Säften, Limonaden, Obst-Smoothies, Süßem, Fertiggerichten, Backwaren etc. Auch beim Außer-Haus-Verzehr lauern viele versteckte Zuckerarten in unseren Lebensmitteln. So werden häufig für Suppen und Saucen Stärke oder Mehl zur Bindung verwendet oder einfach als Geschmackskorrigens hinzugefügt.

### Ballaststoffreiche Lebensmittel, geringer Blutzuckeranstieg, lange Sättigung

- Vollkornbrote und -gebäck (möglichst grobkörnig), Sauerteigbrote, Bauernbrote
- Vollkornteigwaren, gekochtes Getreide, Naturreis, Hirse, Quinoa, Perlweizen, Amaranth, Kartoffeln, Vollkorngetreideflocken
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen (minimaler Anstieg)
- kleine Mengen an Obst (je nach Reifezustand)
- Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Milch ohne Zuckerzusatz

Diese hochwertigen Kohlenhydrate helfen den Blutzucker gut unter Kontrolle zu halten, weniger Heißhunger zu bekommen, und sie liefern viele weitere wertvolle Nährstoffe wie Eiweiße, hochwertige Fette, Vitamine und Mineralstoffe.

### Zuckerreiche Lebensmittel, rascher Blutzuckeranstieg, kurze Sättigung

- Limonaden, Obst- und Gemüsesäfte, Sirupgetränke, Obst-Smoothies, Fruchtmus
- Gebäck und Brote aus weißem Mehl
- Beilagen aus weißem Mehl (Knödeln, Nudeln, Rundkornreis, Risottoreis, Nockerl, Spätzle, Pommes, Kroketten)
- Süßes, Mehlspeisen, Kekse, Kuchen und Knabberien
- leicht verdauliche Speisen wie Zwieback, Reiswaffel, Biskotten, Knäckebrötchen
- gesüßte Milchprodukte
- sämtliche Zuckerarten

Beim Einkauf lohnt es sich, gelegentlich die Verpackungen zu studieren.

Denn viele Lebensmittel enthalten lei-



### Ein Blick auf die Verpackung lohnt sich:

- ...-ose (Fructose, Dextrose, Glucose, Lactose usw.)
- ...-dicksaft (z. B. Agavendicksaft)
- ...-konzentrat (z. B. Traubensaftkonzentrat)
- ...-sirup
- Stärke, Maltodextrin

der nicht die Inhaltsstoffe, die wir uns erwarten, sondern bestehen zum größten Teil aus schnellem Zucker, ungünstigen Fetten und Geschmacksverstärkern. Genaueren Aufschluss darüber gibt die Zutatenliste. Stehen Zuckerarten wie Stärke, Maltodextrin, Malzzucker oder sämtliche Zucker mit der Endung -ose (chemische Bezeichnung) am Anfang der Zutatenliste, weist dies auf einen besonders hohen und schnell verfügbaren Kohlenhydratanteil hin.

Auch die Bezeichnung „davon Zucker“ in der Nährwertangabe ist zum Teil etwas verwirrend, da nur auf den zugesetzten Zucker und nicht auch auf die natürlich enthaltenen Zuckerquellen wie zum Beispiel Fruchtzucker oder Milchsüßholzwurzel hingewiesen wird. Achtung auch bei Zuckeraustauschstoffen oder Lebensmitteln mit der Bezeichnung „ohne Zuckerzusatz“, wie zum Beispiel in zuckerfreien Bonbons oder Kaugummis und vielen „Light“- oder „Diätprodukten“. Sie bewirken einen raschen Blutzuckeranstieg, haben keinerlei Vorteile im Vergleich zu anderen Zuckerarten, enthalten ähnlich viele Kohlenhydrate wie normaler Zucker und können im Übermaß zu Verdauungsbeschwerden führen.

Was also tun, um den Blutzuckerspiegel mit der Nahrung günstig zu beeinflussen? Achten Sie darauf, möglichst frische und naturbelassene Lebensmittel in den Speiseplan einzubauen, informieren Sie sich über die Inhaltsstoffe von fertigen Lebensmitteln und wählen Sie besonders zuckerreiche Lebensmittel selten, aber dafür bewusst aus. Entscheiden Sie sich für einen dosierten und seltenen Einsatz von Zucker und Süßigkeiten. Am besten in „verpackter Form“ wie in Mehlspeisen oder Topfcremen.

Bei traditionellen Backwaren kann ohne Weiteres ein Drittel des Zuckers eingespart werden, ohne geschmackliche Einbußen zu erleiden. Entscheidend ist nicht die

Zuckerart, sondern die Häufigkeit des Konsums. Bei der Getränkeauswahl ist es am sinnvollsten auf Wasser und ungesüßte Tees zurückzugreifen, da sowohl Limos als auch 100-prozentige Fruchtsäfte einen besonders hohen Zuckeranteil aufweisen.



**Carina Kanz, BSc**  
Diätologin  
Reha-Zentrum Hallein,  
Stoffwechsel und  
Diabetes, derzeit in  
Mutterschutz

**DU**  
**KANNST DAS**  
**OHNE LANZETTEN<sup>1</sup>**

**ENTDECKEN AUCH SIE FLASH GLUCOSE MONITORING.**

Der schmerzfreie 1-Sekunden Scan zeigt Ihnen:

- Ihre aktuellen Glukosewerte
- Ihren Glukoseverlauf der letzten 8 Stunden
- Den Glukosetrend mittels Trendpfeilen



Das Scannen funktioniert auch durch die Kleidung<sup>2</sup>



**FreeStyle**  
**Libre**

FLASH GLUKOSE MESSSYSTEM

[www.abbott-diabetes-care.at](http://www.abbott-diabetes-care.at)

Warum stechen, wenn man Scannen kann<sup>3</sup>

AUC-Nr.: 2015-0030

<sup>1</sup> Das Scannen des Sensors bedarf keiner Lanzetten.

<sup>2</sup> Das Lesegerät erfasst die Daten vom Sensor innerhalb eines Scannabstandes von 1 - 4 cm.

<sup>3</sup> Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich bei sich schnell ändernden Glukosespiegeln, weil die Glukosewerte in der Gewebeflüssigkeit die Blutzuckerwerte eventuell nicht genau widerspiegeln, oder wenn das System eine Hypoglykämie oder eine anstehende Hypoglykämie anzeigt, oder wenn die Symptome nicht mit den Messwerten des Systems übereinstimmen.

FreeStyle und damit verbundene Markennamen sind eingetragene Marken von Abbott Diabetes Care Inc. in verschiedenen Ländern. Alle Marken und Warenzeichen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.





# Regional, saisonal, optimal!

## Saftiges Parmaschnitzel mit Spargelpäckchen

Zutaten für 4 Personen:

### Für das saftige Schnitzel:

- 4 Schweinsschnitzel (je 120 g)
- 80 g geriebener Käse (max. 40 Fi.Tr.)
- Salz, Pfeffer, Prise edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL Rapsöl

### Für das Spargelpäckchen:

- 16 Stangen Spargel (1,6 kg)
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker
- Schnittlauch

### Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Alufolie doppelt falten (glänzende Seite nach außen) und darauf achten, dass das Stück groß genug ist, damit das Spargelpäckchen komplett verschlossen werden kann. Die Mitte der Alufolie mit Rapsöl einpinseln.

Spargel schälen, holzigen Teil entfernen, in die Mitte der Alufolie legen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Butter in Flocken darauf verteilen und Päckchen dicht verschließen. Achten Sie auf gleich große Spargelstangen – je nach Dicke der Spargelstangen 20–40 Minuten im Backofen garen. Schnitzel mit Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver würzen und knusprig beidseitig im erhitzten Rapsöl anbraten. Die Oberseite der Schnitzel mit Käse belegen und im Rohr überbacken. Die Alufolie mit dem Spargel etwas öffnen und mit Schnittlauch garnieren.

Pro Portion: 380 kcal, 5 g KH, 0 BE



Rezepte zur Verfügung  
gestellt von Christine Orma,  
Diätologin, Laas/Kärnten



**Brennnessel haben einen besonders hohen Gehalt an Eisen, Calcium und den Vitaminen A und C. Pflücken sie junge Pflanzen, die noch keine Brennhaare haben!**



### Risotto mit Frühlingskräutern

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Brennnesselspitzen und zarte Kräuter (Giersch, Gänseblümchen, Franzosenkraut, Spitzwegerich)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1,5 l heiße Gemüsebrühe
- 5 EL Rapsöl
- 200 g Risottoreis (roh)
- 1/8 l Weißwein, trocken
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

#### Zubereitung

Brennnessel und Kräuter waschen und grob schneiden. Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Das Rapsöl (2 EL) in einem großen Topf mit schweren Boden erhitzen, den ungewaschenen Reis zufügen und mit einem Holzlöffel umrühren. Der Reis darf dabei auf keinen Fall gebräunt werden. Die Hitze etwas erhöhen und den Reis mit Wein ablöschen, dabei kräftig umrühren. Sobald Flüssigkeit verdunstet ist, etwa 1/8 l heiße Gemüsebrühe zugießen und den Reis unter ständigem Rühren garen – diesen Vorgang so lange wiederholen bis der Reis cremig ist. Garzeit ca. 15–20 Minuten.

In einer Pfanne 2 EL Rapsöl erhitzen und zuerst die gehackten Zwiebeln und später die gehackten Kräuter zugeben und darin dünsten bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz, Pfeffer etwas Muskatnuss abschmecken und im letzten Moment unter den Risotto mischen. Das Kräuterrisotto zum Schluss noch mit etwas Rapsöl unter kräftigem Rühren vermischen.

Pro Portion: 322 kcal, 39 g KH, 3 BE



### Vegane Erdbeermuffins

Zutaten für 18 Stück :

- 150 g Erdbeeren
- 250 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Zucker
- 10 g Streusüße
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1/2 Pkg. Backpulver
- Schale und Saft einer unbehandelten Zitrone
- 250 ml Wasser
- 130 ml Sonnenblumenöl
- Streusüße zum Bestreuen

#### Zubereitung

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Erdbeeren vierteln. Die trockenen Zutaten (Mehl, Zucker, Vanillezucker, Streusüße, Backpulver) mischen. Die flüssigen Zutaten (Wasser, Öl, Zitrone) mischen. Die beiden Massen mit dem Schneebesen zu einem Teig vermengen. Die kleinen Erdbeerstückchen unterrühren. Den Teig in Muffinformen füllen und 20 Minuten backen. Die abgekühlten Muffins mit Streusüße bestreuen.

Pro Stück: 124 kcal, 16 g KH, 1 BE

Helmut Thiebet

# Der mündige Patient

Sich mit der eigenen Krankheit auseinanderzusetzen und Wege zur Bewältigung und Akzeptanz zu finden, setzt auch beim Patienten selbst ein gewisses Maß an Kompetenz voraus.

## Schlüsselwort „Empowerment“

Wörtlich übersetzt heißt Empowerment „Ermächtigung“. Die Menschen sollen durch Empowerment befähigt werden, für ihre Gesundheit selbst Sorge zu tragen und sie zu stärken. Betroffene sollen zu aktiv Handelnden werden. Konkret sind das alle Aktionen von Ärzten, Gesundheitsorganisationen und Selbsthilfegruppen, die darauf abzielen, dass Betroffene besser über ihre Krankheit und Behandlung informiert sind, um selbständiger mit ihrer Erkrankung umgehen zu können. Dazu benötigt der Patient ein gewisses Maß an Gesundheits- und Patientenkompetenz.

## Gesundheitskompetenz

ist die Fähigkeit, Informationen in Bezug auf Krankheitsbehandlung, Prävention oder Gesundheitsförderung zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Gesundheitskompetenz umfasst Wissen, Motivation und Handlungskompetenz. Der Patient braucht eine Lese- und Schreibfähigkeit, um Informationen aufnehmen zu können. Er sollte die Informationen bewerten, einschätzen und anwenden können. (Weitere Infos: [www.hauptverband.at/Gesundheitskompetenz](http://www.hauptverband.at/Gesundheitskompetenz))

## Patientenkompetenz

befasst sich mit der eigenständigen und eigenverantwortlichen Mitwirkung der Patienten an ihrer Genesung bzw. ihrer Krankheitsbewältigung. Dieses Betreiben ist als notwendige Ergänzung, nicht als Konkurrenz zu den Leistungen der Medizin, zu verstehen. Patientenkompetenz umfasst die Fähigkeit sich den Herausforderungen der Krankheit zu stellen, sich auf eigene und fremde Ressourcen der Krankheitsbewältigung zu besinnen und diese zu nutzen. Eigene Bedürfnisse sollten ebenso berücksichtigt werden, wie auch die mit dem Arzt abgesteckten Ziele verfolgt werden.

In Österreich hat jeder Erkrankte spezielle Rechte, auf die ein Anspruch besteht. Diese grundlegenden Rechte sind in der Patientencharta ausführlich beschrieben ([www.gesundheit.gv.at/Patientencharta](http://www.gesundheit.gv.at/Patientencharta)).

Zu den wichtigsten Rechten gehören laut Patienten- und Pflegenanwalt Dr. Gerald Bachinger\*:

- Recht auf Selbstbestimmung: Medizinische Maßnahmen dürfen nur mit Einwilligung des Patienten geschehen.
- Recht auf Information über Diagnose, Behandlung, Risiken und Folgen, voraussichtliche Kosten.
- Recht auf Aufklärung, sorgfältige Heilbehandlung gemäß dem sogenannten Facharztstandard, Vertraulichkeit der Behandlung.
- Recht auf freie Arztwahl und freie Krankenhauswahl.

## „Wie finde ich den richtigen Arzt?“

Ein besonderes Recht ist das Recht auf freie Arztwahl: Zuerst sollte ich mir darüber klar sein, welche Bedürfnisse ich habe. Kann ich besser mit einer Frau oder einem Mann sprechen? Habe ich mehr Vertrauen zu einem jungen oder älteren Arzt?

Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger empfiehlt Fragen, die man sich bei einer Arztwahl stellen sollte, wie

- Nimmt der Arzt mich und mein Problem ernst?
- Erhalte ich von meinem Arzt ausführliche und verständliche Information und Beratung?
- Erhalte ich von meinem Arzt Hinweise auf weiterführende Informationsquellen und Beratungsangebote?
- Erhalte ich ohne Probleme Zugang zu meinen Patientenunterlagen?
- Wird in der Praxis der Schutz meiner Person und Intimsphäre gewahrt?

Diese Punkte haben natürlich nichts mit der medizinischen Kompetenz des Arztes zu tun. Wichtig ist vor allem, ob Sie Vertrauen zu Ihrem Arzt haben. Nur das ist die entscheidende Grundlage in einer guten Arzt-Patienten-Beziehung.

(\*Quelle : [www.patientenanwalt.com](http://www.patientenanwalt.com))

## Empowerment für Menschen mit Diabetes in Weiz durch Apotheken-Know how und ÖDV

Die Paracelsus Apotheke in Weiz veranstaltet regelmäßig Vorträge, um die Gesundheits- und Patientenkompetenz ihrer Kunden durch Fachwissen zu stärken. Gerade das Thema Diabetes und die Aufklärung von Diabetikern ist Mag. Knut Palten, Inhaber der Apotheke, ein wichtiges Anliegen. So fand kürzlich eine Informationsveranstaltung zur „Volkskrankheit Diabetes“ statt. Die ÖDV Diabetes SHG Weiz dankt für die Zusammenarbeit und die Möglichkeit der Präsentation!

Weitere Termine und Angebote zur Gesundheitsvorsorge: [www.paracelsus-weiz.at](http://www.paracelsus-weiz.at)

*Lilli Thiebet, ÖDV SHG Weiz*

### Erst das Zusammenwirken von Gesundheits- und Patientenkompetenz ergibt den mündigen Patienten.

Der mündige Patient stellt sich drei typische Fragen:

1. Wie finde ich mich im Informationsdschungel zurecht (Arzt, Selbsthilfegruppe, Google ..)?
2. Wie finde ich meinen persönlichen Weg mit der Krankheit?
3. Was kann ich selbst zur Krankheitsbewältigung beitragen?

A photograph showing a doctor in a white coat with a stethoscope around his neck, smiling and shaking hands with a patient. A nurse in a white uniform is standing in the background, also smiling. The scene is set in a bright, modern medical environment.

**Nur ein mündiger Patient hat mit Hilfe des Arztes die besten Chancen, die Erkrankung in den Griff zu bekommen!**

Hilfestellung in vielen Fragen rund um den Diabetes und seine Bewältigung kann Ihnen auch die Österreichische Diabetikervereinigung bieten. Sie hat in allen Bundesländern Kontaktstellen. Stellvertretend sei die ÖDV-Servicezentrale erwähnt, die Ihnen weiterhelfen oder Sie weiterleiten kann:

#### ÖDV-Servicezentrale

5020 Salzburg, Moosstraße 18

Tel. 0662/827722

E-Mail: [oedv.office@diabetes.or.at](mailto:oedv.office@diabetes.or.at)

[www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at)

Herzlich Willkommen!

# 40 Jahre ÖDV: 1977 - 2017

Chancen erkennen, Ressourcen nutzen - und damit das Selbstmanagement der Erkrankung fördern und die Eigenverantwortung stärken - das ist Aufgabe und Betätigungsfeld der ÖDV seit 40 Jahren. Über die Palette der vielschichtigen Aktionen und Veranstaltungen, Gruppentreffen und Vorträgen in Politik, Sozial- und Gesundheitswesen berichten wir bereits seit 25 Jahren vier Mal jährlich auf den nachfolgenden ÖDV-Seiten.

## Schwerpunktthema 2017: Empowerment

Die Österreichische Diabetikervereinigung hat sich 2017 als Arbeitsschwerpunkt das Thema Empowerment gesetzt. Wir wollen uns in einer 4-teiligen Artikelserie mit diesem Thema beschäftigen. Diesmal informieren wir Sie über Gesundheitskompetenz und Patientenkompetenz als wesentliche Faktoren des Empowerment. In der nächsten Ausgabe werden wir uns mit Selbstkontrolle, Kontrollterminen und Zielwerten beschäftigen.

## Die ÖDV in neuem Gewand

Anlässlich unseres Jubiläums-Jahres kommt die ÖDV in neuem Gewand daher. Unser modernisiertes Logo nimmt Bezug auf den „blauen Kreis“ des Weltweitestages und ist offiziell von der IDF genehmigt. Wir hoffen, das frische Design findet bei ÖDV-Freunden und Mitgliedern Gefallen.

## Aktion: „Gestalte das ÖDV-Maskottchen“

Ebenfalls anlässlich unseres Jubiläums und zur Einführung unseres neuen Logos läuft bis 15. Mai 2017 unsere Aktion: „Gestalte das ÖDV-Maskott-

chen“. Kinder und Jugendliche mit Diabetes zwischen 8 und 15 Jahren sind eingeladen, basierend auf dem „Ö“ aus unserem neuen Logo ein ÖDV-Maskottchen zu gestalten. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt und wir freuen uns auf viele kreative Ideen und Einsendungen. Mehr über unsere Aktion unter [www.diabetes.or.at/kinderjugend](http://www.diabetes.or.at/kinderjugend) und weiter hinten im Heft.

Auch in Zukunft setzen wir uns ehrenamtlich mit aller Kraft für die Interessen der Menschen mit Diabetes in Österreich ein! Dabei sind wir auf Unterstützung in Form Ihrer Mitgliedschaft, einer Spende und/oder ehrenamtlicher Mitarbeit angewiesen.

Wir freuen uns über jede Hilfe und heißen Sie im Namen aller ehrenamtlichen Mitarbeiter herzlich willkommen!

Ihre



Anna Mayer  
ÖDV Bundesvorsitzende



## Österreichische Diabetikervereinigung

- Ich werde Mitglied/Förderer und erhalte Einladungen und „Mein Leben“ (4 mal jährlich). Jahresbeitrag € 41,00, Pensionisten-Jahresbeitrag € 30,00
- Ich möchte unverbindliche Informationen über ÖDV-Selbsthilfegruppen und ein kostenloses Probeexemplar von „Mein Leben“ erhalten.

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte abtrennen und einsenden an: ÖDV, 5020 Salzburg, Moosstraße 18

# ÖDV

Österreichische  
Diabetikervereinigung

## Betroffenen-Kompetenz für Menschen mit Diabetes!

- > 40 Jahre Selbsthilfe-Erfahrung
- > Information + Hilfe
- > Magazin „Mein Leben“
- > Interessenvertretung
- > Kinder-/Jugendcamps
- > Vorteile für Mitglieder

[www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at)

**Österreichische Diabetikervereinigung**

**Bundesweite Selbsthilfeorganisation der Menschen mit Diabetes in Österreich. Zentrale Auskunftsstelle: 5020 Salzburg, Moosstraße 18, Tel 0662/827722, Fax 0662/829222, oedv.office@diabetes.or.at, www.diabetes.or.at**

**Auskünfte für ganz Österreich über die Servicezentrale**

 Moosstraße 18, 5020 Salzburg
  0662/827722
  0662/829222
  oedv.office@diabetes.or.at
  www.diabetes.or.at

**Auskünfte in den Bundesländern über Kontaktadressen und Servicestellen bei den Landessektionsleitungen**

Wien DB DGKS Elsa Pernecky	 Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien	 01/3323277	 01/3326828	 oedv.wien@aon.at
Niederösterreich Josef Rittner	 Lorengasse 18, 3100 St. Pölten	 0664/3967666		 oedv.noe@gmail.com
Oberösterreich Angelika Heißl, MSc.		 0699/10235242		 angelika.heissl@gmail.com
Salzburg Anna Mayer	 Slavi Soucek-Straße 11/2, 5026 Salzburg	 0662/630348	 0662/630348	 oedv.sbg@sol.at
Steiermark Elfriede Dörfler	 Mitterweg 17, 8051 Thal bei Graz	 0664/2372551	 0316/583310-12	 oedv.stmk@diabetes.or.at
Kärnten Walter Isopp	 Wayerstraße 7, 9300 St. Veit	 0680/2456524		 w.isopp@gmx.at
Burgenland Gabriele Schreiner	 Feldgasse 13/2, 7311 Neckenmarkt	 0650/9405596		 anjasofie@outlook.at
Tirol Auskunft		 0662/827722	 0662/829222	 oedv.office@diabetes.or.at
Vorarlberg DB Josef Meusburger	 Langgäckerweg 4/2, 6800 Feldkirch	 0664/1754311		 joe.meusburger@a1.net

**Kinder/Jugendreferate**

Salzburg DB DGKS Ulrike Humpel		 0699/10707374	 u.humpel@gmx.at
Burgenland Dr. Barbara Bittmann	 KH Barm. Brüder, Johannes von Gott Platz 1, 7000 Eisenstadt	 0699/13589802	 b.bittmann@utanet.at
		 02682/601-5599	

## ÖDV-Termine PumpenForum:

**Salzburg**
**PUMPENSTAMMTISCH**

Helmut Steiner, 0662/8072-2447(Büro) od. 0664/3043425, Helmut.Steiner@stadt-salzburg.at, **Treffen:** Fleischhauerei Auernig, Wiener Bundestr.16, 5300 Hallwang (hinter Diskonttankstelle), 19.00 Uhr, **30.6.: „Empowerment!!!!?“**

**Insulinpumpen – Infotag**

**Samstag, 22. April 2017, 08.30 bis 17.30 Uhr** . Hotel Vötterl, Salzburger Str. 54, 5084 Großgmain/Sbg. **Anmeldung erforderlich!**  
 Programm und Anmeldeformular auf [www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at) – Insulinpumpe – Veranstaltungen. **Ausk.:** ÖDV Servicezentrale, 5020 Salzburg, Moosstr. 18, 0662/827722, oedv.office@diabetes.or.at

**Auskünfte über Termine von Pumpenvorträgen bei nachstehenden Kontaktadressen:**

WIEN:	<b>Wiener Pumpentreff:</b> pumpentreff@oedv.info, 01/3323277
NÖ:	<b>SH-Gruppe Korneuburg:</b> DB DGKS Angelika Bruny, 0676/4289112
SALZBURG:	<b>PumpenGruppe:</b> Helmut Steiner, 0662/8072-2447(Büro) od. 0664/3043425 (privat), Helmut.Steiner@stadt-salzburg.at
STIEIERMARK:	<b>Servicestelle Graz:</b> Wolfgang Dörfler, 0664/1325158
VORARLBERG:	<b>Servicestelle DB/ÖDG:</b> Joe Meusburger, 0664/1754311, joe.meusburger@a1.net

# Bundestätigkeitsbericht 2016

- > Neben Gruppentreffen, Vorträgen, Ausflügen und sportlichen Aktivitäten organisierten wir im Jahr 2016
- > Diabetes-Informationstage in fast allen Bundesländern,
- > Schulungs- und Erholungswochen für Kinder (7 - 12 Jahre) bzw. Jugendliche (13 bis 18 Jahre),
- > Familienschulungs-Wochenenden in Wien, Salzburg, NÖ und Kärnten sowie unseren
- > 30. Österreichischen Diabetikertag in Salzburg mit ca. 1.200 Besuchern
- > Ausgebildete DiabetesberaterInnen haben in Wien für die „Mobile Beratung in Kindergärten und Schulen“ sowie in Salzburg und Tirol für das Projekt „Diabetes-Nanny“ insgesamt knapp 100 Beratungseinsätze absolviert.

Wir freuen uns über die gute Zusammenarbeit mit den Selbsthilfe-Dachverbänden und die Wertschätzung, die uns von vielen gesundheitsbezogenen Institutionen entgegen gebracht wird.

Unser besonderer Dank gilt vor allem dem Bundesministerium für Familie und Jugend, den Landesregierungen und Gemeinden, Licht ins Dunkel, Benefiz-Veranstaltern und allen Firmen, die unsere Arbeit finanziell unterstützt haben! Herzlichen Dank auch an alle Sozialversicherungsträger und Krankenhäuser, die konstruktiv mit uns zusammengearbeitet haben und an alle Fachreferenten, die, teils ohne Honorar, immer wieder bereitwillig mitwirken!

Wir informieren und motivieren weiterhin, damit Menschen mit Diabetes in eigener Sache aktiv werden!

Im Namen aller ÖDV-MitarbeiterInnen bitten wir Sie:

Unterstützen SIE unsere ehrenamtliche Arbeit für Menschen mit Diabetes, gegen die dramatischen Diabetes-Folgeschäden, als Mitglied oder Förderer! Die Mitgliedsbeiträge decken nur einen kleinen Teil unserer Kosten ab. Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Hilfe!

## Österreichische Diabetikervereinigung

Raika Leopoldskron-Moos

IBAN AT 06 3500 0000 0813 2490, BIC RVSAA2S

## Zusammenfassung aller ÖDV-Aktivitäten bundesweit:

Aktivitäten	Teilnehmer
Schulungen, Kurse, Sportwochen, Schulungscamps, Österreichischer Diabetikertag, Diabetes-Infotage, Service-Tage	5.107
Einzel-Beratungen, -Auskünfte	5.728
Gruppentreffen mit Fachvorträgen	4.905
Mitarbeiter-Fortbildungen	29
Sportliche/Gesellige Veranstaltungen	3.214
Gesundheitsmessen (Infostände)	14.703
Mobile Beratung und Diabetes-Nanny	676
<b>Gesamtzahl Teilnehmer 2016</b>	<b>34.362</b>
Diabetiker-Journal „Mein Leben“, Leser pro Ausgabe	190.000

## ÖDV-Aktivitäten 2017 (zusätzlich zu den Gruppentreffen)

15.-21. Januar	Schi- und Snowboard- Schulungswoche Wagrain, Salzburg
24.-26. Februar	Schi- und Rodelwochenende Mönichkirchen
01. April	Tagesschulung für Insulinbehandelte Diabetiker, Klagenfurt
22. April	Insulinpumpentag, Salzburg
06.-07. Mai	Familien-Schulungswochenende in Reichenau/Rax
26.-28. Mai	Familien-Wochenende, Edlach, NÖ
02.-05. Juni	Familienabenteuertage, Tirol
15.-29. Juli	Kinder-Schulungscamp, St. Gilgen/Wolfgangsee
16.-22. Juli	Diabetes-Up-Date für Jugendliche, Obertauern
29.Sept.-01. Okt.	Familien-Wochenende, Edlach, NÖ
15. Oktober	31. Österreichischer Diabetestag, Johann- Pölz-Halle, Amstetten, NÖ
21. Oktober	Info-Nachmittag, Graz, Stmk.
Oktober	Familien-Schulungswochenende, Kärnten
11. November	Infotag zum Weltdiabetestag, Hallein, Sbg.
11. November	Info-Tag LKH Villach, Ktn.
12. November	Info-Tag LKH Laas, Ktn.

## Wir bedanken uns herzlich bei unseren Jahres-Sponsoren 2016:





DGKS Ulli Humpel

## ÖDV Ski- und Snowboardwoche Wagrain 2017

16 Kinder mit Diabetes aus ganz Österreich und ein 7-köpfiges Betreuerenteam machten sich am 15. Jänner 2017 auf den Weg nach Wagrain, um eine gemeinsame Woche mit Sport und Spaß zu verbringen.

**B**ei Schnee- und Wetterverhältnissen vom Feinsten tummelten wir uns tagsüber auf den Pisten rund um Wagrain. Besonders beliebt bei allen war der Fun-Park mit seinen Kurven, Hügeln und Schanzen. Viele Kinder konnten in diesen Tagen ihr skifahrerisches Können erheblich verbessern!

Auch nach dem Skifahren kam keine Langeweile auf. Unsere Unterkunft, das Jugendhotel Wurzenrainer, wartete mit tollen Freizeitmöglichkeiten auf: Tischtennis, Bowlingbahn, Riesentrampolin, Slackline-Tunnel, Kletterwand, Sporthalle ... um nur einige zu nennen!

Weitere Highlights der Woche waren eine nächtliche Fackelwanderung mit anschließendem Lagerfeuer und Punsch, das Snow-Tubing auf der hauseigenen Flutlichtbahn und natürlich ein Besuch der Wasserwelt Wagrain.

Unser Abschiedsabend am Freitag wurde gemeinsam von den Kindern und den Betreuern gestaltet. Es gab lustige Spiele, ein selbstgedichtetes Lied („Dextro-Song“) und zum Schluss eine Präsentation mit den schönsten Bildern und Videos unserer gemeinsamen Woche.

Der Abschied am Samstag fiel allen sehr schwer und die meisten Kinder hätten noch gern ein paar Tage angehängt. Nichts desto trotz überwog schlussendlich die Wiedersehensfreude, als die Eltern am Samstag ihre Kinder wohlbehalten wieder in die Arme schließen konnten!

Herzlichen Dank an die BetreuerInnen, für ihr tolles Engagement und die Sponsoren, die uns immer großzügig unterstützen!

Wir freuen uns schon wieder auf die nächste Ski- und Snowboardwoche 2018 in Wagrain!



## Wien

### Service und Beratung

Individuelle **Diabetes- und Ernährungsberatung**, Selbstkontrolle von BZ u. Blutdruck unter Anleitung einer Diabetesberaterin. Ausk. z. Thema Steuer od. Führerschein, BZ-Protokolle, Tagebücher, Diabetesausweise, etc.

**Servicestelle Med. Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirt“:** 1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28, Bürozeiten Mo/Mi/Fr 9.00-12.00 Uhr, Anm. 01/3323277, Fax-3326828, oedv.wien@aon.at. **Beratung** nach telefonischer Vereinbarung, DB DGKS Elsa Perneckzy.

**ÖDV-Beratungsstellen in den Nachbarschaftszentren des Wiener Hilfswerks:** 1150 Wien, Kardinal Rauscher Platz 4, Anm. 01/9853830, 2. u. 4. Do 10.00-12.00 Uhr, Leena Schlusche.

**Mobile Erstberatung für Eltern von Kindern mit Diabetes:** Anm. 01/3323277, erfahrene Mütter/Diabetesberaterinnen besuchen Sie.

**Rechtsberatung im Martha-Frühwirt-Zentrum: kostenlose juristische Erstberatung** bei medizin- u. sozialrechtl. Fragen, Rechtsanwalt Mag. Karlheinz Amann, 1. Do i. M., 16.30 Uhr, Anm. 01/3302215. Die weiterführende Rechtsvertretung ist selbst zu bezahlen.

### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

**Med. Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirt“:** 1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28, 01/3323277 **Treffen: Mi 12.4., 17.00 Uhr: „Gesünder und ausgewogener essen bei Diabetes – was ist neu?“** Mag. Monika Masik. **Do 18.5., 18.00 Uhr, Mi 7.6., 17.00 Uhr:** Themen i. Wiener Info.

**Gesundheitsgymnastik für Menschen mit Diabetes:** Turnsaal Martha Frühwirt-Zentrum Fr 9.00-10.00 Uhr u. 10.00-11.00 Uhr. **Vor und nach** der Gymnastik durch ÖDV BZ-/Blutdruckmessungen mögl. Leitung: Helga Raunicher, Sportpädagogin. **Kurskosten f. ÖDV Mitglieder** 10er Block € 50,00, Einzelstunde € 7,00 u. f. **Nichtmitglieder** 10er Block € 65,00, Einzelstunde € 9,00. Rund um die Gymnastik bieten wir Massagen an! Schnupperstunde gratis! **Anm.:** 01/3323277.

**Senienschwimmen:** im Warmwasser (31 °C), Hallenbad Brigittenau, 1200 Wien, Klosterneuburger Str. 93-97, j. Mo (außer Feiertag), **Ausk. Bad:** 01/3309984. **Kosten:** € 4,10 + € 3,-- Warmwasserzuschlag f. 5 Std

**Unsere Kulturecke:** Hedwig Haas, **Termine i. Wiener Info.**

**DIABETES-Treff-Kaisermühlen:** Friedrich Vogt, T/F 01/2690187, friedrich.vogt1@chello.at **Treffen:** Verein Pflegehospiz Kaisermühlen, Goethehof Haupteingang, Schüttaustr. 1-39/45/R3, 1220 Wien, 1. u. 3. Mi i. M. ab 17.30 Uhr (außer schulfreie Tage) **5.4., 19.4., 3.5., 17.5., 7.6., 21.6.2017.**

**Nordic Walking:** rund um die Alte Donau, **Termine/Info:** Fritz Vogt, 01/2690187.

### Familienbildungswochenende

**Hirschwang/Rax vom 6.5.-7.5.2017.** Auskunft/Organisation: Mag. Katharina Honisch, katharina@honisch.at

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

Für **Auskünfte** über **Ambulanzen, Schwerpunkt-Ordinationen in Wohnortnähe** sowie **Schulungen** kontaktieren Sie bitte unser ÖDV-Büro: Mo-Mi-Fr von 09.00-12.00 Uhr Tel: 01/3323277.

**CUKO Programm 2017 – Angebote für Groß und Klein im Zusammenleben mit Diabetes.** Austausch unter Betroffenen – Kinder/Jugendliche/Eltern, Begleitung Jugendlicher bei der Autonomieentwicklung, Stärkung und Gesundheitskompetenz u.a.m. Angebote in Kooperation mit der Österreichischen Diabetikervereinigung. **Information und Auskunft:** www.cuko.care, kontakt@cuko.care

**Kindergarten Karate für Kinder mit Diabetes Typ 1** in der Volksschule Erlaaerstraße 74, 1230 Wien jeweils Sonntag 10.00-11.00 Uhr, Infos auf www.karateclub-liesing.net

## Niederösterreich

Mit freundlicher Unterstützung von:



### Kinder- u. Jugend NÖ Frühjahrswochenende

**Reichenau/Rax vom 26. – 28. Mai 2017** für Familien mit Kindern mit Diabetes bis 10 Jahre, Edlach 35, 2651 Reichenau Es begleitet uns Diätologin Renate Amtmann. **Themenschwerpunkt:** Theorie und Praxis rund um die Insulinpumpe u. Tipps zur Ernährung. **Auskunft:** Astrid Szemere, Telefon 0650 / 416 32 04, E-Mail: astrid.sz@hthmail.at, Josef Rittner, Telefon 0664 / 396 76 66, E-Mail: oedv.noee@gmail.com

### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

**St. Pölten:** Josef Rittner, 3100 St. Pölten, Lorenzg. 18, 0664/3967666, oedv.noee@gmail.com. **Treffen:** 2. Mi i. M. 18.00 Uhr, LK St. Pölten, 9.0G. Haus A, **Termine: 14.4. „Lustvoll Altern, Sexualität, Hormone...“** Dr. Simon Turba. **10.5., 14.6.:** Themen offen.

**Korneuburg:** Angelika Bruny, 2100 Korneuburg, R. Alexanderg. 16, 0676/4289112, bruny.angelika@kabsi.at, **Treffen:** jeden 2. Monat am 2. Montag., 18.00 Uhr, LK Korneuburg, Wiener Ring 3-5. **10.4., 12.6.2017.**

**Mistelbach:** Auskunft für Kinder/Jugendliche m. Diabetes DGKS Romana Hrdy, 02532/80160. Brigitte Regen 02526/5030.

**Bernhardsthal:** Elvira u. Erwin Führer, 2275 Bernhardsthal, Hauerg. 57, 0676/6583564, erwin@fuehrers.at **Treffen:** jeweils Do, 16.00 Uhr, Teichstüberl, (2275 Bernhardsthal, Am Teich 222), **22.6.2017**

**Gumpoldskirchen:** Oswald Kubicek, 2352 Gumpoldskirchen, Gartengasse 4, 02252/63228

**Payerbach:** Astrid Szemere, 2651 Reichenau, Edlach 35, 0650/4163204, astrid.sz@hthmail.at, **Treffen:** 3. Do. i. M. 18.30 Uhr, Edlach 35.

**Wiener Neustadt:** Heinz Albust, 2700 Wr. Neustadt, Ungargasse 4/2/6, 0676/6842171, Fax 02622/33777, admin@diabetikerwienerneustadt.at, **Treffen:** j. 3. Do i. Mo. 18.30 Uhr, Hotel Corvinus, Bahng. 29-33, 2700 Wiener Neustadt.

**Purkersdorf:** Silvia Urban, 3002 Purkersdorf, Winterg. 34, T/F 02231/21451, 0650/2643349, sb.s.urban@gmail.com, **Treffen:** 2. Do i. M. 18.00 Uhr i. Trauungssaal Stadtgem. Purkersdorf, Hauptpl. 1, **11.5.:** „Medikamente und ihre Wechselwirkung“ DGKS Annemarie Mück. **14.6.2017.**

**Krems:** Christa Gromek, T 0676/7361065, **Treffen:** 1. Fr i. M., 19.00 Uhr, „Matthias Stuben“ Förthofstr. 2, 3504 Krems/Stein, **7.4.:** „Öle und Fette“ Julia Emberger, Ernährungswissenschaftlerin. **5.5.:** „Diabetes und

Silvia Urban

## 10 Jahre ÖDV-Gruppe Purkersdorf

Die Gruppe Purkersdorf lud zur Jubiläumsveranstaltung. Bürgermeister Mag. Karl Schlögl würdigte die Selbsthilfegruppe als eine wichtige Informations-Einrichtung für unsere Bürger.



hinten von links nach rechts: Johann Urban, Facharzt f. Urologie Dr. Oleg Kheyfets, Gabi Schlögl, Pfarrer D. Marcus König, Silvia Urban, Bürgermeister Mag. Karl Schlögl; vorne von links nach rechts: Gerda Büchla, Hilde Wolf, Hannelore Weiß

Seit 10 Jahren organisieren Silvia und Hans Urban interessante Vorträge, die jeden 2. Donnerstag im Monat im Purkersdorfer Rathaus um 18.00 Uhr stattfinden. Fachärzte, Diätassistenten etc. referieren über neueste Erkenntnisse aus der Medizin und über Erkrankungen, die jeden treffen können – mit oder ohne Diabetes. Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen. Unser Motto: Wir wollen helfen, Diabetes in den Griff zu bekommen!

Mag. Katharina Honisch

## ÖDV Ski- und Rodelwochenende in Mönichkirchen am Wechsel



Am Freitag auf'd Nacht montier I de Schi auf mei Auto und dann begib I mi ... nach Mönichkirchen zum Alpengasthof Enzian ... weil durt auf 'de Berg' ob'n ham's immer an leiwanden Schnee. I will nur Schi foan foan foan foan Schi foan, oh, oh, oh, oh Schi foan, weil Schifoan is des leiwandste was ma si nur vurstelln kann. (Wolfgang Ambros)

An diesen Text musste ich die ganze Autofahrt denken, da wir im Auto mit Skiausrüstung und Bastelmaterial etwas eng saßen, aber trotzdem sehr gut gelaunt waren und uns total auf das Ski-Wochenende freuten. Samstag vormittags war es dann endlich soweit und wir konnten bei traumhaft schönem Wetter das Skifahren in vollen Zügen genießen. Am Abend gab es für die Eltern die Möglichkeit an Gesprächsrunden und Schulungen teilzunehmen, während die Kinder beim Basteln und in der Kinderdisco Spass hatten. Zum Abschluss gab es noch ein Skirennen bei dem alle Kinder Sieger waren, denn sie haben den Diabetes, die Zöliakie und das Skifahren fest im Griff!

Durch das Sponsoring folgender Firmen war es möglich, dass die Skikurskosten von der ÖDV übernommen werden konnten: Novo Nordisk, Ascensia, Posch Immobilien, MOBILE.at Autoreparatur & Handel GmbH, F. Bouz & Söhne GmbH & Co KG, BNI Business Networking International, virtual-business und Agfeo. Herzlichen Dank dafür!



**AGFEO**  
einfach|perfekt|kommunizieren

**BNI**  
www.bni.at

die Jeweller  
**bouz & röhne**

**MOBILE.at**



**POSCH**  
IMMOBILIEN



**Nerven- Zusammenhänge und Auswirkungen“** MR. Dr. Michael Benedikt, Neurologe. **2.6.: Gesprächsrunde oder Ausflug** (wetterabhängig).

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

- LK St. Pölten:** 02742/9004-14241 **Kinder:** DW -13526
  - LK Korneuburg Standort Stockerau:** 02266/9004-12120
  - LK Hollabrunn:** Interne Abteilung 02952/9004-567
  - LK Mistelbach-Gänserndorf:** 2. Med. Abteilung 02572/9004-13480 **Kinder:** 02572/3341 bzw. 3074 od.4077
  - LK Baden-Mödling:** Abt. f. Inn. Medizin 02236/204-738
  - LK Neunkirchen:** Abt. f. Inn. Medizin 02635/9004-2319
  - LK Wiener Neustadt:** 02622/9004-2169 **Kinder:** DW -3414
  - LK Lilienfeld:** Abt. f. Inn. Medizin 02762/9004-11150
  - LK Scheibbs:** Abt. f. Inn. Medizin 07482/9004-4016
  - LK Amstetten:** 07472/604-8010 **Kinder:** 07472/9004-2176
  - LK Waidhofen/Ybbs:** 07442/9004-9286 od. -1848
  - LK Melk:** Abt. f. Inn. Medizin 02752/9004-8260
  - Universitätsklinikum Tulln:** 02272/9004-20493 **Kinder:** 02272/601-10441
  - Universitätsklinikum Krems:** Amb. Kinder/Jugendliche: 02732/9004-4377
  - LK Horn:** Amb. f. Inn. Medizin **02982/9004-7130**
  - LK Waidhofen/Thaya:** Amb. f. Inn. Medizin 02842/9004-4251
  - LK Zwettl:** 02822/9004-8510 **Kinder:** 02822/504-4320
- 2620 Neunkirchen: **Diabetische Schwerpunktpraxis** Dr. Sybille Guschlbauer-Heilig & Dr. Michael Guschlbauer, FA f. Inn. Med., Diabetologe, 02635/67733 Fax-20.

## Burgenland

### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

- ÖDV-Referat f. Kinder u. Jugendliche:** Dr. Barbara Bittmann, KH d. Barmh. Brüder, 7000 Eisenstadt, Johannes von Gott Platz 1, 02682/601-5610.
- Gesprächsrunde f. Kinder m. Diabetes u. ihre Familien,** Ausk.: Dr. Bittmann, Tel. s. o.
- Elterngesprächsrunde Burgenland Mitte:** Gabriele Schreiner, 7311 Neckenmarkt, Feldg. 13/2, 0650/9405596, anjasofie@outlook.at
- Diabetes Kids Südburgenland:** Susanne Wais, 0664/4109616 susanne.wais@aon.at **Treffen: 25.3., 6.5., 24.6.2017.**
- Jennersdorf:** Kontaktperson Dr. Günter Rothbauer, 8382 Mogersdorf, Krobotek 36, 03325/8770, g.rothbauer@gmx.at

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

- KH d. Barmh. Brüder/Eisenstadt:** Diabetesambulanz/Schulungen 02682/601-2031 **Kinderambulanz** DW 5710
- LKH Oberwart:** Dornburg 80, Dr. Kovacs, Diabetesambulanz 057979/32802 **Kinderambulanz** 057979/32370
- LKH Güssing:** Diabetesambulanz 057979/31629

**KH Kittsee:** Diabetesambulanz 057979/35108

**LKH Fürstenfeld:** Diabetesambulanz 03382/506-2338 od. -2063

**Schwerpunktpraxis f. Inn. Medizin u. Kardiologie** Dr. Andreas Ochsenhofer, 7400 Oberwart, Wienerstr. 8A, 0650/3520200 [www.dr-ochsenhofer.at](http://www.dr-ochsenhofer.at) Unser multiprofessionelles Team bietet: Ernährungsmedizin, Diabetikerschulungen, Wundmanagement/diab. Fuß, sensorunterstützte Insulinpumpentherapie u.v.m.

## Oberösterreich

### Gruppentreffen und Fachvorträge:

- Kontaktperson:** Angelika Heißl, MSc. 0699/10235242, angelika.heissl@gmail.com
- Typ-1-DiabetikerIn < 40 Jahre: Auskunft:** Manuela Wiesinger 0699/14030901, Manuela-Wiesinger@gmx.at
- BLUEBERRIES – Elterngesprächsrunde Oberösterreich:** Manuela Wiesinger 0699/14030901, Manuela-Wiesinger@gmx.at **Treffen: 25.3., 14.00 Uhr beim Tiergarten Walding, 4111 Walding, Mursberg 42.**

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

- AKH Linz:** 0732/7806-6114 diabetikerschulung@akh.linz.at
- KH d. Elisabethinen Linz:** Diabetesambulanz 0732/7676-4455
- KH d. Barmh. Schwestern Linz:** 0732/7677-7433 **Kinder** DW 7211
- Konventhospital Barmh. Brüder Linz:** 0732/7897-21600
- LKH Freistadt:** Diabetesambulanz 05 055476-24430
- LKH Steyr:** 05 055466-29538 **Kinder** DW 24830
- LKH Kirchdorf a. d. Krems:** 050 55467-23088 **Kinder** DW 24831
- Klinikum Wels-Grießkirchen: Standort Wels** 07242/415-2181 **Kinder** DW 2377. **Standort Grießkirchen** 07248/601-2000 **Kinder** DW 4150
- LKH Schärding:** Diabetesambulanz 050 55478-22166
- KH Barmh. Schwestern Ried:** 07752/602-2103 **Kinder** DW 1412
- KH St. Josef Braunau:** 07722/804-5020 **Kinder** DW 6000
- Klinikum Gmunden:** Diabetesambulanz 050 55473-24231
- Klinikum Vöcklabruck:** 050 55471-24230 **Kinder** DW 24838
- Klinikum Bad Ischl:** Diabetesambulanz 050 55472-24239



[www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at)



[www.facebook.com](http://www.facebook.com)

Suchbegriff „Diabetes Österreich-ÖDV“

## Blueberries Oberösterreich Ein supertolles Dankeschön!

**W**ir bedanken uns sehr herzlich bei Sofia Limberger und ihrer Klasse, der 4F des Europagymnasiums Auhof, für die großzügige Spende von € 650, die sie im Rahmen eines Kuchenbuffetts in der Schule eingenommen haben. Tolle Idee, super Einsatz – vielen Dank!

Manuela Wiesinger, ÖDV-Blueberries



## Steiermark

Mit freundlicher Unterstützung von:



### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

**Graz:** Elfriede Dörfler, 0664/2372551, oedv.stmk@diabetes.or.at. **Treffen:** 2. Mo i. M., 18.00 Uhr, **ACHTUNG NEUER TREFFPUNKT:** Selbsthilfe Steiermark, 8020 Graz, Lauzilgasse 25, **Termine:** 10.4.: „**Ostern ohne Reue genießen**“ Julia Kobald, BSc. Diätologin. 8.5.: „**Habe ich oder habe ich nicht? Was hilft gegen das „Spritz Alzheimer**“ DB DGKS Barbara Semlitsch. **Juni: gemütliche Wanderung für Körper und Seele.**

**Zielsicher durchs Leben m. Diabetes Typ 1:** Elisabeth Thiebet, 8160 Weiz, Greithgasse 21, 03172/3566 (ab 15.00 Uhr), thiebet@aon.at

**Weiz:** Elisabeth Thiebet, 8160 Weiz, Greithgasse 21, 03172/3566 (ab 15.00 Uhr), thiebet@aon.at. **Treffen, Auskunft und Gespräche** nach telefonischer Absprache jederzeit möglich.

**Gleisdorf:** Theresia Rechberger, 8200 Gleisdorf, A. Grogger G. 30, 03112/3088, jrechberger@hotmail.com **Treffen:** jew. Di 1 x i. M., 19.00 Uhr, Gasthof Zöllner Hotel-Rest. z. „Braunen Hirschen“, Fürstenfelderstr. 5-7, **18.4.: „Neueste Technologie des Blutdruckmessen“** Dr. Rudolf Mad, Fa. Boso. **16.5.: „Hautpflege bei Diabetes“** Dr. Martin Steinhart, Fa. Aina. **27.5.: „Bewegung tut gut – wer macht mit“** Wanderung m. gemütlichem Ausklang.

**Hartberg:** Ernst Laschober, 8230 Hartberg, Ring 122, 03332/63961, 0680/1118544, ernst.laschober@aon.at **Treffen:** jew. Do 1 x i. M., 18.00 Uhr, Gasthaus „Zur Lebing Au“ Pack, Josef-Hallamayr-Str. 30, neben LKH Hartberg. **20.4., 17.30 Uhr: „Fit in den Frühling – Bewegung als Therapie“** Ass. Dr. Silke Inschlag, Diabetes- u. Sportmedizinerin. **18.5., 18.00 Uhr: „Auge und Diabetes“** Dr. Karl Michael Gambs, FA f. Augenheilkunde. **29.6., 18.00 Uhr: Erfahrungsaustausch bei gemütlicher Wanderung.**

**Friedberg:** Auskunft Richard Gremsl, 8240 Friedberg, Schwaighof 35 F, T/F 03339/22145, richard@gremsl.at **Treffen:** Sozialzentrum Friedberg, 19.00 Uhr, **Di 21.3.: „Unsere Apotheke“** Mag.pharm. Renate Trummer. **Mi 24.5.: „Diabetes was tun?“** Dr. Mario Untersalmberger. **Sonntag 25.6., 14.00 Uhr: Wanderung:** Details werden noch bekanntgegeben.

**Voitsberg:** Roswitha u. Franz Gietler, 8580 Köflach, Zigöllerweg 8, 0664-1600541 (Roswitha) u. 0664-1600542 (Franz), **Treffen:** 2. Fr i. M., 18.30 Uhr, Gasthaus Merta, Voitsberg, **14.4.: „Begleiterkrankungen bei Diabetes – was ist zu beachten?“** Dr. Patrick Freidl. **9.6.: „Gut zu Fuß mit Diabetes – der diabetische Fuß braucht richtiges Schuhwerk“** Caspaar Beniamino, Orthopädienschuhmacher.

**Aflenz:** DI Angelika Benzinger, 8623 Aflenz Kurort, Aflenz 487, 0664-1145231, angelika.benzinger@vermessung-benzinger.at **Treffen:** 18.30 Uhr, jeweils im Volkshaus Kindberg, 8650 Kindberg, Vösendorfpl. 1 oder Hotel Post Karlon, 8623 Aflenz, Mariazellerstr. 10, **8.5., Aflenz: „Die Bedeutung der Bewegung Diabetes Typ 1 u. 2 – Bewegung – Prävention“** Mag. phil. Julia Kammerhofer, BSc.

**Knittelfeld/Spielberg:** Margarethe Nagele, 8724 Spielberg, Hauptschulstr. 10/12, 03512/75694 od. 0664/4627221, diabetiker.nagele@aon.at. **Treffen:** 1 x i. M., 18.30 Uhr, Pfarramt Knittelfeld, Kircheng. 7, **28.3.: „Wie funktioniert der Darm? – Ein komplexes Thema einfach erklärt“** Dr. Robert Kocher, FA f. Chirurgie, Unfallchirurgie u. Onkologie. **25.4.: „Körperliche Aktivitäten u. ihre Auswirkungen auf Herz, Kreislauf u. Stoffwechsel – was richtig anstrengt, hilft auch besser?“** Dr. Leopold Sturm, Sportwissenschaftler. **30.5. „Ernährungsmythen – was ist dran?“** Elisabeth Stock, BSc. **27.6.: „Freie Bahn für meine Beine – moderne Therapien – Ballon u. Bypass sorgen f. bessere Durchblutung“** Dr. AOA Christian Gsenger, Gefäßchirurgie.

**NORDIC WALKING** j. Mo – Teilnahme kostenlos, **Ausk.:** Margarethe Nagele 0664-4627221 od. Franz Hieden 0676-6448230.

**Mürzzuschlag:** Ansprechpartnerin Heidelinde Sametz, 0664/5365522 heidi.sametz@gmx.at.

**Murau:** Herta Moser, 8850 Murau, Laßnitz Auen 24, 03532/3407, hertamoser@gmx.net. **Treffen:** letzter Di i. M., 19.00 Uhr, Gasthof Bärenwirt, Murau. **Termine** siehe Kl. Zeitung!



## Neue ÖDV-Gruppe Diabetes Kids-Steiermark in Kammern im Liesingtal

Warum ich mich für eine Eltern-Kind-Gruppe in der Steiermark engagiere?

- Weil ich es als betroffene Mama schade finde, dass es bei uns bisher keine ÖDV-Gruppe gab,
- um unsere speziellen Alltagsorgen und Erfahrungen auszutauschen,
- um das Gefühl zu geben, dass Kinder und Angehörige mit dem Diabetes nicht alleine sind,
- um Eltern, deren Kind gerade erkrankt ist, eine direkte Anlaufstelle zu bieten,
- um Mamas, Papas und Kindern die Gelegenheit zu gemeinsamen, fröhlichen Treffen zu geben.

Kontakt: Kathrin Freinschlag, 8773 Kammern im Liesingtal, 0660/4610639, kathrin-freinschlag@gmx.at

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

**STMK. GKK Diabetesambulanz Graz:** Ausk./Anm. 0316/8035-5521

**KH der B. Brüder:** 8020 Graz, Marschallg. 0316/7067-5621

**LKH Uniklinikum Graz:** 0316/385-13270

**Univ.-Kinderklinik LKH Graz:** Ambulanz 0316/385-12608 od. Ausk. Alois Wagner, 0316/578008

**KH Hörgas, Gratwein:** 03124/501-2508, abdullah.gharibeh@lkh-hoergas.at, peter.mrak@lkh-hoergas.at, gertraud.sadilek@lkh-hoergas.at

**LKH Rottenmann:** Diabetesambulanz 03614/2431-2517

**LKH Knittelfeld:** Diabetesambulanz 03512/7072264

**LKH Stolzalpe:** 03532/2424-2215 **Kinder** DW 2250

**LKH Bruck:** Diabetesambulanz 03862/895-2115

**Diakonissen-KH Schladming:** Diabetesambulanz 03687/2020-2500

**LKH Bad Aussee:** Diabetesambulanz 03622/52555-3036

**Marienkrankehaus Voralpe:** Diabetesambulanz 03337/2254-728

**LKH Feldbach:** Diabetesambulanz 03382/5062210

**LKH Weiz:** Diabetesambulanz 03172/2214-2320

**LKH Hartberg:** Diabetesambulanz 03332/605-2230

**LKH Leoben:** 03842/401-3409 **Kinder** DW 2342

**SKA Rehab.-Zentr. Aflenz Kurort:** Schwerpunkt Stoffwechsel u. Diabetes, Ausk. 03861-500

**Bad Gleichenberg Rehab.-Zentrum: SKA f. Int. Rehabilitation:** Schwerpunkt Stoffwechsel u. Hypertonie, 03159/2340-0

**Dr. Evelyn Fließer-Görzer,** FA f. Inn. Med., Diabetes- u. Stoffwechselerkrankungen, 8511 St. Stefan 145, 03463/80244, diabetes-steiermark@gmx.at

**Dr. Herbert Raid,** FA f. Inn. Med. u. Nierenheilkunde, Ernährungsmedizin, 8053 Graz, Ulmg. 31a, 0316/261765, 0699/17887283, www.dr-raid.at

**Dr. Karlheinz Köpp,** Allgemeinmedizin, 8111 Judendorf, Gratweiner Str. 13, 03124/51845-28 od. 0676/5388504

**Dr. Manfred Großschädl,** FA f. Inn. Med., Ärztezentr. Seiersberg, Premstätter Str.1, 0316/25165

## Kärnten

Gefördert aus dem Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf

### Service und Beratung:

**Servicestelle Klagenfurt:** Südbahngürtel 50 (n. Volksküche), 0463/515554, **Beratung allg.:** Fr 9.00-12.00 Uhr, **Ernährungsberatung:** durch Diaetologin n. tel. Vereinb. 0680/1206597 od. 0676/3320566.

**Servicestelle Spittal/Drau:** SHV Spittal/Drau, Dr. Albertinistr. 6 (Westeingang Feldstraße), Beratung nach telefonischer Vereinbarung, Dr. Gottfried Lackner, 0699-10914638 DiabetesBezSpittal@hotmail.com. Auf Anfrage Elisabeth Böchzelt DB/ÖDG 04762/81353.

**Infostelle Villach:** LKH Villach, 1. Mo i. M., 13.00-15.00 Uhr, 04242/208-2730, Reinhilde Kaus.

### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

**Kinder- u. Jugendgruppe Kärnten:** Kontakt: Walter Isopp, 0680/2456524, w.isopp@gmx.at

**Klagenfurt:** Gerti u. Walter Gregori, 9073 Viktring, Hollenburgerstr. 52, Gerti 0676/3320566 od. Walter Gregori: 0676/3011591. **Jour Fixe Klagenfurt 19.00 Uhr, Treffen** Gasthaus Pirker, 9020 Klagenfurt, Adlergasse 16.

### Diabetes-Schulung

**1. April 2017 von 09.30 – 13.00 Uhr** im Rokohof, 9020 Klagenfurt, Villacherstr. 135. **Themen:** Auswirkung der postprandialen Hyperglykämie, Blutzuckermessung – alles einfach oder doch eine Herausforderung, Diabetesprävention – aktueller denn je, Diabetes Typ 1 u. Autoimmunerkrankungen, **Referent: Dr. Peter Kitzler.**

**Lavanttal:** Auskunft Walburga Jandl, 9100 Völkermarkt, Pörschach 25, 0664/8602082.

**Völkermarkt:** Walburga Jandl, **Treffen** 18.30 Uhr, SHV Völkermarkt, Nibelungenstr. 26, Ritzing, **11.4., 20.6.: Gesprächsrunde.**

**St. Veit/Glan:** Sonja Isopp, 9360 Friesach, Mühlbachgasse 12, 0664/6372072, shg.stveit@gmx.at, **Treffen:** 1. Mi i. M., 19.00 Uhr, Hilfswerk St. Veit/Glan Neues Ärztehaus, Grabenstr. 10, **5.4., 3.5.2017.**

**Villach:** Reinhilde Kaus, 9500 Villach, Meisenweg 38, 04242/46180, 0676/6103762 **Treffen:** LKH Villach, Neurologie Parterre, Seminarraum B, 18.00 Uhr, **4.4.: Arztvortrag. 11.6.: „Sommerausflug“.**

**Feldkirchen:** Alfred Candolini, 9560 Feldkirchen, Klagenfurterstr. 11/1/4, 0664/9442338, a.candolini@eduhi.at.

**Gailtal:** Kontakt: DGKS Karin Schmid, LKH Laas, 9640 Kötschach-Mauthen, 04715/7701-73446, karin.schmid@lkh-laas.at.

**Spittal/Drau:** Elisabeth Böchzelt, 9871 Seeboden, Bäderweg 25, 04762/81353 und Dr. Gottfried Lackner, 0699/10952935, DiabetesBezSpittal@hotmail.com

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

**Seniorenbetreuung Brigitte Jann,** nach telefonischer Anmeldung: 0676/9408381, 9064 Magdalensberg, Universumgasse 5.

**Diabetesschulung Typ 2 Kärnten: KGKK Hauptstelle Klagenfurt u. Servicestelle Villach** jed. Monat Kurse á 4 EH v. 9.00-11.00

od. 16.00–18.00 Uhr, Ausk./Anm. 0505855 DW 5000 sowie in zertifizierten Arztpraxen.

**Liste f. Fußpfleger m. Spezialausbildung** „Der Diabetische Fuß“ in allen ÖDV-Servicestellen Ktn. erhältlich.

**LKH Klagenfurt:** Diabetes- Fußambulanz Anm. 0463/538-25138 Kinderambulanz DW 39500.

**Elisabethinen KH:** Diabetes-Ambulanz, Anm. 0463//5830-262.

**Dr. Peter Kitzler,** 9020 Klagenfurt, Heiligengeistplatz 4/301 u. 315, 0463/515341, p.kitzler@bodymed.at.

**LKH Villach:** Anm. 04242/208-3115, **Kinder** DW 2758.

**Dr. Caterina Kinsky-Sapetschnig** FÄ f. Inn. Med., Diabetesschulung, Ernährungsberatung, 9500 Villach, Nikolaigasse 39, 0664/3060845

**Privatklinik Villach:** Anm. 04242/3044-5632

**Dr. Peter Scheibner/Dr. Helmut Ortner,** FÄ f. Inn. Med., Schwerpunktpraxis f. Diabetes u. Adipositas, 9500 Villach, H. Gasser-Platz 4, 04242/262330, www.ortner-scheibner.at.

**KH Spittal/Drau:** Diabetes Ambulanz Anm. 04762/622-7148, Ernährungsberatung DW-7749.

**Spittal/Drau: Diabetes-Schulungen:**

**Dr. Erich Kandutsch,** FA f. Inn. Medizin, Lutherstr. 3/1, Anm. 04762/4328.

**Dr. Edeltraud Lenhard,** Hangstr. 24, Anm. 04762/37223.

**Dr. Antonia Wutte,** FA f. Kinder-/Jugendheilkunde, 9800 Spittal, Kirchg. 4, 04762/35920.

**Dr. Christa Walter,** 9873 Döbriach, Hauptpl. 6, 0664/2113310.

**Gesunde Gemeinde Dellach/Drautal:** Diabetikerschulung Anm. Gemeindeamt Dellach, 04714/234 od. Dr. Barbara Wernisch, 04714/8171.

**KH Waiern:** Anm. 04276/2201-300.

**St. Veit/Glan:** KH d. Barmh. Brüder, Anm. 04212/499-0.

**Prim. Dr. Ewald Binter,** St. Veit/Glan, Anm. 0664/1133033.

**KH Friesach:** Anm. 04268/2691-2355.

**LKH Laas:** 04715/7701-73446. Ernährungsberatung: DW-74470.

**Völkermarkt:** Dr. Ellersdorfer, Ärztehaus, 9100 Völkermarkt. Anm. 04232/37004.

**LKH Wolfsberg:** Anm. 04352/533-76362.

**Stadtgemeinde Wolfsberg:** Dr. Edith Hauser, 04352/537281.

**Dr. Alwin Pallasser,** Feldkirchen, Anm. 04276/2250.

**Privatklinik Maria Hilf-Klagenfurt** 9020 Klagenfurt, Radetzkystr. 35, 0463/58850.

**Stoffwechselrehabilitation i. Humanomed Zentrum Althofen,** Prim. Dr. Harald Oschmautz, FA f. Inn. Med./Gastroenterologie/Hepatologie, 9330 Althofen, Moorweg 30, 04262/2071-0, www.humanomed-zentrum.at.

**Prim. Dr. Harald Oschmautz,** Klagenfurt, Diabetesberatung, Anm. 0676/885751481.

## Salzburg

Mit freundlicher Unterstützung von:



**Service und Beratung:**

**ÖDV-Servicestelle Salzburg Mittwoch 13.00-15.00 Uhr,** in der SGKK, GIZ, 5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10 (neben Bahnhof), Telefon GIZ: 0662/8889-8130. **Beratung:** Anna Mayer, ÖDV-Bundsvorsitzende oder DGKS Foruzan Mühlmann. **Die Servicestelle ist am 12.4.2017 geschlossen!**

Ab sofort nehmen wir Ihre Füße unter die Lupe. Ihre Schuhe und Füße werden von DGKS/DB Foruzan Mühlmann angeschaut. Sie wird Sie bei etwaigen Auffälligkeiten beraten und zeigt Ihnen den Weg zur Optimierung Ihrer Situation auf. **Termine: 4.4., 10.5., 24.5., 21.6.2017.**

**ÖDV-Referat f. Kinder/Jugendliche:** DB DGKS Ulrike Humpel, 0699/10707374, u.humpel@gmx.at

**Gruppentreffen mit Fachvorträgen:**

### Gemeinsamer Ausflug - 10. Mai 2017

**Gemeinsamer Ausflug der Gruppen Rauchgründe, Oberndorf und aller Interessierten in die Saline Bad Reichenhall mit Führung** - Reisebegleitung Gerhard Kücher. **Anmeldung** unbedingt erforderlich **bis 28. April 2017** in den Gruppen oder in der ÖDV-Servicezentrale Tel. 0662 / 827722, E-Mail: oedv.office@diabetes.or.at

**Gesprächskreis Diabetes Typ 1:** Soz. Zentr. Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen 3.** Di. i. M., 19.00 Uhr, Anna Mayer 0662/630348, **21.3. Gesprächsrunde** m. DGKP Albert Gruber. **18.4.: „Diabetes und seine Auswirkungen auf das Nervensystem“** Dr. Klaus-Peter Kieslinger, Privatklinik Wehrle. **16.5., 20.6.2017.**

**Pumpen-Gruppe:** Helmut Steiner, 0664/3043425 od. 0662/8072-2447 (Büro), Helmut.Steiner@stadt-salzburg.at, Termine s. „PumpenForum“

**Pumpentreffen in Burghausen:** Ausk. H. Steiner, s. o.

**Rauchgründe: Diabetes Typ 2:** Innsbr. Bundesstr. 36, **Treffen:** 1 x i. M. jew. Mi 8.45–10.45 Uhr, Anna Mayer, **Mittwoch 10.5. Gemeinsamer Ausflug i. d. Saline Bad Reichenhall. 14.6.: Gesprächsrunde** m. DGKS DB Johanna Thurner.

**Gesprächsrunde: Diabetes Typ 2** Soz. Zentr. Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 5 x i. J., 9.00–11.00 Uhr, **Donnerstag 20.4. Gesprächsrunde** m. DGKS DB Birgit Leeb. **Mittwoch 14.6.: Gesprächsrunde** m. DGKS DB Johanna Thurner.

**Hallein:** Helga Lehner, 06245/83355, **Treffen:** KH Hallein, 1. Di i. M., **4.4., 2.5.2017.**

**Lofer:** Angelika Volgger, 5090 Lofer 357, 06588/20002, geli.volgger@aon.at, **Termin: 11.5., 15.00 Uhr.**

**Oberndorf:** Theresia Feichtner, 06272/7156, resi.feichtner@sbg.at, **Treffen 2.** Mi i. M., 15.00 Uhr, Pfarrzentr. Oberndorf, **12.4.: Gesprächsrunde. Mittwoch 10.5. Gemeinsamer Ausflug i. d. Saline Bad Reichenhall.**

**Treffen „Innerebirg“ f. Menschen mit Typ-1- u. Typ-2-Diabetes:** Theresa Schiestl, 06468/7826, thesa.schiestl@edumail.at,





KH Schwarzach, Eingang A, 5.St., **Treffen:** 2. Mo i. ungeraden M., 19.00 Uhr, **8.5.2017.**

**Menschen mit Typ-1-Diabetes Oberpinzgau:** Nina Taxer, 5721 Piesendorf, Nussbaumweg 12b, 0650/2829897, n.taxer@outlook.com.

**Lungau:** Kontakt Thomas Gappmayr, 0660/6037230, thomas.gappmayr@gmx.at.

**Lammertal:** Kontakt Herta Farmer, 5522 St. Martin/Tennengebirge Nr. 144, 0664/1500937.

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

#### Gesünder unter 7

**Gesünder unter 7 – Wissen was bei Diabetes zählt! 6. und 7. April, Europark Salzburg,** Europastraße 1/Sbg. Die ÖDV ist mit einem Infostand vertreten – geboten werden Blutzucker und HbA1c-Messungen, Beratung u.v.m.

#### Gesundheitstage

**der Salzburger Gebietskrankenkasse: 21.4.: KARO Shopping Center,** 5500 Bischofshofen, Bahnhofstraße 4  
**28.4.: Europark Salzburg,** 5018 Salzburg, Europastraße 1  
Geboten werden: Blutdruckmessungen, Ernährungs- und Bewegungsberatung u.v.m. Die ÖDV ist mit einem Stand vor Ort, **Beratung durch Anna Mayer,** ÖDV-Bundesvorsitzende.

**GIZ** Gesundheits-Info-Zentrum der SGK, E. Weiß-Weg 10, Ausk. 0662/8889-8800, giz@sgk.at.

**Rauchertelefon:** 0810810013 z. Ortstarif.

**SALK Univ.Klinik Kinder-/Jugendheilkunde:** 05 7255-26251.

**LKH Sbg 1. Med./Diabeteszentrum:** 05 7255-25446, **Ernährungsmedizinische Beratung:** 05 7255-20240.

**KH d. Barmh. Brüder:** 0662/8088-56230.

**Diakonissen Salzburg:** Diabetes-Ambulanz Ausk. Termine/Kosten u. Anm.: 0662/6385-626, diabetes.salzburg@diakoniewerk.at.

**KH Oberndorf:** 06272/4334-401.

**KH Hallein:** jeden Dienstag 13 – 15 Uhr Diabetesschulung, ab 15.30 Uhr Bewegungseinheit für Menschen mit Diabetikern, Anm. DGKS Sonja Oster, Tel. 06245/799-8280.

**Rehabilitationszentrum Hallein:** Anm. 06245/70700-0, direktion@reha-hallein.at. **Schulung für Diabetes Typ 1 mit Schwerpunkt Insulinpumpentherapie: 19.8.-19.9.2016**

**LKH St. Veit:** Diabetes-Ambulanz, Anm. 05 7255-46010.

**KH Schwarzach** 06415/7101-4140, **Kinder** 06415/7101-3051.

**KH Zell am See:** 06542/777-2317.

**KH Tamsweg:** 06474/7381-230

**Burghausen, DE: Schwerpunktpraxis Diabetologie:** Ausk. H. Steiner, s. Pumpenforum.

**Nordic Walking in Hallwang/Salzburg:** Ausk. Hans Draschl, 0662/665505 Jeder, der sich gerne bewegt, ist herzlich eingeladen sich der Gruppe anzuschließen.

## Tirol

Mit freundlicher Unterstützung von:



### Service und Beratung:

**ÖDV-Servicestelle Tirol:** DB DGKS Agnes Loidl, persönliche kostenlose Beratung für Betroffene, Angehörige u. Interessierte, 2. u. 4. Fr i. Mo., 8.00-10.30 Uhr in d. Räumen d. Selbsthilfe Tirol, 6020 Innsbruck, Innrain 43/EG. **Anm. erbeten 0676/3448323,** oedv.tirol@diabetes.or.at Geboten werden: Einzelgespräche, Beratung in arbeits- u. sozialrechtl. Fragen, Infomaterial (z. B. BZ-Messgeräte, Pens u.a.m).

### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

**Kinder und Jugendgruppe Nordtirol:** Gitti Weinmayer, 6324 Maria Stein HNr. 53, 0680-1270695, gittiweinmayer@yahoo.de

### Bergerlebnis im Naturpark Karwendel

**Vorankündigung: 1. und 2. Juli 2017 Bergerlebnis im Naturpark Karwendel.** Wir laden alle konditionsstarken Familien zu einem Ausflug mit Übernachtung zur Lamsenjochhütte (1953 m) ein. Genaue Details folgen.

**Kitzbühel:** Kontakt Rupert Aufschneider, 05356/73222.

**Schwaz:** Johann Stock, 6114 Kolsass, Schneiderweg 14, 05224/67296 od. 0664/5124790, sto.jo@aon.at **Treffen** i. Klostersgasthof Fiecht. **Mi 29.3., 19.00 Uhr Vortrag: „Diabetes als chronische Erkrankung – Mehr Medikamente- mehr Nebenwirkungen, wie streng muss ich eingestellt werden, Risiko/Nutzen-Abwägung der Medikamentenmenge u. Einnahmedauer“** OA Dr. Martin Juchum, FA f. Inn. Medizin, Diabetologe. **Serviceaktion bitte eigene BZ-Messgeräte mitbringen:** Chaled Amer, Fa. Novo u. Horst Fiegl, Fa. Roche überprüfen u. tauschen unsere Blutzuckermessgeräte.

**Ötztal:** Ansprechpartner DGKS Patricia Pichler, 0664/73534239, patricia.pichler1@gmx.net.

**Diabetes-Treff Osttirol:** Klaus Steinmair, 9900 Lienz, Schweizergasse 11, 0676/9207879, klaus.steinmair@gmx.at **Treffen** j. letzten Mi i. M., 17.00 Uhr, Selbsthilfetreff i. Seniorenwohnheim, rechter Iselweg 5a, 9900 Lienz. **29.3., 26.4., 31.5., 28.6.2017.**

**Kinder- und Jugendgruppe Osttirol:** Ursula Schmölder, 9822 Mallnitz, Stappitz 160, 0664/73845859 ursula.schmoelzer@ktn.gde.at. **2.-5. Juni 2017 Familienabenteuertage am Stubenbergsee/Stmk.**

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

**Uniklinik Innsbruck** 6020 Innsbruck, Anichstr. 35, **Diabetesambulanz:** Anm. 0512/504-23260.

**Diabetes-Fußambulanz:** Anm. 0512/504-23269 ab 13.00 Uhr.

**Kinder-/Jugendheilkunde:** Diabetesambulanz Anm. 0512/504-23491.

**LKH Hall/T.:** 050504-36108 lkh.ambdiabetes@tirol-kliniken.at

**BKH Reutte:** 05672/601-120.

**BKH St. Johann/T.:** 05352/606-371.

**KH Schwaz:** 05242/600-2425.



Gitti Weinmayer

## Familien- Diabetestag

### Kinder und Jugendgruppe Nordtirol

schwistern und betroffenen Kindern auf die Erkrankung kennenlernen. Ein weiterer Schwerpunkt waren die technischen Neuerungen in der Therapie und deren Anwendung in der Praxis. Diesmal standen auch beide Diabetes Nanny's der ÖDV Maria Kreiner (Tirol) und Uli Humpel (Salzburg) mit hilfreichen Tipps aus ihrem enormen Erfahrungsschatz für alle zur Verfügung.

Es war ein überaus gelungener Tag, bei dem die Kinder mit viel Spaß neue Freundschaften knüpften und bestehende vertieften. Für die Eltern waren viele neue Informationen dabei und vor allem der persönliche Austausch tat uns allen gut.

Ein besonderer Dank gilt dem **Kiwanis Club Kufstein**, der die Veranstaltung großzügig finanziell unterstützte, dem **Hotel Mariasteinerhof** und der **Gemeinde Mariastein** für die hervorragenden Gastfreundschaft und die Bereitstellung der Räumlichkeiten sowie der Firma **Medtronic** für die Produktpräsentationen und Unterstützung.

Die Kinder- und Jugendgruppe Nordtirol hat am 4. Februar im Hotel Mariasteinerhof ihren Familien-Diabetestag abgehalten. Zahlreiche an Diabetes Typ 1 erkrankte Kinder kamen mit ihren Familien, um unter Anleitung der klinischen und Gesundheitspsychologin Mag. Petra Hauser ihre Sicht auf die Erkrankung künstlerisch darzustellen. Außerdem übten sie sich im spielerischen Bewegungsprogramm von Life Kinetik®, ehe sie sich im Schnee austoben konnten.

In berührenden Vorträgen von Viktoria Moser und Caroline Schobert, konnten die Eltern Sichtweisen von Ge-

Ursula Schmöler

## Winterspass in Osttirol

Unter diesem Motto trafen sich 8 Familien unserer ÖDV-Gruppe Osttirol für Kinder- und Jugendliche mit Diabetes Typ 1 am 28. Jänner 2017, um ein paar Stunden gemeinsam zu verbringen.

Da unser geplantes Ziel leider keinen Schnee abbekommen hatte, machten wir uns auf die Suche und fanden in Dölsach eine wunderschön beschneite Naturrodelbahn mit besten Bedingungen für Jung und Alt.

Bei Sonnenschein und Plusgraden wanderten wir 2 x den Berg hinauf und rodelten wieder zum Zielgelände, wo wir uns mit Tee und Kekse stärkten.

Nach der Mittagspause verbrauchten die Kinder auf dem Eislaufplatz von Lavant noch ihre restliche Energie, während wir Eltern unsere Erfahrungen mit unseren Kindern im Alltag austauschen konnten.





**LKH Natters:** 0512/5408-359.

**BKH Lienz:** 04852/606-645, **Kinder** 04852/606-82207.

**KH St. Vinzenz Zams:** 05442/600-7428 **Kinder** 05442/600-0.

**AVOMED** bietet Schulungen in div. Sozial- u. Gesundheitssprengeln an, Infos unter: [www.avomed.at](http://www.avomed.at), [avomed@avomed.at](mailto:avomed@avomed.at) od. 0512/586063-12.

**Dr. Johannes Thonhauser**, Lienz, Schulung, Anm. 04852/71271.

**Dr. Martin Jud**, FA f. Inn. Medizin, 6060 Hall/T. Straubstr. 1a, 05223/57433.

**Dr. Anton Burtscher**, FA f. Inn. Medizin, 6230 Brixlegg, Herrenhauspl. 6, Ausk./Anm. 05337-66766.

**Dr. Gerald Bode**, FA f. innere Medizin, Gesundheitszentrum 6300 Wörgl, Fritz-Atzl-Str. 8, 05332/76793.

**Dr. Florian Stöckl**, FA f. Inn. Medizin, 6300 Wörgl, Ladestr. 14, 05332/70253, Fax-70353, [internist-stoeckl@aon.at](mailto:internist-stoeckl@aon.at).

## Vorarlberg

**Servicestelle Feldkirch: Diabetesberater/ÖDG Josef Meusburger**, 6800 Feldkirch, Langäckerweg 4/2, 0664/1754311, [joe.meusburger@a1.net](mailto:joe.meusburger@a1.net) Termin nur nach tel. Vereinbarung.

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

**LKH Feldkirch:** 05522/303-4652 **Kinder** DW 2900.

**LKH Bregenz:** 05574/401-1490 **Kinder** DW 6510.

**KH d. Stadt Bludenz:** 05552/603-2641.

**KH Dornbirn:** 05572/303-2650 **Kinder** DW 2350.

**LKH Hohenems:** Diabetesambulanz 05576/703-2651.

**aks gesundheit GmbH:** 6900 Bregenz, Rheinstraße 61, **kostenlose Patientenschulung f. Diabetes Typ 2** in 5 Teilen. **Ausk./Anm.:** 05574/202-0, [gesundheit@aks.or.at](mailto:gesundheit@aks.or.at)

## Engagieren auch Sie sich ehrenamtlich!

- ✓ Sie möchten sich sinnvoll sozial betätigen?
- ✓ Sie haben persönlich bzw. in der Familie Erfahrung mit Diabetes?
- ✓ Sie schätzen Kontakte, Teamarbeit und regelmäßige Treffen?

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

**0662 827722**

Die ÖDV bedankt sich bei Manfred Huber-Schiefer, Bernhard Walser und Suzana Enz für Ihren Einsatz für die Menschen mit Diabetes in Vorarlberg. Leider müssen Sie aus beruflichen und privaten Gründen die Leitung der Gruppe zurücklegen. Wir wünschen für die Zukunft alles Gute.



## Frühlingserwachen im Ennstal / Steiermark

**20. - 25. Mai 2017** Nordic-Walking Aktiv-Tage in Aich mit Paul Pernecky

Verbringen Sie mit uns aktive Tage unter dem Motto „Diabetes & Bewegung“. Nordic Walking Touren, Übungen für Beweglichkeit und Muskelaufbau, geführte Wanderung zur Imkerei, Pferddekutschenfahrt zur Kneippanlage, ebike-Ausflug, Traktorrundfahrt

**420.- Euro im DZ mit Dusche, WC, Halbpension.**

EZ-Zuschlag: 15.- Euro pro Nacht. Eigenreise

Reiterhof Aigner, Familie Renate und Lorenz Aigner

Info und Buchung: 0699 132 56 558, [info@diabetes-vital.at](mailto:info@diabetes-vital.at)

[www.diabetes-vital.at](http://www.diabetes-vital.at)



## Impressum

### MEIN LEBEN

Offizielles Organ der Österreichischen Diabetikervereinigung

Medieninhaber (Verleger) u. Herausgeber: MEIN LEBEN-Herausgebervereinigung zur Information und Fortbildung von Diabetikern sowie zur Förderung diabetesbezogener Forschung: ZVR 748262954, UID ATU 37492405, [www.meinleben-diabetes.at](http://www.meinleben-diabetes.at), **Verlagsleitung:** Gertraud Rametsteiner, 9551 Bodensdorf/Ossiachersee, Wiesenweg 3, T: 04243/8047, F: 04243/8049, [rametsteiner@verlag-meinleben.at](mailto:rametsteiner@verlag-meinleben.at); **Redaktionsleitung:** Mag. (FH) Julia Prochazka, 1130 Wien, Bergensammgasse 9A/DG14, T: 0699/132 56 558, F: 01/485 89 36, [redaktion@verlag-meinleben.at](mailto:redaktion@verlag-meinleben.at); **Anzeigenverkauf:** Mag. Marion Nussbaumer, Bergensammgasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 0676/7381333, [marion.nussbaumer@verlag-meinleben.at](mailto:marion.nussbaumer@verlag-meinleben.at); **Abonnementbetreuung und Musterexemplare:** Österr. Diabetikervereinigung ÖDV, 5020 Salzburg, Moosstr. 18, T: 0662/82 77 22, F: 0662/82 92 22, [oedv.office@diabetes.or.at](mailto:oedv.office@diabetes.or.at), [www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at); **Gestaltung & Produktion:** Ralbovszky & Hüpfel GesmbH, Bergensammgasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 01/486 89 23, F: 01/485 89 36, [office@one2three.cc](mailto:office@one2three.cc), [www.one2three.cc](http://www.one2three.cc); **Coverbild:** Adobe Stock; **Fotos:** S. 7, Univ.-Prof. F. Hoppichler © Sipcan, Univ.-Prof. H. Toplach © Wustinger; Die von den Autoren der einzelnen Beiträge vertretenen Ansichten müssen nicht den Auffassungen der Redaktion oder des Herausgebers (Verlegers) entsprechen und fallen in den Verantwortungsbereich der Autoren. Der Inhalt von entgeltlichen Einschaltungen und Beilagen sowie Angaben über Dosierungen und Applikationsformen liegen außerhalb der Verantwortung der Redaktion oder des Herausgebers (Verlegers) und sind vom Anwender im jeweiligen Einzelfall auf ihre Richtigkeit zu überprüfen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Unterlagen usw. wird keine Haftung übernommen. Alle Rechte beim Herausgeber (Verleger). Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden. **Wir bitten um Verständnis, dass im Sinne der besseren Lesbarkeit teilweise auf die geschlechterspezifische Formulierung verzichtet wird.**

# Mach mit:

## Gestalte das ÖDV-Maskottchen!

Absender:

Du bist zwischen 8 und 15 Jahre alt.  
Dann starte gleich hier auf dieser  
Vorlage oder lade Dir eine Vorlage  
von der ÖDV-Homepage herunter:  
[www.diabetes.or.at/maskottchen](http://www.diabetes.or.at/maskottchen)

ÖDV-Mitgliedsnr.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße/Hausnr.

PLZ, Ort

Tel.-Nummer

E-Mail-Adresse

Unterschrift des Erziehungsberechtigten

**Einsendung per Brief an:**  
Österreichische  
Diabetikervereinigung  
Kennwort: „Maskottchen“  
Moosstraße 18, 5020 Salzburg

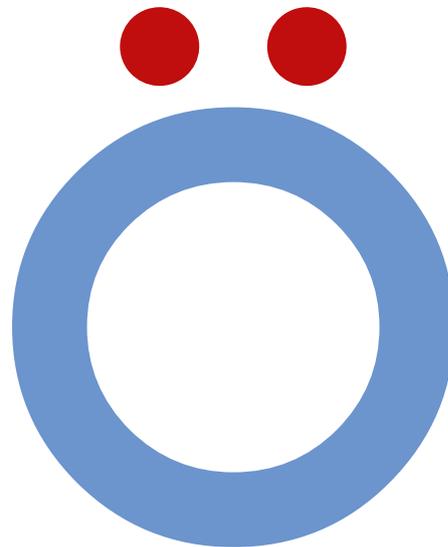
**Einsendeschluss: 15.05.2017**

**Teilnahmebedingungen:** Es können nur Einsendungen von ÖDV-Mitgliedern inklusive Angabe der ÖDV-Mitgliedsnummer und/oder vollständigem Namen, Anschrift, E-Mail-Adresse, Telefonnummer und Geburtsdatum des Kindes akzeptiert werden, welche auf der vorgegebenen Vorlage basieren.

**Teilnahmeberechtigt sind Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 15 Jahren mit Diabetes aus unseren Mitgliedsfamilien.**

Nichtmitglieder die mitmachen möchten bitten wir, eine vollständig ausgefüllte Beitrittserklärung mitzusenden. ([http://www.diabetes.or.at/fileadmin/Dateien/Downloads/beitritt\\_2017.pdf](http://www.diabetes.or.at/fileadmin/Dateien/Downloads/beitritt_2017.pdf)) Die Gewinner-Zeichnung wird vom ÖDV-Vorstand unter Berücksichtigung künftiger Verwendbarkeit für Veröffentlichungen ermittelt. Die Gewinnerzeichnung wird im 2. Halbjahr 2017 auf der ÖDV-Homepage veröffentlicht und wird uns künftig im Kinder- und Jugendbereich begleiten.

**Gewinn:** Der Gewinner/die Gewinnerin erhält einen Zuschuss zur Teilnahme an einem unserer ÖDV-Camps 2018 in Höhe von 400,00 Euro. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der/die Gewinner(in) bzw. deren rechtliche Vertreter (Eltern) erklären sich mit der Einsendung einverstanden, dass die Bildrechte der Zeichnung an die ÖDV übergehen ohne dass es einer gesonderten Genehmigung bedarf. Die ÖDV behält sich vor, notwendige Anpassungen an der eingesandten Zeichnung hinsichtlich ihrer Optimierung für spätere Veröffentlichungen vorzunehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





ÖSTERREICHISCHE  
APOTHEKERKAMMER

## APOTHEKE. EINE FRAGE DER GESUNDHEIT.



*„In der Apotheke erhalten Diabetiker wichtige Unterstützung im Umgang mit ihrer Krankheit. Blutzuckerregulierende Medikamente können Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln auslösen. Deshalb klärt die Apothekerin, der Apotheker ab, was zusammenpasst und was nicht. Wir beraten Sie im richtigen Umgang mit den Messgeräten, bieten passende Heilbehelfe und unterstützende Nahrungsergänzungsmittel an.“*

[www.apothekerkammer.at](http://www.apothekerkammer.at)