

# Mein **Leben**

Das Magazin nicht nur für Diabetiker

Paradigmenwechsel  
in der Diabetologie:

## Personalisierung der Diabetestherapie

- Arzneipflanze des Jahres 2019  
**Das Edelweiß**
- Das erfolgreiche **Arztgespräch**
- Wer hat Angst vor dem  
**diabetischen Kind?**

seit **1992**  
**mehr** wissen  
besser **leben**

KANDISIN

*statt Kalorien*

ICH HAB AM PO  
ABGENOMMEN!

WAAS?



Zucker sparen leicht gemacht:  
mit der neuen KANDISIN Backsüße  
beim Backen 50% Zucker und somit  
50% Kalorien sparen – bei gleichem  
Geschmack und 100% Genuss.  
Mehr unter [kandisin.at/backsuesse](http://kandisin.at/backsuesse)

Mein Lieblingsrezept:

Karottenmuffins

100 g Karotten geraspelt,  
120 g Mehl, ~~120g~~ Zucker,  
60 g KANDISIN BACKSÜSSE,  
2 Eier, 1 TL Backpulver,  
80 ml Öl, Prise Zimt

Weitere süße Rezepte:  
[kandisin.at/backsuesse](http://kandisin.at/backsuesse)

NEU

50%  
ZUCKER-  
REDUKTION  
GEBÄCK





Liebe Leserinnen,  
liebe Leser!

seit **1992**  
**mehr** wissen  
**besser leben**

Langsam, aber doch hat sich dieser letztlich schneereiche Winter verabschiedet, und die Temperaturen geben wieder mehr Anlass zur Freude an Aktivitäten im Freien. Ob Spazieren gehen, Nordic Walking oder Radfahren, jetzt ist die Zeit gekommen, den behaglichen Platz zu Hause mit einer Frischluftkur zu tauschen!

Im Jahresschwerpunkt „Folgeschäden bei Diabetes“ wollen wir Sie über die Risiken, aber vor allem auch über die Möglichkeiten der Komplikationsvermeidung informieren. Die Personalisierung der Therapie behandelt ein Artikel zu neuen Paradigmen in der Diabetes-Typ-2-Therapie.

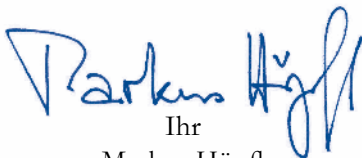
Bedenken Sie, dass Ihr Körper jetzt die Aktivität an der frischen Luft doppelt benötigt und Ihnen mit verbesserten Werten Freude bereiten wird!

Die Zahl der Neuerkrankungen nimmt auch bei den Kindern und Jugendlichen kontinuierlich zu und stellt Eltern und Betreuungspersonal in Kindergärten, Schulen und Bildungseinrichtungen vor eine Vielzahl von Problemen. Lesen Sie mehr dazu in unserem Kinder- und Jugendbereich.

Auf unserer Website [www.meinleben-diabetes.at](http://www.meinleben-diabetes.at) lesen Sie neben aktuellen Artikeln und Rezepten vielfach Hintergrundwissen zu Themen nach, welche in unserer gedruckten Ausgabe nicht so ausführlich behandelt werden können. Nützen Sie diese Möglichkeit, wenn Sie auf der Suche nach schmackhaften gesunden neuen Rezeptideen oder den neuen Entwicklungen in der Diabetesforschung sind.

Haben Sie Bedarf an Beratung, oder benötigen Sie für Ihr an Diabetes erkranktes Kind Unterstützung, so wenden Sie sich doch an eine der Beratungsstellen der ÖDV, der ältesten und größten Betroffenen-Selbsthilfvereinigung. Bestimmt gibt es auch in Ihrer Nähe ein Angebot, das Ihnen weiterhelfen kann!

Viel Schwung und Elan für die kommenden Frühlingstage wünscht Ihnen herzlichst,

  
Ihr  
Markus Hüpf

Diese Firmen unterstützen die Herausgabe von

**Mein Leben**

**ÖDV**  
Österreichische  
Diabetikervereinigung

**BOSCH + SOHN** **boso**

**my life** **Diabetescare**

**A.MENARINI**  
diagnostics

**SANOFI**

**ACCU-CHEK®**

**Abbott**

**KANDISIN**  
statt Kalorien!

**Contour**  
diabetes solutions

**ONETOUCH**  
every touch is a step forward™

**dexcom**



## Medizin

---

- 12 Entgiften - Entschlacken  
Weg mit Frühjahrsmüdigkeit,  
Energierlosigkeit, Antriebslosigkeit!
- 14 Personalisierung der Diabetestherapie  
Paradigmenwechsel in der Diabetologie
- 12 Harnwegsinfektionen  
Ein brennendes Problem?

## Hallo Doc

---

- 32 Fragen an unseren Diabetes Experten  
Erhöht Diabetes mellitus Typ 2 das kardiale Risiko?

## Kinder und Jugend

---

- 06 Wer hat Angst vor dem diabetischen Kind?  
Informationen und Schulung für  
alle Stakeholder des Schulwesens
- 10 diARTbetes  
Kunst hilft Kindern
- 18 Dienstnehmeranspruch auf  
Krankenpflegefreistellung oder Karenz  
Wenn das Kind krank ist oder  
ein Elternteil gepflegt werden muss

## Empowerment

---

- 33 So wird ihre Arztgespräch erfolgreich
- 38 Update 1.1  
Technische Hilfsmittel in der  
Behandlung von Diabetes
- 39 Die Diabetes-Lawine  
Zu wenig Vorsorge – zu viel Reparaturmedizin?

## Mein Recht

---

- 17 Leser fragen – Profis antworten  
Weiter-Selbstversicherung  
in der Pensionsversicherung

## Kinder und Jugend

# 06

# WER HAT ANGST? VOR DEM DIABETISCHEN KIND





## Essen & Trinken, Rezepte

- 20 Regional – Saisonal – Optimal  
Grüner Ofenspargel  
mit Bergkäsestreusel und Zitronendip  
Joghurthuhn  
mit Vollkorn-Mandel-Flohsamen-Kruste  
Zimt-Buttermilch-Pannacotta  
mit Nusskrokant
- 22 Gesund kochen – nicht nur gesund essen
- 24 Selbstmord mit Messer und Gabel?

## Bewegung und Wohlbefinden

- 36 Diabetes und Bewegung

## News

- 09 Das Edelweiß  
Arzneipflanze des Jahres 2019
- 26 Die nichtalkoholische Fettleber
- 26 Diagnose Diabetes  
Das große Handbuch für das Leben  
mit der Zuckerkrankheit

## ÖDV

- 40 Diabetikerselbsthilfe österreichweit

- 03 Editorial
- 50 Impressum



„Was heute oft fehlt, sind Zeitungen, die nicht nur Neuigkeiten bieten, sondern Leser klüger machen. Man muss beim Zeitungslesen neue Einsichten, neues Wissen erlangen können.“

Erik Bjerager, Präsident des „World Editor Forum“  
beim Zeitungs-Welt-Kongress in Wien

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns sehr wichtig. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen (DSGVO). Auf unserer Website können Sie weiterführende Informationen dazu nachlesen.



# WER HAT **ANGST?** VOR DEM DIABETISCHEN KIND ■

**INFORMATION UND SCHULUNG FÜR ALLE  
STAKEHOLDER DES SCHULWESENS**

” **IN ÖSTERREICH WIRD DIE DIAGNOSE  
DIABETES BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN FÜR  
GEWÖHNLICH ZU SPÄT GESTELLT.** ”

In Österreich gibt es derzeit rund 1.600 schulpflichtige Kinder mit Typ-1-Diabetes. Pro Jahr kommen zusätzlich 250 bis 300 Neudiagnostizierte dazu. Dadurch sind immer mehr Schulen mit dem Thema Diabetes konfrontiert. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft und der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger präsentieren deshalb zielgerichtete Maßnahmen für den Schulbereich: von der Aufklärungsinitiative bis zur fachlichen Fortbildung.

„Um die Lebensqualität der betroffenen Kinder und deren Familien zu erhöhen und um gesundheitliche Komplikationen zu vermeiden, ist es wichtig, auf allen Ebenen Maßnahmen zu setzen. Denn sehr unterschiedliche Bezugsgruppen und

Professionen können gemeinsam, wenn sie gut informiert sind, einen Unterschied im Leben dieser Kinder machen“, erklärt die Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Alexandra Kautzky-Willer, von der Univ.-Klinik für Innere Medizin III, Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel, an der MedUni Wien.

„Alle Familien sollten für die ersten Warnsignale sensibilisiert und betroffene Familien gut geschult werden. Pädagoginnen und Pädagogen werden immer öfter in ihren Kindergruppen und Klassen mit dem Thema konfrontiert und brauchen Information und Unterstützung. Schulärztlicher Dienst und Schulverwaltung sind dabei wichtige Schnittstellen.“

Dr. Alexander Biach, Vorsitzender des Verbandsvorstandes im Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, ergänzt: „Kinder mit Diabetes Typ 1 brauchen Unterstützung im häuslichen Umfeld sowie in den Kindergärten und Schulen. Je jünger die Kinder sind, desto mehr sind die Eltern und Betreuungspersonen gefordert. Je besser Eltern, Kinder und Pädagogen geschult und informiert sind, umso geringer ist das Risiko für das Auftreten von schweren Komplikationen und von Langzeitschäden. Maßnahmen zur Steigerung der Gesundheitskompetenz der Eltern und Kinder im häuslichen Umfeld sowie der Pädagogen in den Kindergärten und Schulen, könnten unterstützend sein und damit zu einer Verbesserung der Situation beitragen.“



## Die vier Leitsymptome von Diabetes mellitus Typ 1:

- Müdigkeit
- erhöhtes Durstempfinden
- vermehrtes Wasserlassen
- unbeabsichtigter Gewichtsverlust

### Aufklärungsinitiative zu den ersten Warnsignalen

Um die Früherkennung und rechtzeitige Therapie bei Kindern und Jugendlichen zu unterstützen, hat der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger gemeinsam mit der Österreichischen Diabetes Gesellschaft eine Aufklärungsinitiative ins Leben gerufen, die die österreichische Bevölkerung mittels altersgerechter Sensibilisierungswerkzeuge für die Kinderkrippe, den Kindergarten, die Volksschule sowie die Sekundarstufe 1 und 2 informiert.

„In Österreich wird die Diagnose Diabetes bei Kindern und Jugendlichen für gewöhnlich zu spät gestellt. Rund 37 Prozent der Kinder und

Jugendlichen mit Diabetes mellitus Typ 1 werden mit einer lebensgefährlichen Stoffwechsellage, der sogenannten diabetischen Ketoazidose, ins Krankenhaus gebracht. Dies ist unter anderem auf das mangelnde Bewusstsein für die Krankheit und die Warnsignale zurückzuführen“, berichtet Prim. Dr. Reinhold Pongratz, MBA, der Ärztliche Leiter der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse.

„In unserer Aufklärungsinitiative thematisieren wir die vier Leitsymptome von Diabetes mellitus Typ 1: Müdigkeit, erhöhtes Durstempfinden, vermehrtes Wasserlassen und unbeabsichtigter Gewichtsverlust. Wenn Eltern diese Beschwerden bei ihrem Kind bemerken, sollten sie umgehend ihren Arzt aufsuchen.“

### Positionspapier Diabetes und Schule

„Die steigende Anzahl an diabetischen Schulkindern und die längere Aufenthaltsdauer in Schulen und schulnahen Einrichtungen machten eine offizielle Stellungnahme der medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaften notwendig, um eine standardisierte Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes bundesweit an allen Schulen in Österreich zu gewährleisten“ betont Assoz. Prof.<sup>in</sup> PD OÄ Dr.<sup>in</sup> Sabine Hofer, Kinderärztin an der Medizinischen Universität Innsbruck und Vorstandsmitglied der ÖDG. „Aus diesem Grund erarbeiteten die Österreichische Diabetes Gesellschaft, die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde und



## Pressegespräch „Wer hat Angst vorm diabetischen Kind?“

*Prim. Dr. Reinhold Pongratz, MBA, Ärztlicher Leiter der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse*



*Assoc. Prof. PD O.Ä. Dr. Sabine Hofer, Kinderärztin an der Medizinischen Universität Innsbruck und Vorstandsmitglied der ÖDG*

*Univ.-Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer, Univ.-Klinik f. Innere Medizin III, Abtlg. f. Endokrinologie und Stoffwechsel, MedUni Wien und Präsidentin der ÖDG, und Dr. Alexander Biach, Vorsitzender des Verbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger*



*Gabriele Mitrovic, Mutter eines Schulkindes mit Typ-1-Diabetes*

die Arbeitsgruppe für pädiatrische Endokrinologie und Diabetes Österreich ein gemeinsames Positionspapier, das sich an alle Stakeholder des Schulwesens richtet und eine umfassende Orientierung im Umgang und in der Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes in Schulen bieten soll.“

Um Kinder mit Diabetes in der Schule optimal versorgt zu wissen ist es wichtig, dass auch die Lehrenden die Herausforderungen verstehen, die mit der Erkrankung einhergehen. Hier hört man von Eltern betroffener Schulkinder leider noch viel zu oft, dass aufgrund von Wissenslücken falsche Entscheidungen mit gravierenden gesundheitlichen oder psychischen Auswirkungen getroffen werden.

Gabriele Mitrovic, die Mutter eines Schulkindes mit Typ-1-Diabetes, berichtet: „Wir mussten unser Arbeitsleben völlig umkrempeln, um für die tägliche Betreuung flexibel genug zu sein; denn in den Schulpausen waren wir immer vor Ort, um den Blutzucker zu messen und die Insulinabgabe mit der Pumpe zu aktivieren. Deshalb ist mein Wunsch an die Politik, dass eine finanzielle Unterstützung für Eltern chronisch

kranker Kinder eingeführt wird, die eine pflegerische Betreuung im Schulwesen möglich macht. Denn wenn die Eltern für die Betreuung selbst ihre Arbeit aufgeben müssen, ist das sicher keine sozial verträgliche Lösung.“

### Schulärztinnen und -ärzte als erste Ansprechpartner

Gerade Schulärztinnen und -ärzte leisten einen wichtigen Beitrag, um die essenziellen Informationen zum Thema Diabetes an die LehrerInnen zu vermitteln und um eine Kultur der Achtsamkeit im Umgang mit chronisch kranken Kindern in der Schule zu etablieren. Deshalb war eine der ersten Maßnahmen im Bereich Diabetes und Schule die Entwicklung eines speziellen Fortbildungsprogramms für Schulärztinnen und -ärzte, das auch konkrete Antworten zu schulspezifischen Fragestellungen wie Diabetes und Turnunterricht oder Diabetes und Wandertage bietet. Aktuell werden schulinterne und schulübergreifende Fortbildungen für LehrerInnen und BetreuerInnen erarbeitet, die Fortbildungsinhalte werden auch in einem praktischen E-Learning-Tool zur Verfügung stehen.

Alle Expertinnen und Experten betonten einhellig: „Ein durchdachtes Diabetesmanagement an Schulen ist wichtig, um ein gesundheitsförderndes Umfeld für die betroffenen Kinder sicherzustellen. Genauso relevant ist aber auch der Aspekt der Inklusion, denn auch Kinder mit Diabetes müssen die Möglichkeit haben, an allen schulischen und auch außerschulischen Aktivitäten teilzunehmen.“



Interessierte Pädagoginnen und Pädagogen und Eltern können die Informationsmaterialien der Aufklärungsinitiative ganz einfach bestellen:  
Tel.: 0043 (0)3 16 80 35 – 13 90  
E-Mail: office@therapie-aktiv.at





# DAS EDELWEISS

**Seit Jahrhunderten bekannt und beliebt, findet sich die wohl berühmteste Alpenblume dieses Jahr an der Spitze der Heilpflanzen in Österreich.**

„Aufgrund einiger erst in den letzten Jahren entdeckten Inhalts- bzw. Wirkstoffe finden sich Edelweißextrakte heute vor allem in Kosmetika“, erläuterte Chlodwig Franz, Vizepräsident der Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA). Nachdem die Nachfrage jedoch nicht aus Wildsammlung gedeckt werden könne, habe man in den letzten zwei Jahrzehnten im Zuge eines Projektes zur Domestikation von Alpenpflanzen in der Schweiz auch Edelweiß in Kultur genommen. Auf der Grundlage von Biodiversitätsstudien wurde die Sorte Helvetia gezüchtet.

Das Alpenedelweiß wird seit Jahrhunderten in der traditionellen Volksmedizin verwendet, hieß es weiter. „Extrakte aus verschiedenen Pflanzenteilen wurden zur Behandlung von Bauchschmerzen, Erkrankungen des Respirationstraktes, Herzkrankheiten, vor allem aber gegen Ruhr und Durchfall eingesetzt“, betonte Hermann Stuppner, Präsident der HMPPA und Leiter des Instituts für Pharmazie/Pharmakognosie der Universität Innsbruck.

Insgesamt konnten bisher mehr als 60 Inhaltsstoffe aus den oberirdischen Anteilen bzw. den Wurzeln von Edel-



weiß isoliert und strukturell charakterisiert werden. Diese sind großteils den drei Substanzklassen Flavonoide, Kaffeesäurederivate und Terpene zuzuordnen. Die Forschung über Edelweiß habe in jüngster Zeit große Fortschritte erzielt und werde weitergeführt. Das Ende 2006 gegründete Netzwerk HMPPA entwickelt nach eigenen Angaben Naturstoffe und pflanzliche Arzneistoffe und setzt die Erkenntnisse über deren Wirkung gemeinsam mit Partnern aus Wissenschaft und Wirtschaft um.



**KUKI**  
**Initiative**  
Kunst hilft  
Kindern

Nicht nur die Medizin ist notwendige Hilfe bei einer Erkrankung wie Diabetes. Wir wissen um die Bedeutung von gesunder Ernährung, der absoluten Notwendigkeit von Bewegung und Sport oder Lebensstiländerung durch Nikotinverzicht und mäßigen Alkoholkonsum. Dass es aber neben den genannten Faktoren noch etwas ganz Spezielles gibt, was dem erkrankten Menschen helfen kann, zeigt eine Initiative durch ihr Engagement für Kinder mit Diabetes!

## KUNST HILFT KINDERN: **diARTbetes**

**D**ie Österreichische Gesellschaft für Kunst und Medizin ermöglicht Kindern, die an Diabetes leiden, eine kunsttherapeutische Betreuung.

Die Diagnose Typ-1-Diabetes mellitus ist für die Familien immer eine Herausforderung, denn plötzlich muss um einen Teil der Gesundheit des Kindes getrauert und ein teilweise veränderter Alltag gelebt werden. Der familiäre Alltag wird bei Diagnosestellung durch einen Spitalsaufenthalt und ein dichtes praktisches und theoretisches Schulungsprogramm rund um die nötige Insulintherapie und die Berechnung der Kohlenhydrate in den Mahlzeiten nachhaltig verändert. Der emotionale Umgang mit der neuen Situation der Erkrankung des Kindes und den teilweise heftigen Gefühlen (z. B.: Trauer, Angst, Wut) kann überfordernd sein und Unterstützungsbedarf bedeuten.

Kinder mit Diabetes mellitus Typ 1 haben ein signifikant erhöhtes Risiko für das Auftreten psychomotorischer, kognitiver,



### FSME-Impfaktion

Ganz aktuell stellt die FSME-Impfung eine wichtige Schutzimpfung für Groß und Klein dar. Im Rahmen der traditionellen Zecken-Impfaktion bieten alle Apotheken bis 31. August die FSME-Impfstoffe für Erwachsene und Kinder zum vergünstigten Preis an. Die Krankenkassen gewähren zudem ganzjährig einen Kostenzuschuss.

sprachlicher und psychosozialer Entwicklungsstörungen. Daher sei es „aus medizinischer und psychologischer Sicht sinnvoll und notwendig, bei psychischen Belastungssituationen möglichst frühzeitig zu intervenieren und die Ressourcen der Kinder zu stärken“, sagt Univ.-Prof. Dr. Birgit Rami-Merhar, MBA, Leiterin der Diabetesambulanz an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde, MedUni/AKH Wien.

Gemeinsam mit Kollegen wie Univ.-Prof. Dr. Manfred Marx, Abteilung für Pädiatrische Kardiologie der Med-Uni Wien, engagiert sich Rami-Merhar daher für eine Initiative der Österreichischen Gesellschaft für Kunst und Medizin, die nun zwei Initialprojekte startete, um chronisch kranken Kindern und Jugendlichen eine solche Intervention unentgeltlich zu ermöglichen.

Das Projekt „diARTbetes“ bietet Volksschulkindern über ein halbes Jahr eine wöchentliche kunsttherapeutische Betreuung in Wien an. Ziel der Therapie sei es, „die Fähigkeiten der Kinder in Ressourcen umzuwandeln und ihnen so das nötige Rüstzeug für ihren Weg mitzugeben“, sagt Jutta Dennstedt, MA, klinische dipl. Kunsttherapeutin, Coach und Autorin, die beide Therapiegruppen betreut. „Die Kinder sollen erfahren, was sie aus eigener

Kraft leisten und schaffen können. Damit können sie Selbstbewusstsein entwickeln und lernen, mit ihrer vorhandenen Angst umzugehen.“ Das erste halbe Jahr ist die Initiative durch Sponsorenbeiträge industrieller Partner (Hauptsponsoren sind derzeit Germania Pharmazeutika, Sanofi-Aventis und Dexcom Austria) ausfinanziert. Für eine Weiterführung und Ausweitung des Projektes werden aber noch Sponsoren und auch private Spender benötigt. Die Mitglieder der Gesellschaft stellen dafür eigene Kunstwerke zur Verfügung. Die Einnahmen aus deren Verkauf fließen in das Projekt.

In Frage kommen Kinder im Volksschulalter mit einem stabil eingestellten Diabetes.

Nähere Informationen finden Sie auf der Website der Gesellschaft: [www.oegkm.net/kuki](http://www.oegkm.net/kuki)

Weitere Informationen zur Anmeldung bei Dr. Karmen Elčić-Mihaljević, Projektleitung. [dr-kem@chello.at](mailto:dr-kem@chello.at)



Österreichische Gesellschaft für Kunst und Medizin

## Das smartLIGHT® Farbsignal. Vertraue dem Licht.

Entdecken Sie das einzigartige smartLIGHT® Farbsignal des CONTOUR®NEXT ONE:

- Ein leuchtend gelbes, grünes oder rotes Licht gibt Ihnen direktes Feedback zu Ihrem Blutzuckermesswert.
- Sehen Sie sofort, ob der Messwert über, innerhalb oder unter Ihrem Zielbereich liegt.
- In Verbindung mit der kostenlosen CONTOUR®DIABETES App können Sie Ihre Werte nachhaltig verbessern.



Contour  
next ONE<sup>®</sup>  
Blutzuckermesssystem

Mehr über Blutzuckermessen mit CONTOUR®NEXT ONE und der CONTOUR®DIABETES App erfahren Sie von Ihrem med. Fachpersonal, auf [www.contournextone.at](http://www.contournextone.at) oder kostenfrei unter **0800/220 110**.

Ascensia Diabetes Care Austria GmbH, Mariahilfer Straße 123, 1060 Wien  
Ascensia, das Ascensia Diabetes Care-Logo, Contour und smartLIGHT sind Marken und/oder eingereichte Marken der Ascensia Diabetes Care Holdings AG. App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc. Google Play und das Google Play-Logo sind Marken von Google Inc.



Dr. Ilse Triebnig

# WEG MIT FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT, ENERGIELOSIGKEIT, ANTRIEBSLOSIGKEIT! ENTGIFTEN ENTSCHLACKEN

Der Frühling lockt und bringt Erneuerung der Natur. Auch wir Menschen, als Teil der Natur, spüren das Frühlingserwachen und wollen die Schadstoffe und Schlacken, die sich in den kalten Wintermonaten angesammelt haben, wieder loswerden.

In allen Kulturkreisen gibt es seit alters her im Frühling Entschlackungskuren oder Fastenkuren, die dem gleichen Ziel dienen sollen: wieder gereinigt und voll Energie in die Zukunft zu schauen.

In unserer Zeit sind wir zusätzlich großen Umweltbelastungen ausgesetzt, die nicht immer sichtbar sind, aber verheerende Folgen für unsere Gesundheit haben. Die Naturheilkunde bietet uns eine Menge an Möglichkeiten. Viele gesundheitsbewusste Menschen freuen sich jetzt z. B. über Bärlauch, Löwenzahn und die jungen Brennnesseln.

Reinigung – sanfte Entschlackung

Am Beginn der Entschlackungskur steht die Reinigung, nicht nur des Darmes, sondern auch des Bindegewebes, das als Müllhalde für unsere Stoffwechselabfallprodukte, wie z. B. Säuren, Salze oder Schwermetalle, dient. Diabetikern empfehle

ich eine „sanfte“ Entschlackung, zu drastische Maßnahmen könnten zur Entgleisung des Zuckerstoffwechsels führen.

3–5 Tage Basensuppen mit Gemüse und Kräutern sind auch Berufstätigen möglich. Wichtig ist, viel an Flüssigkeit in Form von Kräutertees zu sich zu nehmen. Die Darmschleimhaut wird so von an der Darmwand klebenden Verdauungsrückständen gesäubert und das Säurebasengleichgewicht wiederhergestellt. Bei einer „verschmutzten“ Darmwand können Vitamine, Spurenelemente und Nährstoffe nur schwer vom Körper aufgenommen werden.

Auch 4–6-wöchige Trinkkuren mit Bärlauch, Koriander, Chlorella, Selen und Zeolith sind neben leichter normaler Ernährung sehr empfehlenswert und schonungsvoll, wobei speziell Zeolith Schwermetalle aus unserem Körper entsorgt.

„ Mutter Natur hilft Ihnen dabei, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten. Gehen Sie bald entschlackt und energiegeladener in die Zukunft! „



„Wichtig ist es, viel an Flüssigkeit in Form von Kräutertees zu sich zu nehmen.“

Entschlackungskuren dienen nicht nur einem gesunden Darm, sondern auch Hauterkrankungen hängen eng mit dem Mikrobiom, letztendlich mit unserem Wohlbefinden und Energiegewinn zusammen, etwas, das wir uns alle wünschen.

### Bewegung – Ernährung

Für die Zukunft rate ich Ihnen, mit Fleisch sparsam umzugehen. Eiweiß, das wichtig für unsere Muskulatur ist, haben auch Hülsenfrüchte, die zudem sehr schmackhaft sind. Speziell Erbseneiweiß enthält essenzielle Aminosäuren. Vergessen Sie bei all diesen Sanierungsmaßnahmen nicht, wie wichtig Bewegung ist!



**Dr. Ilse Triebnig**  
 Fachärztin für Chirurgie und  
 Allgemeinmedizin, Villach

Flohsamenschalen, Leinöl und Saponine (Bestandteile von Heilpflanzen und Hülsenfrüchten, die entzündungshemmend und antimikrobiell wirken) sind sehr zu empfehlen. Schon die Indianer im alten Amerika wussten um den Segen von Yucca als Entschlackungsmittel, aber auch der Cholesterin- und Triglyceridspiegel wird gesenkt. Man schreibt dem Yuccapulver auch einen positiven Effekt auf Leber und Blutgefäße zu.

In den ersten Tagen einer Entschlackungskur kann es zu diversen Beschwerden kommen, da die Schadstoffe im Körper zuerst mobilisiert werden, bevor sie ausgeschieden werden. Dadurch sollten Sie sich aber nicht abschrecken lassen, denn es zeigt nur, dass das Entgiften funktioniert.

### Darmbarriere wiederherstellen

Danach gilt es, die Darmbarriere wiederherzustellen und zugleich auch die Besiedelung mit „guten“ Darmbakterien zu fördern. Auch hier sei wieder Zeolith erwähnt, es kann die Darmwand abdichten und so verhindern, dass Schadstoffe in den Körper, sprich in das Zellmilieu – Lymphe, Blutbahn – gelangen. Messbar ist eine Störung der Darmbarriere im Labor am Zonulin.

### Darmflora sanieren

Zugleich sollte man auch das Mikrobiom der Darmflora sanieren. Artischocken, Pastinaken, Chicoree und Löwenzahnwurzeln dienen auf Grund ihres Reichtums an Inulin der Ernährung gesunder Darmbakterien.

Chlorophyllreiche Pflanzen wie z. B. Petersilie, Bärlauch, Gerstengras, Brennnesseln oder Weißkraut tun uns gerade im Frühjahr sehr gut. Ich darf Sie hier wieder an die frisch zubereiteten Green Smoothies erinnern.

**PROBLEM**

defekte Darmschleusen  
(Tight Junctions)

**LÖSUNG**

intakte Darmschleusen  
(Tight Junctions)

**MED**

therapiert

schützt

lindert

**PANACEO MED**  
 stärkt den Darm und schützt vor Schadstoffen.

Jetzt rezeptfrei in Ihrer Apotheke holen!

Medizinprodukt: Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung (Etikett) genau.

**PANACEO**  
 WIRKT NATÜRLICH SCHÜTZEND

Assoz.Prof. Priv.-Doz. Dr. Susanne Kaser

## PARADIGMENWECHSEL IN DER DIABETOLOGIE:

# PERSONALI- SIERUNG DER DIABETES- THERAPIE



Über Jahrzehnte hinweg war die Diabetestherapie auf das Erreichen eines vordefinierten HbA1c-Wertes fokussiert, der Weg zum Erreichen des Zieles war aber sekundär. In den letzten Jahren hat sich das Spektrum an Antidiabetika deutlich erhöht, zudem hat sich bei einzelnen Substanzklassen herausgestellt, dass sie unabhängig von ihrer eigentlichen Funktion, den Blutzucker zu senken, auch günstige Effekte hinsichtlich Herz-Kreislauf-Komplikationen wie Herz-

infarkt, Schlaganfall oder Herzschwäche aufweisen und zudem die Nierenfunktion günstig beeinflussen können.

Diesen neuen Entwicklungen bzw. Erkenntnissen wurde erstmalig von der europäischen Diabetesgesellschaft (EASD) gemeinsam mit der amerikanischen Diabetesgesellschaft (ADA) durch die Publikation neuer Therapieempfehlungen Rechnung getragen, indem bei bestimmten vorliegenden Begleiterkrankungen der Ein-

satz ganz spezifischer Wirkstoffklassen empfohlen wird. Die neuen Empfehlungen sehen nun vor, dass Patientinnen und Patienten, die schon an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, bei Nichterreichen des HbA1c-Zielwertes zusätzlich zu einer Metformintherapie einen SGLT-2-Hemmer oder GLP-1-Rezeptoragonisten bekommen sollten, sofern keine anderen Erkrankungen oder Unverträglichkeiten dagegensprechen. Grund dafür ist, dass Studien gezeigt haben, dass Patientinnen und Patienten mit vorbestehender Herz-Kreislauf-Erkrankung besonders von diesen Medikamenten profitieren. Ähnliches gilt auch bei vorbestehender Nierenfunktionseinschränkung, auch für dieses Krankheitsbild, das ja eng mit Diabetes mellitus assoziiert ist, konnte ein Benefit gezeigt werden.

GLP-1-Rezeptoragonisten ersetzen das Hormon GLP-1, das bei Diabetes mellitus Typ 2 vermindert im Darm produziert wird. Das Hormon spielt eine wichtige Rolle bei der Insulin- und Glukagonfreisetzung, der Steuerung der Darmbeweglichkeit und beim Sättigungsgefühl. Die Substanzen müssen ähnlich wie Insulin in das Unterhautfettgewebe appliziert werden. Neben der Blutzuckersenkung zeigt sich meist auch eine moderate Gewichtsabnahme und ggf. eine leichte Verbesserung des Blutdrucks. Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählt Übelkeit, vor allem in den ersten Tagen.

SGLT-2-Inhibitoren führen dazu, dass Glukose vermehrt über den Harn ausgeschieden wird. Dadurch kommt es nicht nur zu einer Verbesserung der Blutzuckerwerte, sondern vor allem in den ersten Wochen auch zu einer leichten Gewichtsabnahme, die auch mit einer Verbesserung des Blutdrucks einhergehen kann. Als häufigste Nebenwirkungen dieser Medikamentengruppe zeigen sich etwa vermehrt Harnwegs- bzw. Genitalinfektionen, besonders bei jenen Patienten, die auch schon vor Therapiestart dazu prädisponieren. Diese Medikamente stehen als Tablette zur Verfügung.

Für Patienten, die an keinen vorbestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen bzw. Nierenfunktions-

störungen leiden, soll von Arzt/Ärztin und PatientIn gemeinsam festgelegt werden, welches Therapieziel individuell am wichtigsten scheint (z. B. Vermeidung von Hypoglykämie oder Gewichtsreduktion), je nach Therapieziel stehen dann verschiedene injizierbare oder in Tablettenform vorliegende Medikamente zur Verfügung.

Unbestritten ist für alle Patienten – unabhängig davon, ob andere Erkrankungen vorliegen oder nicht –, dass die Ersttherapie eines Diabetes mellitus Typ 2 mit Met-

# DU KANNST DAS JEDERZEIT & ÜBERALL



## 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>1</sup>



Warum stechen, wenn man Scannen kann <sup>2</sup>

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



FreeStyle  
Libre  
FLASH GLUKOSE MESSSYSTEM

ADC-Nr.: 2017-0016

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





## Diabetes neu betrachten!

formin erfolgen soll, sofern keine Unverträglichkeiten oder andere Erkrankungen dagegensprechen.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil, der sich über die gesamte Erkrankungsdauer ziehen muss, ist eine entsprechende Lebensstilmodifikation. Diese beinhaltet einerseits regelmäßige körperliche Aktivität, sowohl im Ausdauer- als auch im Kraftbereich, und für den Großteil der Patienten eine mediterrane Ernährung, d. h. das Meiden von tierischen Fetten (Wurst, Fleisch – vor allem rotes Fleisch, reichlich Ballaststoffzufuhr und Verwendung von Olivenöl bzw. pflanzlichen Fetten). Zudem sollten lokale Obst- und Gemüsesorten konsumiert und Kräuter zum Würzen verwendet werden, auch ein regelmäßiger Fischkonsum wird empfohlen. Mittels mediterraner Kost kann nicht nur das Auftreten eines Diabetes mellitus Typ 2 reduziert werden, sondern – wie eine rezente Publikation zeigt – sogar das Auftreten von kardiovaskulären Ereignissen (Tod aufgrund einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, eines nicht-tödlichen Schlaganfalles oder nicht-tödlichen Herzinfarktes) reduziert werden. Günstige Effekte einer mediterranen Diät konnten auch hinsichtlich der Entstehung und des Verlaufes einer nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung gezeigt werden. Damit gehört die mediterrane Ernährung zusammen mit körperlicher Bewegung zu den effektivsten Therapieformen bei Patienten mit Stoffwechselerkrankung, die es auch unbedingt auszunützen gilt. Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch ein Nikotinstopp; Rauchen erhöht nicht nur das Risiko für Tumorerkrankungen, sondern steigert auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ist daher für den Risikopatienten Diabetiker besonders schädlich. Zudem

schädigen Raucher nicht nur ihre eigene Gesundheit, sondern auch jene ihrer Mitmenschen (Passivrauch).

Die hier zusammengefassten, von den internationalen Fachgesellschaften publizierten Empfehlungen berücksichtigen klarerweise nicht die nationale Refundierungssituation verschiedener Medikamente, sondern basieren ausschließlich auf Studiendaten.

Die für Österreich spezifischen Empfehlungen der Österreichischen Diabetes Gesellschaft (ÖDG) sind derzeit in Bearbeitung und sollen bei der Frühjahrstagung der ÖDG im Mai 2019 präsentiert werden.

Die hierzulande schon seit einiger Zeit gelebte Praxis einer personalisierten Diabetestherapie ist mit Publikation dieser Leitlinie nun endgültig etabliert. Durch die neuen Wirkstoffklassen und auch Weiterentwicklungen am Insulinsektor stehen nun erfreulicherweise verschiedene Therapien bzw. Therapieschemata zur Verfügung, die nebenwirkungsarm nicht nur den Blutzucker senken können, sondern auch protektive Effekte hinsichtlich möglicher Langzeitkomplikationen wie koronarer Herzkrankung, Herzschwäche, Niereninsuffizienz oder auch Schlaganfalles aufweisen.



Assoz. Prof. Priv.-Doz. Dr. Susanne Kaser  
Univ.-Klinik für Innere Medizin I  
Stv. Direktorin  
Medizinische Universität Innsbruck



### Immer für sie da!

Krankheiten halten sich nicht an reguläre Öffnungszeiten. Deshalb hat nachts sowie an Wochenenden und Feiertagen immer eine Apotheke in Ihrer Nähe Bereitschaftsdienst. Welche Apotheken Nachtdienst versehen, erfahren Sie vom Apothekenruf 1455 oder der kostenlosen Apo-App ([www.apoapp.co.at](http://www.apoapp.co.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.

## WEITER-SELBSTVERSICHERUNG IN DER PENSIONSVERSICHERUNG

**Ich pflege meinen Vater. Dieser erhält bereits Pflegegeld der Stufe 4. Die Pflege nimmt jedoch soviel Zeit in Anspruch, dass ich keiner Arbeit mehr nachgehen kann. Dadurch verliere ich jedoch Pensionsversicherungszeiten und werde daher selbst im Alter Nachteile haben. Gibt es für mich eine Möglichkeit, diesen Nachteil zu mildern?**

Für Personen, die einen nahen Angehörigen pflegen und aus diesem Grund keiner eine Pflichtversicherung begründenden Erwerbstätigkeit mehr nachgehen können, besteht die Möglichkeit der Weiterversicherung in der Pensionsversicherung zu begünstigten Bedingungen.

Um diese begünstigte Weiterversicherung in Anspruch nehmen zu können, müssen jedoch bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein.

Grundvoraussetzung ist, dass eine bestehende Pflicht- oder Selbstversicherung beendet wird, um einen nahen Angehörigen zu pflegen. Weiters müssen entweder in den letzten 24 Monaten mindestens 12 Versicherungsmonate, oder in den letzten 5 Jahren jährlich mindestens drei Versicherungsmonate oder insgesamt 60 Versicherungsmonate vor der Antragstellung in einer oder mehreren Pensionsversicherungen vorliegen.

Die Pflege des nahen Angehörigen muss dabei in häuslicher Umgebung erfolgen und die Arbeitskraft durch die Pflege zur Gänze beanspruchen. Darüber hinaus muss der nahe Angehörige zumindest ein Pflegegeld der Stufe 3 beziehen.

Für diese Form der Weiterversicherung entstehen dem Versicherten keine Kosten, da die Beiträge zur Gänze aus Mitteln des Bundes getragen werden. Es besteht daher die Möglichkeit, kostenlos Versicherungszeiten zu erwerben.

**Ich pflege meine Mutter. Diese erhält bereits Pflegegeld der Stufe 3. Die Pflege nimmt jedoch soviel Zeit in Anspruch, dass ich neben der Pflege nur mehr Teilzeit arbeiten kann. Dadurch verdiene ich jedoch weniger und werde daher selbst im Alter Nachteile haben. Gibt es für mich eine Möglichkeit, diesen Nachteil zu mildern?**

Personen, die einen nahen Angehörigen unter erheblicher Beanspruchung ihrer Arbeitskraft pflegen, können sich in der Pensionsversicherung selbstversichern.

Anders als bei der Weiterversicherung ist die Selbstversicherung auch für pflegende Angehörige möglich, wenn vorher noch keine Pflicht-, Selbst- oder Weiterversicherung bestanden hat. Wurde vor Beginn der Selbstversicherung bereits eine Erwerbstätigkeit ausgeübt, ist diese entsprechend zu vermindern.

Wie bei der Weiterversicherung besteht auch die Möglichkeit der Selbstversicherung nur bei Pflege eines nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung. Auch bei der Selbstversicherung muss der nahe Angehörige zumindest ein Pflegegeld der Stufe 3 beziehen. Im Gegensatz zur Weiterversicherung genügt bei der Selbstversicherung jedoch, dass die Beanspruchung der Arbeitskraft erheblich ist.

Auch bei der Selbstversicherung entstehen dem Versicherten keine Kosten, da auch hier die Beiträge zur Gänze aus Mitteln des Bundes getragen werden.



Foto: www.wilke.at

Mag. Karlheinz Amann

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.



**WENN DAS  
KIND KRANK  
IST ODER EIN  
ELTERNTEIL  
GEPFLEGT  
WERDEN  
MUSS**

**DIENSTNEHMER-  
ANSPRUCH AUF  
KRANKENPFLEGE-  
FREISTELLUNG  
ODER KARENZ**

**Zu unterscheiden ist zwischen Krankenpflegefreistellung und Pflegekarenz, Letztere betrifft die Situation, wenn ein Angehöriger nicht nur akut erkrankt, sondern überhaupt pflegebedürftig wird.**

## Krankenpflegefreistellung

Arbeitnehmer haben bei Erkrankung eines nahen Angehörigen Anspruch auf Krankenpflegefreistellung, sofern der Erkrankte im selben Haushalt lebt. Zunächst ist der Arbeitgeber unverzüglich zu informieren, wenn der Anspruch auf Krankenpflegefreistellung wahrgenommen werden soll. Verlangt der Arbeitgeber eine ärztliche Bestätigung, so muss er ggf. die dafür anfallenden Kosten tragen.

Die Krankenpflegefreistellung kann, je nach Bedarf, stunden-, tage- oder wochenweise in Anspruch genommen werden – jedoch maximal im Gesamtausmaß der regelmäßigen wöchentlichen Arbeitszeit pro Jahr. Das volle Entgelt wird weiter ausbezahlt.

Bei Kindern unter 12 Jahren, die nicht durchgehend krank sind, aber ein zweites Mal im Jahr erkranken, besteht Anspruch auf eine zweite Woche Pflegefreistellung.

## Pflegekarenz oder Pflegefreistellung

Wenn nahe Angehörige generell pflegebedürftig werden, steht Arbeitneh-

mern seit 2014 Pflegekarenz oder Pflegezeit für befristete Zeit und in Verbindung mit dem Pflegegeld (erst ab Stufe 3) zu. Bei demenziellen Erkrankungen ist mindestens Pflegegeld der Stufe 1 Voraussetzung. Ein gemeinsamer Haushalt mit dem nahen Angehörigen ist hier nicht erforderlich.

Bei dieser Karenzierung, die maximal drei Monate lang in Anspruch genommen werden kann, ist allerdings das Einverständnis des Arbeitgebers erforderlich, einen Rechtsanspruch gibt es nicht! In dieser Zeit bekommt man Pflegekarenzgeld in Höhe des Arbeitslosengeldes.

Als nahe Angehörige gelten Ehegatten, eingetragene Partner, Lebensgefährten und deren leibliche Kinder, Eltern, Groß- und Urgroßeltern, Adoptiv- und Pflegeeltern, Kinder, Enkelkinder, Adoptiv-, Stief- und Pflegekinder, Geschwister, Schwiegereltern, Schwiegerkinder.

## Familienhospizkarenz

Diese ist von der normalen Pflegefreistellung zu unterscheiden: Für die Pflege eines schwerstkranken, im gemeinsamen Haushalt lebenden Kindes besteht Rechtsanspruch auf bis zu 5 Monate Familienhospizkarenz mit Verlängerungsmöglichkeit bis maximal 9 Monate. In dieser Zeit und bis 4 Wochen nach Ende der Familienhospizkarenz ist der Arbeitnehmer vor Kündigung und Entlassung geschützt.

Eine weitere Möglichkeit für Familienhospizkarenz besteht für die Sterbebegleitung naher Angehöriger, die nicht im gemeinsamen Haushalt leben, für die Dauer von 3 bis maximal 6 Monaten.

Für die Dauer der Familienhospizkarenz gibt es Pflegegeld in Höhe des Arbeitslosengeldes bzw. mindestens in Höhe der jeweiligen geringfügigkeitsgrenze (2019: € 446,81 im Monat).

Wie bei der Krankenpflegefreistellung ist es möglich, die Karenz flexibel einzuteilen, d. h. die Arbeitszeit zu reduzieren oder sich gänzlich freistellen zu lassen.

**Wichtig ist ferner, dass der vorzeitige Wegfall der Betreuungsnotwendigkeit sofort dem Dienstgeber zu melden ist, der eine Rückkehr an den Arbeitsplatz binnen zwei Wochen verlangen kann.**

**DIABETIKER  
AUFGEPASST!**

Therapie Aktiv  
DIABETES IM GRIF

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)



foto:ia.com

Bezahlte Anzeige



**Artikel versäumt?**  
Ausgewählte Artikel  
finden Sie in unserer  
**Nachlese!**

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



# Regional-Saisonal- Optimal

## Grüner Ofenspargel mit Bergkäsestreusel und Zitronendip

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg grüner Spargel
- EL Rapsöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### Zitronendip:

- 150 g Magertopfen
- 100g Naturjoghurt 1 %
- Saft und Schale  
½ Bio-Zitrone

### Sträusel:

- 4 Stiele Kerbel
- 80 g Weizen-Vollkornmehl
- 60 g geriebener Bergkäse
- 60 g Butter in Stückchen

### Zubereitung

Für die Käsestreusel den Kerbel waschen und trocken schütteln, Blätter von den Stielen abzupfen und hacken. Den Kerbel in einer Schüssel mit Mehl, Käse, Salz, einer Prise Pfeffer und der kalten Butter zu Streuseln verkneten – danach kalten stellen.

Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und von den Enden befreien. Die Stangen auf ein Backblech geben, dann salzen, pfeffern und mit Rapsöl beträufeln. Die Spargelstangen flach nebeneinander legen und ca. 5 Minuten im vorgeheizten Ofen (200 Grad – Ober-/Unterhitze) garen. Die Spargelstangen wenden und die Käsestreusel darüberstreuen und weitere 15 Minuten goldbraun backen.

Für den Dip alle Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit dem Spargel servieren.

**1 Portion: 309 kcal, 19 g KH, 1,5 BE**





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

## Joghurthuhn mit Vollkorn- Mandel-Flohsamen-Kruste

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hühnchenbrüste zu 130 g ohne Haut, Sehnen
- 4 Knoblauchzehen
- 500 g Naturjoghurt 1 % Fett
- 100 g Mandeln, geschält
- 70 g Mehrkorntoast
- 2 EL Flohsamen
- Petersilie, Salz, Pfeffer
- Rapsöl

### Zubereitung

Die Hühnchenbrüste salzen. Zwei Knoblauchzehen hacken und mit Joghurt, Salz, Pfeffer verrühren. In eine Schüssel die Hühnchenbrüste geben und das Joghurt dazugeben – es soll von allen Seiten gut mit Joghurt ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur eingehüllt sein.

Mandeln, Toast, Flohsamen, Petersilie und restlichen Knoblauch in einen elektrischen Zerkleinerer geben und zu einer feinkörnigen Masse mixen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine große Auflaufform mit Rapsöl einfetten. Die Hühnchenbrust mit einer Gabel aus dem Joghurt nehmen, nicht abstreifen und direkt in die Auflaufform heben. Die Mandelmasse darauf verteilen und leicht andrücken und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Rohr garen.

**1 Portion: 345 kcal, 13 g KH, 1 BE**

## Zimt-Buttermilch-Pannacotta mit Nusskrokant

Zutaten für 4 Personen:

- 600 ml Buttermilch
- 200 ml Vollmilch
- 2 TL Zimt
- 5 Blatt Gelatine
- 1 Stück Vanilleschote
- Süßstoff
- 1 EL Preiselbeeren

### Krokant:

- 2 EL Kürbis-/Sonnenblumenkerne
- 1 EL Zucker
- 1 TL Butter

### Zubereitung

Die Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen. Die Milch mit der Vanilleschote und dem Vanillemark kurz aufkochen. Die Gelatine gut ausdrücken und in der heißen Milch auflösen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Buttermilch unterrühren, mit Zimt und Süßstoff abschmecken und die Mischung auf 4 Gläser verteilt 4 Stunden kalt stellen.

Zucker mit 1 EL Wasser in einer Pfanne vorsichtig goldgelb karamellisieren. Kürbis-/Sonnenblumenkerne und Butter zugeben und alles gut verrühren. Die Mischung auf ein Stück Backpapier geben, verstreichen und den Krokant auskühlen lassen.

Danach in Stücke brechen. Das Pannacotta mit Preiselbeeren und Krokant servieren.

**1 Portion: 127 kcal, 8 g KH, 0,5 BE**



Die Rezepte von Christine Orma finden Sie auch in unserer Nachlese unter:  
[www.meinleben-diabetes.at](http://www.meinleben-diabetes.at)



Janette Entstrasser  
BSc MHPE

# GESUND KOCHEN NICHT NUR GESUND ESSEN

**Gesundes Kochen bedeutet nicht nur der Seele, sondern auch dem Körper etwas Gutes zu tun. Beherzigt man die folgenden Tipps, lassen sich Lebensmittel in einen wohlschmeckenden Nährstoffcocktail verwandeln.**

## Nährstoffe schonen ...

Den Grundbaustein für gesundes Kochen bilden vollwertige Lebensmittel, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Um diese Inhaltsstoffe während der Verarbeitung zu erhalten, ist es zunächst wichtig, auf die richtige Lagerung Ihrer Lebensmittel und auf die Einhaltung der Kühlkette zu achten. Verwenden Sie bei wärmeren Temperaturen spezielle Taschen oder Boxen für den Transport von Kühl- bzw. Tiefkühlwaren, und achten Sie beim Kauf von Tiefkühlgemüse darauf, dass es nicht zu einem Klumpen zusammengefroren ist.

Entscheiden Sie sich für regionales, saisonales Gemüse und Obst, und bereiten Sie dieses so bald wie möglich zu. Lange Transportwege oder Lagerungen können so vermieden werden und der Vitaminanteil ist bedeutend höher. Heimische Wintergemüse bilden hier eine Ausnahme – sie bleiben bei den richtigen Bedingungen über Monate hinweg gute Nährstofflieferanten. Tiefgekühlte Alternativen können, ohne größere Vitaminverluste, länger gelagert werden. Mit ihnen zaubert man rasch eine gesündere Variante vieler Gerichte. So lassen sich zum Beispiel Wurstnudeln mit einer Hand voll Erbsenschoten in Sekundenschnelle aufwerten, ohne dass man ein Messer in die Hand nehmen muss.

Lagern und waschen Sie frische Nahrungsmittel immer in der Schale und unzerkleinert. So manche Obst- und

Gemüsesorten sowie Kartoffeln können ungeschält verarbeitet und gegessen werden, was nicht nur Zeit spart, sondern auch vitaminschonender ist und mehr Ballaststoffe erhält – einfach gründlich waschen und abbürsten und am besten auf biologisch angebaute Erzeugnisse zurückgreifen, bei denen auf verschiedene Spritzmittel verzichtet wird.

Bei höheren Temperaturen werden Vitamine recht schnell abgebaut. Verwenden Sie deshalb kaltes Wasser zum Waschen, wählen Sie Zubereitungsarten mit kurzer Garzeit aus (zum Beispiel Dampfdruckkochtöpfe), geben Sie Gemüse immer erst in die heiße Pfanne oder in kochendes Wasser, und vermeiden Sie lange Warmhaltephasen – sollte dies nicht anders möglich sein, dann ergänzen Sie frisches Gemüse kurz vor dem Anrichten, oder essen Sie einen frischen Salat zu der Mahlzeit.

Achten Sie darauf, die Nahrungsmittel nicht im Wasser liegen zu lassen und sie immer in wenig Wasser zu garen. Mit frischen Kräutern lassen sich Speisen sehr einfach und gut aufwerten – Schnittlauch, Petersilie und Co sind nämlich wahre Vitaminbomben.

Für die schonende Zubereitung von Salat sollte man sich zu Herzen nehmen, dass man die gewaschenen Salatblätter etwas abtropfen lässt bzw. schleudert, bevor man sie zerkleinert. Der Salat sollte zudem nicht im Dressing



schwimmen. Es lohnt sich geschmacklich, das Dressing in ein kleines Glas mit Deckel zu geben und zu schütteln, bis sich Öl und Essig vermischt haben. Der Salat wird durch das gut vermischte Dressing viel besser benetzt und schmeckt dadurch intensiver.

#### Die richtigen Hilfsmittel ...

Für eine schonende und fettarme Zubereitung ist es sehr hilfreich, gewisse Kochutensilien wie Kombidämpfer, Kelomat, Siedeeinsatz, Römertopf, Tajine oder antihaftbeschichtete Pfannen und Töpfe zu nutzen.

#### Das richtige Öl ...

Nutzen Sie die Bandbreite verschiedener pflanzlicher Öle! Setzen Sie idealerweise hitzestabile raffinierte Öle (Rapsöl, Olivenöl, Erdnussöl ...) zum Anbraten und Erhitzen ein und greifen Sie für Salate und kalte Gerichte auf native Öle (Nussöle, Leinöl, Olivenöl ...) zurück. Würzen Sie gut, salzen Sie sparsam

Getrocknete, tiefgekühlte und frische Kräuter sowie verschiedene Gewürze sind als Basis zum Würzen zu empfehlen. Das Salz sollte nur zum Verfeinern Verwendung finden. Kräutersalz kann zum Salzen am Tisch genutzt werden, es ist geschmacklich attraktiv und zudem sehr dekorativ.

#### Nur keine Langeweile aufkommen lassen ...

Abwechslung ist das halbe Leben und hilft dabei, alle Nährstoffe in Ihrer Ernährung abzudecken. Versuchen Sie wieder einmal ein neues Rezept, tauschen Sie Komponenten oder nur ein paar Gewürze Ihrer gewohnten Gerichte aus. So könnten Sie zum Beispiel statt der bewährten Fleischsugo eine Thunfischsugo ausprobieren, oder ein neues Dressing für Ihren Salat wählen. Ein Kräuter-Joghurt-Dressing mit ein paar gehackten Walnüssen bringt zum Beispiel eine ganz neue Palette an

Nährstoffen im Vergleich zum Essig-Öl-Dressing auf Ihren Teller. Trauen Sie sich ruhig, zu experimentieren. Die große Auswahl an verschiedenen Hülsenfrüchten und Gemüsesorten bietet sich dafür besonders an und belohnt Sie mit einem Plus an Nähr- und Ballaststoffen.

#### Sicher Kochen ...

Gesundes Kochen bedeutet nicht zuletzt, zu vermeiden, dass hochwertige Lebensmittel unter der Verarbeitung leiden und gesundheitsschädliche Stoffe entstehen. Die Österreichische Agentur für Ernährungssicherheit (AGES) gibt dazu hilfreiche Empfehlungen ([www.ages.at](http://www.ages.at)). Unter anderem legt die AGES nahe, ein zu starkes Erhitzen (rauchendes Öl, sehr dunkle bzw. verkohlte Stellen, dunkel frittieren oder tosten, Grillen über der Flamme ...) zu vermeiden und rät an, verbrannte Stellen nicht zu essen und wegzuschneiden. Beim Grillen mit Aluminiumtassen soll das Grillgut erst nach dem Grillen mit Salz und Zitrone gewürzt werden, damit das Aluminium nicht auf das Lebensmittel übergeht. Zudem empfiehlt sie, beim Grillen darauf zu achten, kein Öl auf die heiße Glut tropfen und verbrennen zu lassen und gepökelte Fleischwaren am besten nicht gegrillt zu verspeisen. Um den Gehalt an Nitraten in den Speisen gering zu halten, legt die Agentur nahe, Stiele, Blatttrispfen und äußere grüne Blätter bei Salaten und Kohlgemüsen wegzuschneiden.

Die AGES verweist auf die Wichtigkeit einer hygienischen Küchenpraxis. Vor allem beim Hantieren mit rohen Lebensmitteln wie Fleisch, Ei und Fisch rät sie zu besonderer Vorsicht.



**Janelle Entstrasser, BSc MHPE**  
 Diätologin BKH Schwaz

Literatur bei der Autorin



Primar Dr. Rudolf Hanslik  
Internist und Kardiologe



# Selbstmord mit Messer und Gabel?

Leider nicht nur ein Spruch, den wir so locker vor uns hersagen, sondern viel zu oft – annähernd – eine Tatsache. Vor allem, was die Fette in unserer Ernährung betrifft, gehen wir oft sehr sorglos um. Vor allem, wenn man bedenkt, wie viele „versteckte Fette“ bereits in Fertignahrung, Wurst, Burger & Co enthalten sind. Keine Frage, das sonntägliche „Schweinsbrat“ schmeckt, und das soll es auch! Aber – zwischendurch bitte bewusst ernähren. Wie bei allem im Leben, kann man auch hier die 70:30-Formel anwenden – das heißt: 70 % bewusste Ernährung, 30 % (bewusstes) sündigen.

Eine Formel, die nicht nur für unsere „inneren Werte“ (bei der nächsten Untersuchung ihrer Blutwerte werden Sie den Beweis schwarz auf weiß sehen) von Vorteil ist,

sondern auch für unser Aussehen: Die Verwendung von „wertvollen“ Fetten verlangsamt nämlich nach neuesten Erkenntnissen nicht nur den Alterungsprozess, sondern gibt auch spürbar mehr Power im Alltag.

Empfehlenswert in Sachen Fette ist auf jeden Fall eine ausgewogene Mischung aus Raps, Sonnenblume und Mais, idealerweise angereichert mit Vitamin E. So erhält unser Körper die so wesentlichen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren!

Und – er sagt ein deutliches Dankel! Denn, genau darauf kommt es an, wenn wir uns volle Power im Alltag wünschen und wirksam die Risiken von Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mindern wollen.



## Heute gibt es *Fisch!* **Lachsfilet** auf warmem **Kartoffel – Zucchini-Salat**

### Zutaten für 2 Personen:

- 200g Lachsfilet
- 350g Kartoffeln, festkochend
- Zitrone, Salz, Pfeffer
- 300g Zucchini, ungeschält
- 100g Tomate

### Vinaigrette:

5 ml Olivenöl, 40 ml Weißweinessig, 10g Gemüsefond

### Zubereitung

Die Kartoffeln mit Schale kochen, schälen, in Scheiben schneiden und mit der warm angerührten Vinaigrette vermengen. Das Lachsfilet in Scheiben schneiden, würzen, auf ein Backblech legen und ca. 5 Minuten bei 180°C im Ofen schmoren lassen.

Zucchini ungeschält in dünne Streifen schneiden (am besten mit einem Gemüseschäler), kurz in leicht kochendes Wasser tauchen und nach wenigen Sekunden mit dem Kartoffelsalat vermengen.

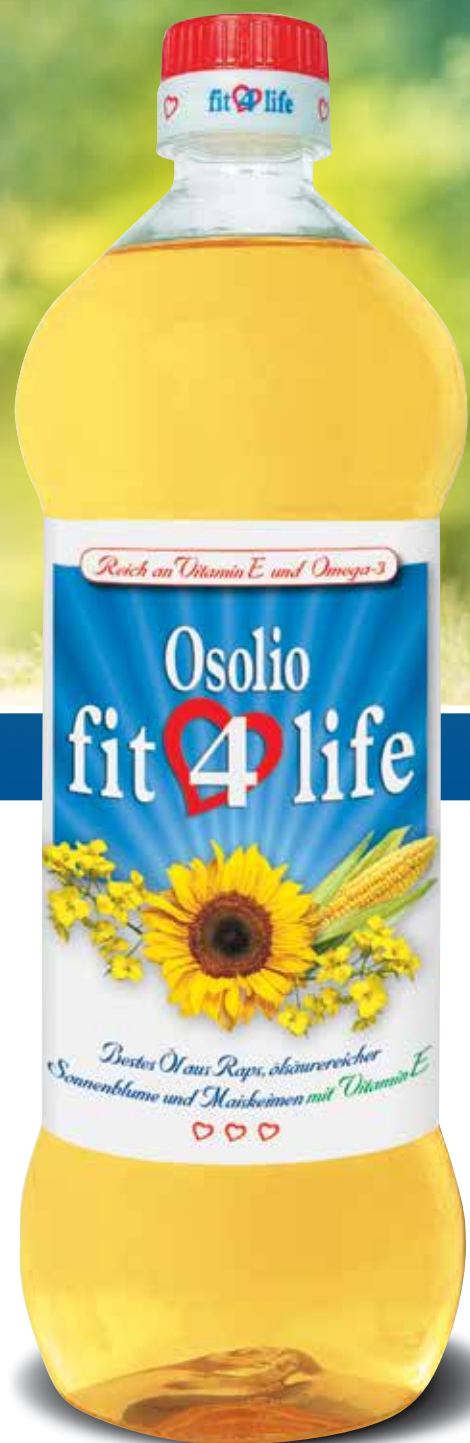
Die Tomaten entkernen, enthäuten und kleinwürfelig schneiden. Den fertig geschmorten Lachs auf dem warmen Salat anrichten und mit Tomatenwürfeln garnieren.

**1 Portion: 389,93 kcal, 26,3g EW,  
17g F, 31 g KH, 2,5 BE, 44 Chol**



# Osolio fit life

*...für eine ausgeglichene  
Ernährung!*

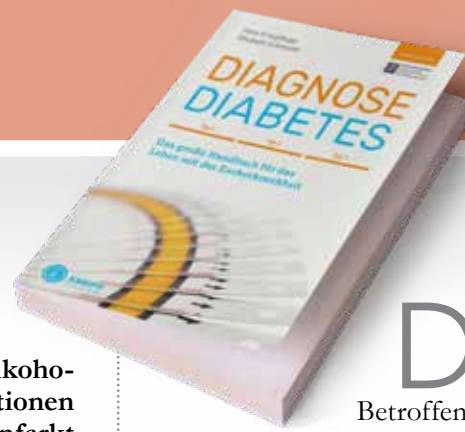


www.osolio.at

## Mit Omega 3 und 6 im Verhältnis 1:5

Die in Osolio fit4life enthaltenen Omega-3-Fettsäuren = Alpha Linolensäure (ALA) tragen im Rahmen einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise zum Erhalt eines normalen Cholesterinspiegels bei. Die positive Wirkung lässt sich mit einer täglichen Aufnahme von 2g ALA erreichen. Bereits 2 Portionen Osolio fit4life á 10ml liefern mit 1g ALA 50% dieser Tagesmenge. Die Verwendung ungesättigter Fettsäuren anstelle gesättigter Fettsäuren in der Ernährung senkt nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankungen.

*Bestes Öl aus  Raps  Sonnenblume  
 Mais mit  Vitamin E*



# DIE NICHTALKOHOLISCHE FETTLLEBER

Eine der häufigsten Lebererkrankungen ist die nichtalkoholische Fettleber, mit der sich das Risiko für Komplikationen wie Leberzirrhose, Leberkrebs, Typ-2-Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfälle erhöht. Ausgewogene Ernährung und Bewegung können viel dazu beitragen, die Lebergesundheit zu verbessern.

Mittlerweile hat sich die nichtalkoholische Fettleber zu einer Volkskrankheit entwickelt. Immer mehr Erwachsene, aber auch etwa 34 Prozent der stark übergewichtigen (adipösen) Kinder, leiden an dieser Form der Lebererkrankung. Da sie mit lediglich unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Völlegefühl oder Druck im rechten Oberbauch einhergeht, wissen viele nicht, dass sie eine nichtalkoholische Fettleber haben. Ihre Entwicklung wird besonders durch fett- und zuckerreiche Lebensmittel sowie gezuckerte Getränke und zu wenig Bewegung begünstigt. Durch das Übergewicht steigt außerdem das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

Eine nichtalkoholische Fettleber kann allerdings durch einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung rückgängig gemacht werden. Viel besser, als eine bestehende nichtalkoholische Fettleber zu behandeln, ist es, sie gar nicht erst entstehen zu lassen, indem weniger Kohlenhydrate, gesättigte Fette, Fruchtzucker und insgesamt weniger Kalorien aufgenommen werden.

Quelle: Idw – Informationsdienst Wissenschaft

Diabetes kann jeden treffen, die Zahl der Betroffenen steigt stetig. Aber, die Krankheit ist, auch wenn sie „nicht mehr weggeht“, ausgezeichnet behandel- und kontrollierbar. Im besten Fall lässt sie sich sogar verhindern. Wichtigste Voraussetzung für eine Prophylaxe bzw. für den Umgang mit Diabetes ist natürlich das nötige Wissen – und das ist weit weniger verbreitet, als man denken könnte. Deshalb informiert dieses Buch über Vorbeugung, Diagnose, Therapien, Selbstkontrolle sowie spezialisierte Kliniken und gibt Ratschläge für einen relaxten Lebensstil.

Peter P. Hopfinger | Elisabeth Schneyder  
**Diagnose Diabetes**  
**Das große Handbuch für das Leben mit der Zuckerkrankheit**

208 Seiten  
ISBN 978-3-7088-0737-9  
Kneipp Verlag Wien  
Flexocover, EUR 22,00



## 15. Wiener Diabetestag

**Eintritt frei!**

**29.03.2019 | Wr. Rathaus | 12–18 Uhr | FESTSAAL**

### Diabetes – Herausforderung & Chance

**Veranstalter / Wissenschaftliche Leitung:**  
Karl Landsteiner Gesellschaft/Karl Landsteiner Institut für Adipositas und Stoffwechselerkrankungen  
in Zusammenarbeit mit: Diabetes Initiative Österreich, Österreichische Adipositas Gesellschaft, Österreichische Diabetes Gesellschaft

**Prim. Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik**  
Krankenanstalt Rudolfstiftung der Stadt Wien  
**Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Fasching**  
Wilhelminenspital der Stadt Wien

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



## Hilfe! Die Pollen kommen

Frühling ist Pollenhochsaison, und das bedeutet für viele brennende und juckende Augen, eine rinnende Nase, Niesreiz, Schnupfen und Atembeschwerden. Die Apotheke bietet eine Reihe von Präparaten an, die unangenehme Symptome lindern. Lassen Sie sich beraten!

# JETZT **Mein Leben**

Das Magazin nicht nur für Diabetiker

# ABONNIEREN!

für nur € 16,60/Jahr



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



- > 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



# Mein **Leben**

Das Magazin nicht nur für Diabetiker

- 4 x jährlich aktuellste Informationen
  - ✓ Neue medizinische Erkenntnisse
  - ✓ Rezepte und Ernährungstipps
  - ✓ Erfahrungsberichte + Termine
  - ✓ Reportagen, Produktvorstellungen u.v.m.
- 4 x per Post inkl. Porto

Jetzt  
**Abo**  
bestellen!

+ Dankeschön-Geschenk

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

- ✓ **Neues Design**  
lesefreundlich & responsive
- ✓ **Neue Inhalte**  
Noch mehr Nachlesen, ausgewählte Artikel und Rezepte aus dem Heft
- ✓ **Neue Kategorien**  
Technische Hilfe, Basiswissen, Diabetes Lexikon u. v. m.



## Noch mehr Diabetes-Informationen!

Komplett runderneuert und selbstverständlich auf dem neuesten Stand der Technik präsentiert sich MEIN LEBEN im Internet. Mit viel Liebe zum Detail wurde das Design ebenso überarbeitet, wie die Inhalte bedeutend erweitert. Modern, responsive und somit für alle gängigen Devices wie Smartphones, Ta-

blets und natürlich Desktop-Computer optimiert und selbstverständlich auch für die Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigungen angepasst, bietet sie ihren Besuchern praktisches und vor allem nützliches Wissen rund um das Thema Diabetes. Überzeugen Sie sich selbst auf [www.meinleben-diabetes.at](http://www.meinleben-diabetes.at)



Ja, ich bestelle mein persönliches „MEIN LEBEN“ Jahresabo um € 16,60 inkl. Porto, für 4 Ausgaben

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

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



Als Dankeschön erhalten Sie eine Eucerin Urea Repair Plus Körpercreme gratis!

Sollte mir „MEIN LEBEN“ nicht mehr gefallen, schicke ich bis 4 Wochen vor Ablauf meines Abos eine Postkarte, ein Fax oder eine E-Mail an [oedv.office@diabetes.or.at](mailto:oedv.office@diabetes.or.at), und mein Abo endet nach 4 Ausgaben. Ansonsten verlängert es sich um weitere 4 Ausgaben zum jeweiligen Vorzugspreis für Jahresabonnenten. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Ich erkläre mich einverstanden, dass die bekannt gegebenen Daten vom Verlag Mein Leben zu Marketingzwecken archiviert und verwendet werden. Die Zustimmung kann ich jederzeit mit einer E-Mail an [oedv.office@diabetes.or.at](mailto:oedv.office@diabetes.or.at) widerrufen. Die Abogebühr ist im Vorhinein fällig. Der Versand des Geschenkes erfolgt nach verbuchtem Zahlungseingang. Ihre Daten werden ausschließlich für die Verwaltung des Abos und den Versand des Magazines verwendet. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf [www.meinleben-diabetes.at](http://www.meinleben-diabetes.at)

Falls  
Briefmarke  
zur Hand, bitte  
ausreichend  
frankieren.

An  
Verlag Mein Leben  
p. A. Österr. Diabetikervereinigung

Moosstraße 18  
5020 Salzburg



Foto: www.unifoto.com

# Mikronährstoffe für DiabetikerInnen

Die besondere Stoffwechsellage von DiabetikerInnen führt zu einem erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen. Eine ausgewogene und bewusste Ernährung reicht nicht immer aus, um den Körper ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Vor allem zu Frühjahrsbeginn braucht der Körper oft einen richtigen Vitaminschub.

Um die Versorgung mit Mikronährstoffen zu gewährleisten, ist in erster Linie eine ausgewogene und gesunde Ernährung wichtig. Häufig ist jedoch die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten aus der Apotheke nötig. Welche Mikronährstoffe und Präparate für Sie am besten geeignet sind, was Sie bei der Einnahme beachten müssen und welche Verzehrempfehlung pro Tag vorliegt, erklären Ihnen Ihre Apothekerinnen und Apotheker in einem persönlichen Gespräch. Denn der Bedarf an Mikronährstoffen verhält sich bei diabetischer Stoffwechsellage anders als bei einem gesunden Stoffwechsel!

Wichtige Mikronährstoffe für DiabetikerInnen:

**Vitamin C:** Diabetiker weisen einen sehr hohen Bedarf an Vitamin C auf. Dieses Vitamin schützt das Immunsystem und stellt ein wichtiges Antioxidans dar. Es kann die Zellen und Gefäße vor freien Radikalen, die unsere Zellen angreifen, schützen.

**Vitamin B:** Die diabetische Stoffwechsellage führt zu einem Mehrbedarf an B-Vitaminen. Vor allem die Vitami-

ne B1 und B6 sind für Diabetiker essentiell. Sie versorgen den Körper mit Energie, schützen die Nervenzellen und helfen den Alltagsstress zu reduzieren.

**Magnesium:** Eine ausreichende Versorgung mit diesem Mineralstoff ist für den Energiestoffwechsel, den Herzmuskel sowie Muskel- und Nervenzellen wesentlich. Zudem verbessert Magnesium die Insulinsensitivität.

**Zink:** Das Spurenelement Zink ist für die Synthese, Speicherung und Ausschüttung von Insulin von großer Bedeutung. Außerdem unterstützt es die Wundheilung, schützt vor Infektionen und kann darüber hinaus den HbA1c-Wert verbessern. Diabetiker scheiden zudem Zink in größeren Mengen aus, als stoffwechselgesunde Menschen.

**Chrom:** Dieses Spurenelement ist am Insulinstoffwechsel beteiligt. Ein Mangel an Chrom fördert die Insulinresistenz. Achten Sie daher auf eine ausreichende Versorgung.

**Alpha-Liponsäure:** Sie ist ein wertvolles Antioxidans, das die Insulinempfindlichkeit verbessern und oxidativem Stress entgegenwirken kann.

**Omega-3-Fettsäuren:** Diese wertvollen Fettsäuren tragen zur Prävention von kardiovaskulären Erkrankungen bei und weisen eine gesundheitsfördernde Wirkung bei Typ-2-Diabetes auf.

**Bioflavonoide:** Bioflavonoide besitzen eine starke antioxidative Wirkung und schützen vor freien Radikalen. Darüber hinaus wirken sie gefäßschützend.

Markus Hüpfli

# HARNWEGSINFEKTIONEN EIN BRENNENDES PROBLEM?



Als Harnwegsinfektion wird eine akute oder chronische Entzündung im Bereich der Niere oder der ableitenden Harnwege bezeichnet. Die häufigste Form ist die Entzündung der Harnblase (Zystitis). Normalerweise werden Erreger, die über die Harnröhre in die Harnblase gelangen, bei der Entleerung der Blase wieder herausgespült. Das Risiko, einen Harnwegsinfekt zu entwickeln, ist bei Menschen mit Diabetes deutlich erhöht und hier nochmals verstärkt bei Diabetikerinnen.

**L**ange Diabetesdauer, Proteinurie oder eine periphere Neuropathie erhöhen das Risiko für eine Harnwegsinfektion; so kann zum Beispiel die periphere Neuropathie zu einer Blasenfunktionsstörung mit Restharnbildung führen.

Eine Ursache zur Entstehung einer Zystitis kann der eingeschränkte Abfluss des Urins aus der Blase sein. Beschwerden, die darauf hindeuten, sind häufiger Harndrang mit geringen Harnmengen und brennende Schmerzen beim Wasserlassen. Häufig wird eine Harnwegsinfektion durch Bakterien, vor allem Darmbakterien, hervorgerufen.

Während der Beobachtungsphase einer Studie der Universität Seattle, USA, entwickelten deutlich mehr Frauen mit Diabetes als ohne einen Harnwegsinfekt, und zwar war das Risiko für Diabetikerinnen insgesamt 1,8-mal höher als für Nichtdiabetikerinnen.

**Harnwegsinfekte sind bei Diabetes manchmal schwierig zu diagnostizieren, da Betroffene häufig keine Schmerzen verspüren.**

Die sogenannte asymptomatische Bakteriurie findet sich bei Frauen mit Diabetes sehr viel häufiger. Bei der asym-

ptomatischen Bakteriurie haben die Patientinnen keine Beschwerden, obwohl im Urin vermehrt Bakterien nachweisbar sind.

Patienten mit Diabetes leiden gehäuft an Urogenitalinfektionen. Die Glukosurie ist dabei nicht der einzige Risikofaktor.

Diabetiker sind anfälliger für Infekte, weil die Erkrankung zu einer Abwehrschwäche führt und hohe Zuckerkonzentrationen im Harn das Wachstum von Bakterien oder Pilzen im Urogenitaltrakt fördern können.

Sind während eines Infektes zusätzliche Medikamente erforderlich, beispielsweise Antibiotika bei einer bakteriell verursachten Blasenentzündung, kann es darüber hinaus leicht zu Wechselwirkungen mit den Diabetes-Medikamenten kommen. Hier ist Vorsicht geboten und der Blutzuckerspiegel genau zu beobachten.

Was hilft akut, was vorbeugend?

Einfach, aber effektiv ist eine „Volksweisheit“ dazu: Trinken, trinken, trinken. Bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr wird die Blase gut gespült, durch die Ausscheidung haben Erreger eine geringere Chance, sich in der Harnröhre festzusetzen.



Die Hygiene des Intimbereichs ist wichtig, sie sollte aber nicht durch sterile Waschungen übertrieben werden, da durch Einwirkung solcher Mittel die gesunde Bakterienflora angegriffen wird und dies dann der Nährboden für Erreger sein kann.

### Der Natur vertrauen!

Eine Möglichkeit, um sich vor immer wiederkehrenden Harnwegsinfekten zu schützen, bietet auch die Natur, wie üblich! Und zwar in Form der Preiselbeeren. Sie senken den pH-Wert des Harns, er wird saurer, und das mögen Bakterien nicht. Der Gehalt der Beeren am Antioxidans Proanthocyanidin (auch in Tee, Kakao und Nüssen enthalten) und am roten Farbstoff Anthocyan kann vorbeugend vor Harnwegsinfekten wirken. Diese Wirkstoffe sind antibakteriell und verhindern, dass sich Coli-Bakterien an der Schleimhaut der Harnwege ansiedeln. Preiselbeersaft oder -tee ist also eine wohlschmeckende

Möglichkeit, um Harnwegsinfekten vorzubeugen. Auch die der Preiselbeere verwandte Cranberry aus Nordamerika ist neben ihrer Popularität als Fruchtsaft in den Mittelpunkt des wissenschaftlichen Interesses gerückt. Die Cranberry (deutsch: Moosbeere) enthält ebenfalls die Substanz Proanthocyane. Wie hoch die tägliche Dosis sein sollte, ist wissenschaftlich noch nicht endgültig erwiesen. Es hat sich jedoch gezeigt, dass die Einnahme von mindestens 50 ml reinem Cranberry-Saft bereits etwa 2 Stunden nach der Einnahme Wirkstoffe in den Urin schleust. Die Bakterien behindern so ein Anlagern an die Zellen der ableitenden Harnwege. Nach 8–12 Stunden klingt die Wirkung wieder ab.

## HARNWEGSINFEKTIONEN BEI DIABETES AUCH EIN RISIKO FÜR DIE NIEREN!

In den letzten Jahren hat die natürliche Prävention von HWI mit Preiselbeerpräparaten zunehmend an Bedeutung gewonnen. Wirkstoffe dieser roten Beere hindern nämlich die Bakterien, sich an die Blasenwand anzuhängen und dort einzunisten – sie werden dann leichter und vollständiger durch den Urin wieder ausgeschwemmt.

Betroffenen stehen in Apotheken mehrere diabetikerfreundliche Produkte der Firma Caesaro Med für die persönliche Auswahl zur Verfügung. Am längsten bekannt sind die Preisel-San Lutschtabletten, die sich sowohl wegen der angenehmen Einnahmeform als auch wegen ihrer hohen Erfolgsraten sehr bewährt haben. Dem erhöhten Magnesiumbedarf von Diabetikern entsprechen die Preisel-Caps mit Acerola und Magnesium (ca. 100 mg Tagesdosis). Weiters gibt es einen 100%-Fruchtsaft unter der Marke „Preiselbeersaft Caesaro Med“ in 0,5 Liter oder das 6-fach-„Preiselbeersaft-Konzentrat“ in der 1/4-l-Glasflasche. Diese Säfte enthalten nur die fruchteil-

genen Kohlehydrate und keine anderen Süßungsmittel. Mit nur rund 0,4 BE pro Tagesmenge belasten sie die Kohlehydratbilanz nur sehr gering.

Falls wegen eines Harnwegsinfekts mal ein Antibiotikum eingenommen werden muss, sind die Preisel-Caps Döderlein mit ihren Laktobazillen dazu gedacht, die gesunde Darmflora zu unterstützen.



Ausführliche Information und Gratis-Kostproben der Tabletten/Kapseln erhältlich bei:  
Caesaro Med, Raidenstr. 46, 4060 Leonding, Tel. Nr. 0732 677164 bzw. [info@caesaro-med.at](mailto:info@caesaro-med.at)



Fragen an unseren  
Diabetes-Experten  
**Prim. Dr. Christian  
Schelkshorn**

## Erhöht Diabetes mellitus Typ 2 das kardiale Risiko?

**G**rundsätzlich möchte ich in diesem Zusammenhang anführen, dass Diabetes mellitus Typ 2 beinahe immer ein Krankheitsbild ist, das nicht nur erhöhten Blutzucker zeigt, sondern auch sehr häufig in Begleitung von Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und Übergewicht steht. Diese Kombination ist eng verbunden mit dem oben genannten Risiko zur Entwicklung einer koronaren Herzkrankheit oder auch der Verengung weiterer Gefäße wie Halsschlagader (Carotis) oder einer Verschlusskrankheit der Beinarterien („Schaufensterkrankheit“). Damit verbunden ist bei Typ2-DiabetikerInnen immer die Notwendigkeit, ein Bewusstsein für all die zuvor genannten Punkte zu entwickeln. Diese sollen/müssen in Absprache mit dem betreuenden Arzt/der betreuenden Ärztin regelmäßig kontrolliert werden.

Wichtig ist, Therapieziele zu vereinbaren und damit verbunden die Behandlung anzupassen. Die Behandlung von Blutzucker, Blutdruck und Blutfetten ist als „**Gefäßschutz**“ zu betrachten und nicht als Kosmetik der gemessenen Werte. Ergänzend möchte ich noch anführen, dass zwei weitere Faktoren für das kardiovaskuläre Risiko von besonderer Wichtigkeit sind: Einerseits ist bei einer bereits in der Vergangenheit abgelaufenen Gefäßerkrankung (z. B. wenn bereits ein Herzinfarkt, eine Aufdehnung eines Herzkranzgefäßes oder ein Schlaganfall stattgefunden hat), andererseits, wenn in der Familiengeschichte (Familienanamnese) gehäuft Gefäßerkrankungen zu beobachten waren, besonders auf eine optimale Einstellung zu achten und sind die Zielbereiche etwas „schärfer“ zu wählen.

Wenn es dem/der betroffenen PatientIn gelingt, den Lebensstil, d. h. vor allem Bewegung und Gewichtskontrolle, zu verbessern und diese beiden Faktoren positiv und aktiv in den Alltag einzubinden, kann das Risiko für die Entwicklung einer Gefäßproblematik darüber hinaus deutlich und nachhaltig verringert werden.

Auch eine gesunde Lebensweise hinsichtlich der Ernährung und z. B. ein Nikotinverzicht wirken sehr unterstützend.

Abschließend möchte ich noch erwähnen, dass die medikamentöse Entwicklung im Bereich der Typ-2-Therapie unglaubliche Fortschritte gemacht hat und dabei immer wieder genau dieser Bereich, nämlich die positive Beeinflussung des Herz-/Gefäßrisikos dabei im Mittelpunkt des therapeutischen Interesses steht. Hier stehen einerseits Tabletten und andererseits auch Injektionsmedikamente (hier sind nicht Insuline gemeint) zur Verfügung. Sie alle haben den Vorteil, neben der Blutzuckersenkung auch einige positive Zusatzeffekte auf Herz, Niere und Gewicht zu zeigen. Darüber auch im Detail zu informieren, ist mir ein großes Anliegen, und wir werden in einer der nächsten Ausgaben gesondert darüber berichten.



Prim. Dr. Christian Schelkshorn  
seit 40 Jahren Typ-1-Betroffener  
seit 24 Jahren Internist und Diabetologe



# SO WIRD IHR ARZTGESPRÄCH ERFOLGREICH!

Der Erfolg einer Therapie hängt wesentlich davon ab, wie gut Patient und Arzt kommunizieren und ob der Patient die Empfehlungen und Anweisungen seines Arztes im Alltag richtig umsetzt.

Dies kann der Patient aber nur, wenn er die Auskünfte und Therapieanweisungen des Arztes auch richtig verstanden hat. Leider sprechen viele Mediziner entweder zu wenig mit ihren Patienten – zum Teil aus Zeitnot – oder sie sprechen, ohne verstanden zu werden bzw. vergewissern sich nicht, ob der Patient die ärztlichen Ausführungen verstanden hat.

Das erzeugt Frust beim Patienten und führt nicht selten zu negativer Mundpropaganda oder zu einer schlechten Arztbewertung im Internet.

Umgekehrt kommen viele Patienten völlig unvorbereitet in die Arztpraxis und können weder ihre Beschwerden noch deren Entwicklung exakt darstellen, haben die Bezeichnungen ihrer Medikamente nicht im Kopf, und wenn sie die Arztpraxis verlassen haben, fällt ihnen ein, dass sie vergessen haben, bestimmte Fragen zu stellen, die ihnen am Herzen liegen.

Damit das Arztgespräch erfolgreich verläuft, ist es also ratsam, dass sich der Patient darauf vorbereitet und auch eine Liste seiner Medikamente (auch der nicht rezeptpflichtigen), seine Blutdruck-/Blutzuckerprotokolle, Vorbefunde, Röntgenbilder etc. dem Arzt vorlegt. Er darf sich keinesfalls scheuen, Fragen zu stellen bzw. nachzufragen, wenn etwas für ihn unklar ist.

Empathie seitens des Arztes ist eine wesentliche Grundlage der Kommunikation, der Arzt soll sich in seinen Patienten einfühlen können. Der Patient kann von seinem Arzt erwarten, dass dieser auf ihn eingeht und ihn ausreden lässt, dass der Arzt sich ihm zuwendet und nicht nur ständig auf den Bildschirm seines Computers sieht. Am Ende des Arztgespräches sollte eine Zusammenfassung der wesentlichen Fakten und Therapieanweisungen

seitens des Arztes stehen. Eine verständliche Sprache ist dafür Voraussetzung. So sollte das Arztgespräch für beide Seiten erfolgreich verlaufen und entscheidend zum Therapieerfolg beitragen!



Gesundheit ist Vertrauenssache.

## blutdruckmessen ist boso.






Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Ob Testsieger bei der Selbstmessung am Oberarm (Stiftung Warentest 05/2016) oder die Nr. 1 beim Arzt\* – boso Blutdruckmessgeräte.

\*96% aller deutschen Allgemeinärzte, Praktiker und Internisten arbeiten in der Praxis mit Blutdruckmessgeräten von boso. (API-Studie der GfK 01/2016)

www.boso.at

boso medicus X | Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Handelskai 94-96 | 1200 Wien

Dr. Andreas Melmer (Fortsetzung aus 4/18)

# UPDATE 1.1

## TECHNISCHE HILFSMITTEL IN DER BEHANDLUNG VON DIABETES



„Aktiviere Autopilot“ – moderne Insulinpumpen, die mitdenken

Mit der Entwicklung der „modernen“ Insulinpumpe in den frühen 1970er-Jahren wurde der Grundstein für ein medizinisches Gerät gelegt, das heutzutage nicht mehr aus der Behandlung von Menschen mit Diabetes wegzudenken ist: Die Insulinpumpe kombiniert die annähernd lückenlose Abgabe kleinster Insulinmengen über den Tag verteilt, welche die körpereigene Produktion von Blutzucker (die sogenannte „Basalrate“) mit Essens- oder Korrekturinsulin auf Knopfdruck (das sogenannte „Bolusinsulin“) ausgleichen soll. Insulinpumpen gibt es heutzutage in vielen unterschiedlichen Formen und in fast allen Farben. Die „klassische“ verabreicht kurzwirksames Insulin über einen Schlauch aus medizinischem Kunststoff in eine unter der Haut liegende flexible oder stabile Nadel, die für mehrere Tage getragen werden kann. Durch die stündliche oder halbstündliche Bestimmung der Basalinsulin-Dosis kann auf verschiedene Insulinbedürfnisse während des Tages eingegangen werden. Notwendiges Korrektur- oder Essensinsulin kann in unterschiedlichen „Formen“ abgegeben werden (z. B. verzögert über mehrere Minuten bis Stunden). Moderne Insulinpumpen beinhalten mittlerweile Schnittstellen für einen kabelfreien und kontinuierlichen Datenaustausch mit z. B. Zuckersensoren oder Softwareanwendungen auf Smartphones. Es können mehrere Ba-

salraten gespeichert oder zeitweise reduziert werden. Zudem bieten viele Insulinpumpen in Kombination mit gewissen Blutzuckermessgeräten Rechenhilfen an, sogenannte „Boluskalkulatoren“, die nach Eingabe der Zuckermenge einer Mahlzeit deren Insulinbedarf berechnen.

Insulinpumpen ermöglichen ein hohes Maß an Flexibilität, gerade bei Menschen mit Diabetes, welche durch regelmäßigen Sport eine Möglichkeit benötigen, die Insulinkonzentration im Körper rasch zu senken. Dennoch bleibt die korrekte Abschätzung des Insulinbedarfs nach wie vor ein schwieriges Thema. Klinische Studien haben gezeigt, dass die Rate an Unterzuckerungen bei Menschen mit Typ-1-Diabetes mellitus unabhängig von der Art der Insulingabe (Insulinpumpe oder Pen) war.<sup>(7)</sup> Der momentane Insulinbedarf hängt von zahlreichen Faktoren ab: die Menge an aktivem Insulin, die Menge an Nahrungszucker im Verdauungstrakt, die momentane Muskelaktivität, die Konzentration an Hormonen, die den Blutzucker erhöhen, und psychischer Stress, um nur die bekanntesten zu nennen.

Die aktuell modernste Insulinpumpe am Markt, die Medtronic MiniMed™ 670G hat sich genau dieser Problematik angenommen. Die Insulinpumpe muss mit einem Zuckersensor derselben Firma verbunden werden, um laufend Informationen über den derzeit vermuteten Blutzucker zu erhalten. In der Insulin-

pumpe selbst ist ein intelligentes Computerprogramm, ein sogenannter Algorithmus, installiert. Dieser berechnet eigenständig diejenige Dosis an Basalinsulin, die nötig ist, um den vermuteten Blutzucker in einem vorher definierten Zielbereich stabil zu halten. Ältere Insulinpumpenmodelle konnten bereits die Basalrate stoppen, wenn sich eine Unterzuckerung anbahnte. Dieses Modell ist nun in der Lage, die Basalrate dem momentanen Bedarf anzupassen – ohne, dass der oder die TrägerIn aktiv ins Geschehen eingreifen muss. Eine im Oktober 2018 veröffentlichte Studie untersuchte die Tauglichkeit dieses Systems. Knapp 100 Kinder mit Typ-1-Diabetes, die 7–13 Jahre alt waren, wurden mit der MiniMed™ 670G ausgestattet, und ihr Blutzucker wurde nach einer Sporteinheit (oder aktivem Spielen) mit einem Sensor kontinuierlich gemessen. Es konnte gezeigt werden, dass die moderne Insulinpumpe die Basalrate bei fast allen Kindern erst ab- und nach durchschnittlich 80 Minuten wieder anschaltete. Es wurde berechnet, dass knapp 90 % an Unterzuckerungen verhindert wurden.<sup>(8)</sup> Diese Insulinpumpe samt Sensor wurde in Europa bereits zugelassen und dürfte vermutlich nächstes Jahr in Österreich verfügbar sein.<sup>(9)</sup>

„Closing the Loop“ – moderne Systeme übernehmen die Blutzuckerkontrolle

Die Einführung der oben erwähnten Insulinpumpe stellt einen weite-



ren Schritt in Richtung einer Technik dar, die in absehbarer Zukunft vielen Menschen mit Diabetes zur Verfügung stehen könnte. „Closed loop“-Systeme (frei aus dem Englischen als „geschlossene Kreissysteme“ übersetzt) bestehen aus einer Insulinpumpe, einem Zuckersensor, einem Empfangsgerät (z. B. einem Smartphone) und einem Algorithmus. Der Algorithmus empfängt und interpretiert Zuckermesswerte des Sensors, erkennt Über- oder Unterzuckerungen und befiehlt die Insulinpumpe, die aktuelle Insulindosis dergestalt zu verändern, dass der Blutzucker wieder in den vorher festgelegten Zielbereich gelangt – komplett eigenständig. Die Herausforderung besteht darin, dass der Algorithmus im Idealfall „vorausdenken“ kann – sprich, eine Abschätzung darüber machen kann, wie sich der Blutzucker in nächster Zeit verändern wird, um bereits im Vorfeld eine entsprechende Insulinanpassung vorzunehmen.

Diese Algorithmen müssen lernen, wie sich der Blutzucker in verschiedenen Situationen verhält und wie viel Insulin nötig ist, um unter allen denkbaren Umständen in den Zielbereich zu gelangen. Mehrere Forschungsgruppen und Firmen sind mit der Entwicklung solcher Systeme beschäftigt. Die Ergebnisse sind vielversprechend – so wurde ein solches System, das in der Schweiz und im Vereinigten Königreich entwickelt wurde, an Menschen mit Typ-2-Diabetes getestet, die stationär in einem Krankenhaus behan-

delt wurden und Insulin benötigten. Gerade unter solchen Umständen ist das Finden der korrekten Insulindosis besonders schwierig – wie eine frühere Untersuchung zeigen konnte. So lag der Blutzucker bei PatientInnen mit Diabetes im Krankenhaus an nur 60 % aller Tage innerhalb des empfohlenen Zielbereichs.<sup>(9)</sup>

Diese Problematik sollen „Closed loop“-Systeme lösen. In einer im Juni 2018 veröffentlichten Studie wurden knapp 130 Menschen mit Typ-2-Diabetes, die stationär im Krankenhaus lagen, entweder mit einem „Closed loop“-System oder aber mit der lokalen „Standardbehandlung“ mit Insulin versorgt. Die „Standardbehandlung“ bestand aus unter die Haut gegebenem Insulin, die Dosis wurde von den behandelnden Gesundheitsexperten/Gesundheitsexpertinnen anhand von Blutzuckermessungen an der Fingerbeere bestimmt. Es konnte gezeigt werden, dass die Zeit des Blutzuckers im empfohlenen Zielbereich unter dem „Closed loop“-System um 25 % höher war im Vergleich zur Standardbehandlung. Zudem konnten Überzuckerungen im Vergleich zur Standardbehandlung öfter vermieden werden, ohne das Risiko für Unterzuckerungen zu steigern. Wann diese Systeme auf dem Markt erhältlich sind, ist noch ungewiss. Tatsache ist aber, dass die Forschung an diesem Thema in den letzten 10 Jahren massiv intensiviert wurde. Viele klinische Untersuchungen zeigen, dass algorithmusbasierte Systeme zur Blutzuckerkontrolle der menschlichen Entscheidung überlegen sind.<sup>(10)</sup>

7. Hasanbegovic S, Obarcanin E, Hasanbegovic E, Begic N, Impact of Insulin Delivery Method on Hypoglycemia Incidence in Pediatric Type 1 Diabetes Mellitus Patients. *Medical archives*. 2017; 71(6):391–5.  
 8. Wood MA, Shulman DI, Forlenza GP, Bode BW, Pinhas-Hamiel O, Buckingham BA, Kaiserman KB, Liljenquist DR, Bailey TS, Shin J et al., In-Clinic Evaluation of the MiniMed 670G System „Suspend Before Low“ Feature in Children with Type 1 Diabetes. *Diabetes technology & therapeutics*. 2018.  
 9. UK National Diabetes Audit 2012. [content.digital.nhs.uk/diabetesinpatientaudit](http://content.digital.nhs.uk/diabetesinpatientaudit).  
 10. Bally L, Thabit H, Hartnell S, Andereggen E, Ruan Y, Wilinska ME, Evans ML, Wertli MM, Coll AP, Stettler C et al., Closed-Loop Insulin Delivery for Glycemic Control in Noncritical Care. *The New England journal of medicine*. 2018; 379(6):547–56.

# DAS NEUE DEXCOM G6® CGM-SYSTEM ENTDECKEN SIE DIE VORTEILE!



Mit dem Dexcom G6® System zur kontinuierlichen Glukoseüberwachung in Echtzeit (CGM) kennen Sie immer Ihren Gewebeglukosespiegel und wissen, wohin er sich bewegt. So können Sie die Kontrolle über Ihren Diabetes übernehmen – ohne Messung an der Fingerbeere zur Kalibrierung und zum Treffen von Behandlungsentscheidungen\*.

-  Sensor mit 10-tägiger Tragezeit ist schlank, wasserfest und einfach einzuführen
-  Genaue Gewebeglukosewerte ausgezeichnete Genauigkeit, ohne Blutzuckermessung\*
-  Individuell anpassbare Warnungen und Alarmer für Ihre persönlichen Zielbereiche
-  Teilen Sie Ihre Daten mit bis zu 5 Followern
-  Für Patienten ab 2 Jahren – das einzige CGM-System für unsere Kleinsten



**Einfacher, benutzerfreundlicher Auto-Applikator mit Ein-Klick-Einführung**

# Dexcom G6®

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

\*Wenn die Warnungen bezüglich der Gewebeglukosewerte und die Messwerte auf dem G6 nicht Ihren Symptomen oder Erwartungen entsprechen, verwenden Sie ein Blutzuckermessgerät, um Behandlungsentscheidungen zu Ihrem Diabetes zu treffen.



Manuel Eckardt

# Diabetes und Bewegung

## Beispiel Stiegensteigen

*Kleine Bewegungseinheiten kann man schnell in den Alltag integrieren und man hat ein tolles Gefühl, wenn man sie geschafft hat.*

**W**undern Sie sich nicht, ich rede hier mit Absicht nicht von Sport. Allein das Wort „Sport“ schreckt viele schon ab. Den meisten Menschen fällt sofort der Spruch: „Sport ist Mord“ ein, und das ist wenig förderlich, wenn man Menschen dazu bringen möchte, dass sie sich mehr bewegen mögen. Im Sport sehen die meisten Menschen den „Leistungssport“ und verlieren schon im Gedanken an Sport den Tatendrang, bevor sie sich nur ansatzweise damit befasst haben. Sehr traurig aber leider wahr. Gerade, wenn man dann auch noch mit einer Krankheit wie Diabetes belastet ist, bei der man sich selbst unsicher fühlt, da man nicht weiß, was man machen, was darf man machen, und was soll man machen, führt das sehr oft dazu, dass man erst gar nicht anfängt, weil man Angst hat, etwas falsch zu machen. Schon mal vorweg, nichts zu machen ist das Einzige, was Sie falsch machen können.

Selbstverständlich sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie sich körperlich betätigen, aber generell spricht nichts gegen einen Spaziergang an der frischen Luft. Las-

sen Sie sich bitte gesagt sein, dass Ihnen jede Bewegung, egal in welcher Form, helfen wird, sich besser zu fühlen. Sie werden auch lernen, mit der Krankheit und Bewegung umzugehen. Sie werden wirklich etwas für Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden tun, wenn Sie nur anfangen, sich zu bewegen, und seien es nur fünf Minuten am Tag. Ja, richtig, nur fünf Minuten am Tag. Ob Sie es glauben oder nicht. Es kommt nicht darauf an, was man macht, sondern, dass man etwas macht. Glauben Sie nicht? Doch, das ist so.

Mein Tipp für Sie:

Starten Sie mit kleinen Bewegungseinheiten.

Diese motivieren Sie, man kann sie schnell in den Alltag integrieren, und man hat direkt ein tolles Gefühl, wenn man sie geschafft hat.

Ich kann Ihnen aus meiner langjährigen Berufspraxis berichten, dass es für Körper und Geist erheblich besser ist, wenn man mit kleinen Einheiten anfängt.

Ein weiterer Tipp für Sie:  
Halten Sie bitte 4 Wochen durch!

Bis der Körper sich an etwas „Neues“ gewöhnt hat und ein neues Verhaltensmuster entstanden ist, dauert es in der Regel vier Wochen bzw. 30 Tage. Nach dieser Zeit hat der Körper ein neues Muster verinnerlicht, und man kann gar nicht mehr ohne Bewegung sein. Anschließend werden Sie feststellen, dass Sie Lust auf mehr haben. Ich kann Ihnen sagen, der Körper gewöhnt sich schneller an fünf Minuten täglich als an eine Stunde. Denn fünf Minuten haben Sie „eigentlich“ immer mal zwischendurch. Wenn nicht, kann man sie sich irgendwo hernehmen, wenn man es denn möchte. Hat man im Kopf, dass man eine Stunde etwas machen „muss“, dann tut man sich damit schon wesentlich schwerer.

Einer meiner wichtigsten Tipps für Sie: Hören Sie (wieder) auf Ihren Körper, denn er ist Ihr bester Trainer. Was der Mensch leider mit der Zeit verliert, ist das Vertrauen in sich und seinen Körper. Dadurch nehmen wir uns so viel Freude und Energie, da wir gehemmt sind und uns nicht trauen, weil wir Angst haben, etwas falsch zu machen. Insbesondere, wenn man die Diagnose Diabetes bekommt. Schon zieht Unsicherheit in den Kopf ein, und man fragt sich sofort, was geht denn nun noch und ich darf bloß nichts falsch machen. Es ist einfacher, als Sie denken. Man kann nichts falsch machen! Wenn Sie aber nichts machen, dann machen Sie etwas falsch. So kontrolliert sich das anhört, es ist so. Gerade im Fall von Diabetes ist es so, dass wenn der Körper sich dieser „Zuckerkrankheit“ immer mehr hingibt, viele Prozesse im Körper immer weiter eingestellt werden. Das fängt bei der Sauerstoffversorgung der Zelle an und hört bei der Bildung von Glückshormonen auf. Leider leidet der Bewegungsapparat am meisten unter einer Bewegungseinschränkung. Wir (unsere Gelenke) fangen an, zu rosten. Ein sehr zerstörerischer Prozess, wenn man bedenkt, wie viele Menschen davon betroffen sind. Diabetes ist keine „Bewegungseinschränkungs Krankheit“, sondern leider sehr oft durch Bewegungsmangel entstanden, da der aufgenommene (gegessene) Zucker nicht ausreichend verstoffwechselt (verbrannt) wurde und sich dadurch (Zucker-)Depots in Leber und Zellen gebildet haben, die dafür sorgen, dass der Körper eine Insulinresistenz entwickelt hat. Das bedeutet, er kann das Hormon Insulin nicht mehr produzieren, welches für die Verstoffwechslung des Zuckers verantwortlich ist. Die Lösung wäre/ist,

dass man anfängt, die Zuckerdepots wieder aufzulösen und bei der Ernährung den Zuckerkonsum/Kohlenhydratkonsum einzuschränken bzw. zu überwachen.

Mein Tipp:  
Niemals von null auf hundert in 2 Tagen.

Jeder weiß, dass aller Anfang schwer ist, aber wenn er einmal gemacht ist, dann läuft es irgendwann von selbst. Wichtig am Start ist aber, dass man sich bewusst macht, was der aktuelle Ausgangspunkt ist und sich definitiv nicht übernehmen sollte und die Ziele nicht zu hoch setzen darf. Übernimmt man sich und verlangt sich zu viel ab, ist die Enttäuschung groß, wenn man sein Ziel nicht erreicht. Fazit: Kleine (erreichbare) Ziele setzen!

Der Satz, dass jede Bewegung zählt, hat mehr Bedeutung als man vielleicht denkt; aus diesem Grund möchte ich darauf noch einmal kurz eingehen. Jede Bewegung im Körper sorgt für eine höhere Sauerstoffanforderung. Das bedeutet: Strenge ich mich auch nur leicht an, muss mein Herz schneller schlagen, das Blut zirkuliert schneller. Die Atmung wird schneller, und es kommt mehr Sauerstoff ins Blut, und genau das ist der springende Punkt. Es geht bei jedem Verbrennungsprozess immer um Sauerstoff. Je mehr Sauerstoff, umso besser ist die Verbrennung. Das gilt nicht nur für den Holzkohlegrill, sondern auch für den Stoffwechsel im Körper. Mein Tipp: Viel leichte Bewegung an der frischen Luft.

**Auf der nächsten Seite stellen wir Ihnen die Übungen für den ersten Tag, der ersten Woche vor.**

Die weiteren Übungen finden Sie im Buch von Manuel Eckardt, das Sie sogar mit ein wenig Glück bei unserem Preisrätsel auf Seite 51 gewinnen können!

*Manuel Eckardt,  
Das 5-Minuten-Body-Anti-Aging-Programm  
164 Seiten, 120 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm | Softcover  
ISBN 978-3-86910-328-0  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]*



APO-APP - [www.apoapp.co.at](http://www.apoapp.co.at)

Die „Apo-App Apotheken und Medikamente“ bietet eine österreichweite Apothekensuche, einen elektronischen Impfpass sowie umfassende Informationen zu Gesundheitsthemen und Medikamenten. Die Apo-App kann in den App-Stores für Android und iOS sowie für Tablets kostenlos heruntergeladen werden.



## 5 ÜBUNGEN FÜR DEN ERSTEN TAG, DER ERSTEN WOCH

Wir fangen ganz langsam an

In der ersten Woche lassen wir alles recht ruhig angehen. Wir machen fünf Übungen von jeweils einer Minute. Versuchen Sie bitte, die Minute durchzuhalten. Auch wenn es schwer ist, brauchen wir den Widerstand und die Progression, sonst funktioniert das Training nicht. Sollten Sie feststellen, dass eine Übung überhaupt nicht geht, dann lassen Sie sie weg. Sie brauchen keine Hilfsmittel, nur einen weichen Untergrund oder eine weiche Gymnastikmatte.

### 1. Übung: Aufwärmen



Stellen Sie sich hüftbreit auf. Lassen Sie Ihre Schultern locker nach hinten kreisen. Zusammen, gleichzeitig oder abwechselnd. Es ist wichtig, nach hinten zu kreisen.

### 2. Übung: Brust



Sie stehen, nehmen die Arme waagrecht hoch, winkeln die Arme zu einem U an und führen sie vor dem Körper zusammen, so dass sich die Unterarme vor Ihrer Nase berühren. Öffnen und schließen Sie die Arme eine Minute lang.

### 3. Übung: Brust



Strecken Sie die Arme vor sich aus und nehmen Sie sie auf Brusthöhe überkreuz, so weit Sie können. Dann ziehen Sie sie wieder auf und das eine Minute. Ziehen Sie die Arme ganz weit nach hinten und vorne wieder überkreuz.

### 4. Übung: Brust



Strecken Sie die Arme aus. Winkeln Sie sie an, so dass die Unterarme übereinander liegen. Schieben Sie nun die Unterarme so weit Sie können aneinander vorbei, bis Sie Ihre Brust spüren. Strecken Sie Ihre Brust raus und schieben Sie die Unterarme übereinander, bis die Ellenbogen übereinander stehen.

### 5. Übung: Bauch



Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Schieben Sie nun die Hände über die Knie. Heben Sie die Schulterblätter vom Boden, nicht aber den unteren Rücken. Schieben Sie sich jetzt wippend nur noch vor und nicht mehr zurück. Bleiben Sie permanent in einer Bauchspannung. Eine Minute Richtung Knie mit den Händen wippen.

# DIE DIABETES-LAWINE

## Zu wenig Vorsorge - zu viel Reparaturmedizin?



Veränderungen im Gesundheitssystem:  
Wie gut sind Menschen mit Diabetes versorgt?

- Österreich liegt im europäischen Spitzenfeld: Wir wiesen 2016 die vierthöchsten Gesundheitsausgaben der EU auf! Wer sich die u. a. vom Rechnungshof veröffentlichte Grafik der Geldflüsse in unserem Gesundheitswesen ansieht, muss erkennen: Das Geld fließt kreuz und quer, ein Labyrinth!
- Unser Gesundheitssystem wird öffentlich gelobt, aber: Wie effizient werden diese Gelder in Österreich wirklich eingesetzt? Wie gut werden Patienten mit Diabetes in Österreich tatsächlich versorgt?
- Die Sprache der Statistik ist klar, sie zeigt leider auch auf, dass nicht alles zum Besten bestellt ist. So liegt die Gesundheitskompetenz der Österreicher weit unter dem europäischen Durchschnitt. Dem Österreichischen Gesundheitsbericht ist zu entnehmen, dass der Anteil übergewichtiger Menschen zugenommen hat, ebenso der Anteil der Raucherinnen unter den österreichischen Frauen.
- Die Zahl der Betroffenen in Österreich wird mit 600.000 bis 800.000 angenommen und ist deshalb so ungenau, weil es kein österreichisches Diabetesregister gibt. So wird z. B. die Zahl der jährlich an Diabetes Neuerkrankten anhand der Medikamentendaten nur geschätzt! Medikamente, die günstiger als die Rezeptgebühr sind, fließen in diese Datenbank nicht ein, ebenso wenig sind die von Patienten selbst bezahlten Medikamente und auch nichtmedikamentös behandelte Menschen mit Typ-2-Diabetes erfasst.
- Unbestrittene Tatsache ist, dass die Anzahl der Neuerkrankungen steigt und steigt. Der Diabetesexperte Prof. Hermann Toplak (ÖDG) sprach im Vorjahr von einem „Diabetes-Tsunami“. Das betrifft nicht nur die Zahl der künftigen Patienten mit Diabetes, sondern auch die damit verbundenen Kosten, insbesondere der Diabetesfolgeschäden, die das Gesundheitswesen bewältigen muss.
- Anläufe wurden gemacht: Mit dem Patienten-Betreuungssystem „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“, das in ganz Österreich angeboten wird, soll eine intensivere ärztliche Betreuung mit regelmäßigen Kontrolluntersuchungen angeboten und mehr Wissen über Diabetes vermittelt werden. Obwohl eine rezente Studie der MedUni Graz den Teilnehmern an diesem Programm eine deutliche Verbesserung ihrer Diabetessituation, eine niedrigere Sterblichkeitsrate und weniger Spitalstage attestiert, sind derzeit – mehr als 10 Jahre nach dem Start! – nur etwas mehr als 75.000 Patienten bei „Therapie Aktiv“ eingetragen.
- Mit der „Österreichischen Diabetesstrategie“, öffentlich präsentiert im März 2017, sollte die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken, verringert werden, und die an Diabetes erkrankten Menschen in Österreich sollten möglichst lange mit hoher Lebensqualität leben können. Nach dem Regierungswechsel ist jedoch nicht bekannt, wie, wann und mit welcher Intensität dieses Konzept – das schließlich auch der Eindämmung der dramatischen Kosten dienen soll – umgesetzt wird.
- Zugegeben, nicht nur der Staat hat die „Bringschuld“, für eine Eindämmung der Diabeteslawine zu sorgen – auch die Betroffenen selbst haben eine „Holschuld“. Dass diese unzureichend wahrgenommen wird, zeigen die enttäuschenden Teilnehmerzahlen von „Therapie Aktiv“.
- Es liegt auf der Hand, dass sowohl die Qualität der Versorgung von Diabetespatienten als auch das Wahrnehmen von Eigenverantwortung seitens der Betroffenen maßgeblich mitwirken, den Anstieg von Diabetes und seiner gefürchteten Folgeschäden einzubremsen.
- Unter dem Motto „Diabetes-Folgeschäden – NEIN DANKE!“, befasst sich die ÖDV 2019 mit dem Schwerpunktthema: Veränderungen im Gesundheitssystem in Bezug auf die Diabetesversorgung.
- Wir werden uns bei unseren Veranstaltungen, aber auch in den folgenden Ausgaben des Diabetikermagazins MEIN LEBEN intensiv mit der weiteren Entwicklung befassen und laden Sie ein, an dieser Diskussion teilzunehmen!



## ÖDV Schwerpunktthema 2019: Veränderungen im Gesundheitswesen in Bezug auf die Diabetesversorgung

Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Freunde und Mitglieder der ÖDV!

Auf den folgenden ÖDV-Seiten berichten wir über den Sozial- und Selbsthilfebereich, aktuelle Themen im Diabetes-Management und informieren Sie über unsere zahlreichen ÖDV-Veranstaltungen.

In diesem Jahr befasst sich die ÖDV mit den Veränderungen im Gesundheitswesen und deren Auswirkungen für Menschen mit Diabetes. In jeder MEIN LEBEN-Ausgabe wird es wieder einen Artikel zum Schwerpunktthema geben. In dieser Ausgabe hinterfragen wir, inwieweit sich das Projekt „Therapie Aktiv“ – als Betreuungsprogramm für Menschen mit Typ-2-Diabetes – tatsächlich bewährt und ob die „Österreichische Diabetesstrategie“, ein Projekt des Gesundheitsministeriums in Zusammenarbeit mit vielen Institutionen, u.a. auch der Selbsthilfe, nach dem Regierungswechsel weiterverfolgt wird. Beide Projekte könnten – konsequent durchgeführt – der „Diabetes-Lawine“ entgegenwirken und Folgeschäden vermindern. Die weitere Entwicklung werden wir beobachten und Sie sind herzlich eingeladen, bei diesem Thema mitzudiskutieren!

Die vielfältigen, bundesweiten Veranstaltungen der Österreichischen Diabetikervereinigung stehen allen Interessierten offen. Als Mitglied der ÖDV genießen Sie darüber hinaus Vorteile und Vergünstigungen, so wird

z. B. das Diabetes-Magazin MEIN LEBEN den ÖDV-Mitgliedern kostenlos per Post zugesandt. Vor allem stärken Sie als Mitglied die Österreichische Diabetikervereinigung als Ihre Interessenvertretung für Menschen mit Diabetes in Österreich.

### Seit 1977 setzt sich die ÖDV ein:

- ✓ FÜR die Verbesserung der Versorgung Betroffener im österreichischen Gesundheits- und Sozialwesen,
- ✗ GEGEN die Diskriminierung von Menschen mit Diabetes in Beruf, Schule und Gesellschaft.

Ziel unserer ehrenamtlichen Arbeit ist die Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Diabetes!

Im Namen aller ehrenamtlichen Mitarbeiter heißen wir Sie herzlich willkommen!

Ihre

Anna Mayer  
ÖDV Bundesvorsitzende



## Betroffenen-Kompetenz für Menschen mit Diabetes!

- > Selbsthilfe-Erfahrung seit 1977
- > Information + Hilfe
- > Magazin "Mein Leben" 4 x jährlich
- > Interessenvertretung
- > Kinder-/Jugendcamps
- > Vergünstigungen für Mitglieder

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

Österreichische Diabetikervereinigung

## Ja, ich möchte Mitglied oder Förderer der ÖDV werden!

- Ich habe Diabetes  Typ 1  Typ 2
- Mein Kind ist an Diabetes erkrankt  Typ 1  Typ 2

Ich bin damit einverstanden, Einladungen, Ausschreibungen, Informationen per E-Mail zu erhalten. Hinweise auf unsere Datenschutzbestimmungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage [www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at)

Name des Kindes: \_\_\_\_\_

Name, Vorname in BLOCKBUCHSTABEN \_\_\_\_\_

Geb. Datum: \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Jahresbeitrag € 43,00   
Pensionisten-Jahresbeitrag € 31,00   
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Kündigung der Mitgliedschaft ist spätestens bis 30.11. für das Folgejahr möglich.

E-Mail \_\_\_\_\_

Geb.-Datum \_\_\_\_\_

Bitte an die Österreichische Diabetikervereinigung senden.  
5020 Salzburg, Moosstraße 18 0662/827722, [oedv.office@diabetes.or.at](mailto:oedv.office@diabetes.or.at)

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



# ÖDV Tätigkeitsbericht 2018

Die Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV) ist die größte und älteste Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Diabetes in Österreich und seit 1977 bundesweit aktiv.

In enger Zusammenarbeit mit Diabetesexperten organisierten wir 2018 vielfältige Schulungsveranstaltungen mit aktuellen Informationen für Menschen mit Diabetes und deren Angehörige.

Die ÖDV-Aktivitäten werden zu einem großen Teil ehrenamtlich in der Freizeit unserer Mitarbeiter sowie von 9 Vorstandsmitgliedern organisiert und durchgeführt.

Ihr unermüdliches Engagement und die große Zahl unentgeltlich geleisteter Arbeitsstunden sind ein wertvoller Beitrag für das Gemeinwohl und **wir danken allen ganz besonders herzlich für den Einsatz und die tatkräftige Mitarbeit.**

**Ziel unserer Arbeit ist, Menschen mit Diabetes zu einem eigenverantwortlichen Diabetes-Management zu motivieren, um dadurch eine bessere Lebensqualität zu erreichen und die leidvollen Folgeschäden zu verhindern.**

- Neben **Gruppentreffen, Vorträgen, Ausflügen und sportlichen Aktivitäten** organisierten wir im Jahr 2018 **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 **32. Österreichischen Diabetestag in Innsbruck, Tirol** mit ca. 600 Besuchern.

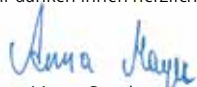
Wir freuen uns über die gute **Zusammenarbeit mit den Selbsthilfe-Dachverbänden** und die Wertschätzung, die uns von vielen gesundheitsbezogenen Institutionen entgegengebracht wird.

**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 unterstützen 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!



Anna Mayer, Bundesvorsitzende

- Ausgebildete DiabetesberaterInnen haben in Wien für die **„Mobile Beratung in Kindergärten und Schulen“** sowie in Salzburg und Tirol für das Projekt **„Diabetes-Nanny“** insgesamt 134 Beratungseinsätze absolviert.

## ZUSAMMENFASSUNG ALLER ÖDV-AKTIVITÄTEN BUNDESWEIT

Aktivitäten	Teilnehmer
Schulungen, Kurse Sportwochen, Schulungscamps, Österreichischer Diabetikertag Diabetes-Info-Tage, Service-Tage	1.669
Einzel-Beratungen, -Auskünfte	2.835
Gruppentreffen mit Fachvorträgen	4.388
Mitarbeiter-Fortbildungen	63
Sportliche/Gesellige Veranstaltungen	3.355
Gesundheitsmessen (Infostände)	7.367
Mobile Beratung und Diabetes-Nanny	1.228
<b>Gesamtzahl Teilnehmer 2018</b>	<b>20.905</b>
Diabetes-Magazin „Mein Leben“	190.000 Leser pro Ausgabe

## ÖDV-AKTIVITÄTEN 2019 (ZUSÄTZLICH ZU DEN GRUPPENTREFFEN)

- 20.-26.01. Schi- und Snowboard- Schulungswoche Wagrain, Salzburg
- 26.01. Familien-Diabetestag, Tirol
- 22.-24.02. Schi- und Rodelwochenende Mönichkirchen
- 01.04. Tagesschulung für Insulinbehandelte Diabetiker, Klagenfurt
- 06.04. Diabetiker-Info-Nachmittag, Hartberg, Steiermark
- 27.04. Insulin-Pumpen-Infotag, Salzburg
- 04.-05.05. Familien-Schulungswochenende in Reichenau/Rax, Wien
- 20.-23.06. Familien-Erlebnistage am Millstätter See, Kärnten
- 14.-20.07. Diabetes-Up-Date für Jugendliche, Obertauern
- 13.-27.07. Kinder-Schulungscamp, St. Gilgen/Wolfgangsee
- 14.09. Diabetes-Info-Nachmittag, Graz, Stmk.
- September Familien-Wochenende in Reichenau/Rax, NÖ
- 06.10. 33. Österreichischer Diabetestag, Wels, OÖ
- Oktober Familien-Schulungswochenende, Kärnten
- 09.11. Info-Tag LKH Villach, Kärnten
- 10.11. Info-Tag LKH Laas, Kärnten

## Österreichische Diabetikervereinigung

Raika Leopoldskron-Moos, BIC RVSAAT2S, IBAN AT 06 3500 0000 0813 2490

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Jahres-Sponsoren 2018:



# Diabetes und Spaß beim Sport auf der Piste ist kein Widerspruch!

## ÖDV-Ski- und Snowboard-Schulungswoche Wagrain 2019

Ein Traumtag



Probiert mal mit Gemütlichkeit



Am 26. Jänner 2019 ist unsere Skiwoche für Kinder mit Diabetes in Wagrain zu Ende gegangen! 6 Tage mit Schnee und Spaß ohne Ende – und ganz nebenbei viele Gelegenheiten direkt mit der Herausforderung Sport mit Diabetes umzugehen. Kompetent begleitet von unserem engagierten Betreuer-Team gab diese Sport-Schulungswoche Sicherheit für die 22 Teilnehmer, und so konnten alle – bestens informiert über ihren Diabetes – den Wintersport und das abwechslungsreiche Freizeitprogramm unbeschwert genießen. Der Abschied ist den Kindern und Betreuern nicht leichtgefallen und wir freuen uns schon sehr auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr!

*Ulli Humpel, ÖDV-Kinder- und Jugendreferat u. Diabetes Nanny*

## Gutes tun und Bestes hören

### Benefizkonzert zu Gunsten Diabetes Kids im Mozarteum Salzburg

Bereits zum 2. Mal veranstaltete das Salzburger Diabetes-Studienzentrum der Privatklinik Wehrle-Diakonissen gemeinsam mit der Österreichischen Diabetikervereinigung ein hochkarätiges Benefizkonzert im Rahmen der ÖDG-Jahrestagung, am 15. November 2018.

Johanna Kamenarska (Violine), Luisa Imorde (Klavier), Bernhard Krabatsch (Flöte) und die Sinfonietta da Camera Salzburg unter der Leitung von Peter Wesenauer gaben Werke von Suk, Stamitz und Mendelssohn im Raum Solitär des Mozarteums zum Besten. Hannes Eichmann moderierte sehr originell durch den Abend.

Durch den Kartenverkauf und dank großzügiger Sponsoren ergab sich ein Reinerlös von 6.500,00 Euro.

Im Rahmen des Konzertes übergab auch Herr Thomas Haas, Hochleistungssportler mit Diabetes Typ 1, einen Scheck in Höhe von 3.480,00 Euro. Herr Haas hat 2018 am Race Across America (RAAM) teilgenommen, und der Spendenbetrag kam durch Online-Kilometerverkauf zusammen ([www.diabetes-sport.net](http://www.diabetes-sport.net)). Vielen lieben Dank dafür!

Das Geld wird für ÖDV-Projekte für Kinder und Jugendliche mit Diabetes verwendet. Wir sind froh und dankbar, dass so tolle Künstler und Sportler, gemeinsam mit uns, jungen Menschen mit Diabetes helfen!

Von Herzen bedanken wir uns bei allen Künstlerinnen und Künstlern für ihren ehrenamtlichen Einsatz an diesem wunderbaren Abend, besonders bei Luisa Imorde, welche das hochwertige Programm zusammengestellt hat, sowie beim Organisator Herrn Dr. Bernhard Baumgartner, der viel Zeit und Energie in dieses Projekt investiert hat. Es war ein Genuss, den Klängen der Musik zu lauschen und dabei etwas Abstand zu gewinnen von der Hektik des ÖDG-Kongress-Treibens. Balsam für Seele und Ohren!

„Wir möchten auch weiterhin die ÖDV unterstützen und auch den Teilnehmern der ÖDG-Tagung den entspannenden Genuss von „Gutes tun und Bestes hören“ bieten. So haben wir den Termin für das nächste Konzert schon für den 21. November 2019 fixiert“ – berichtet Organisator Dr. Bernhard Baumgartner.

Wir freuen uns schon heute darauf!

# Spiel und Spaß im Schnee beim ÖDV-Familien-Diabetestag in Tirol



Zum vierten Mal trafen sich 17 von Diabetes betroffene Familien in Mariastein zum Tiroler Familien-Diabetestag. Trotz einiger krankheitsbedingter Ausfälle und Improvisationen hatten alle Teilnehmer sichtlich Spaß und Freude beim Austausch mit Gleichgesinnten. Vor allem viele Familien mit relativ frischen Neuerkrankungen konnten sehr hilfreiche Tipps, Ideen und Gespräche mit langzeiterfahrenen Eltern austauschen.

Den Kindern rauchten beim Diabetes-Rätsel mit Nanny Maria Kreiner die Köpfe, der Einsatz wurde zur Freude der Kinder mit super Tombolapreisen belohnt. Am Nachmittag ging es auf die Loipe, und im frischen Tiefschnee glühten die Muskeln. Ohne schlechtes Gewissen konnten wir uns dann alle über das köstliche Essen und das feine Kuchenbuffet hermachen. Vielen Dank an Lions Club International und Fa. Deto-Vahle für die großzügigen Finanzspritzen!

Vielen Dank an Sabine Moser, Fa. Roche Accu-Chek®, Medtronic für die Sachspenden und den Wirtsleuten Maria und Thomas Rädinger vom Hotel Mariasteinerhof für die hervorragende, unkomplizierte Bewirtung!

*Gitti Weinmayer, ÖDV-Kinder- und Jugendgruppe Nordtirol*



## ÖDV Schi- und Rodelwochenende

**S** wie Spaß  
**K** wie Kinderdisco  
**I** wie immer wieder interessante Schulungen  
**W** wie Winter  
**O** wie oben machen wir die nächste Messpause  
**C** wie cold ... wir hatten teilweise minus 7 Grad  
**H** wie Hypo-BE  
**E** wie eisige Pisten  
**N** wie Notfallssetschulung  
**E** wie Entspannung  
**N** wie nette Leute kennen gelernt  
**D** wie DANKE an die Lions und alle Sponsorenfirmen: Agfeo, AIR & COLD Klimatechnik GmbH, BNI GmbH & Co. KG, F.Bouz&Söhne GmbH & Co KG, Haindl Bau GmbH, Mobile-at Autoreparatur & Handel GmbH, motivdruck.at, Office Design GmbH, Posch Immobilien, Reifen Lutz, RYSIT Consulting GmbH, Schmiedl Innenausstattung Film & TV GmbH, virtual-business, Zimmerprint Druckproduktion Gesellschaft mbH,  
**E** wie einer für alle, alle für einen



*Mag. Katharina Honisch, DGKS, Diabetesberatung*



## Auskünfte für ganz Österreich über die Servicezentrale

🏠 Moosstraße 18, 5020 Salzburg    ☎ 0662/827722    ✉ oedv.office@diabetes.or.at    🌐 www.diabetes.or.at

## Auskünfte in den Bundesländern über Kontaktadressen und Servicestellen bei den Landesaktionsleitungen

Wien DB DGKS Elsa Perneczky	🏠 Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien	☎ 01/3323277	📠 01/3326828	✉ oedv.wien@aon.at
Niederösterreich Josef Rittner	🏠 Lorenzgasse 18, 3100 St. Pölten	☎ 0664/3967666		✉ oedv.no@gmail.com
Oberösterreich Dr. Angelika Heißl		☎ 0699/10235242		✉ heissl.angelika@diabetes.or.at
Salzburg Anna Mayer	🏠 Slavi Soucek-Straße 11/2, 5026 Salzburg	☎ 0662/630348	📠 0662/630348	✉ mayer.anna@diabetes.or.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	🏠 Langäckergasse 4/2, 6800 Feldkirch	☎ 0664/1754311		✉ joe.meusburger@a1.net

## Kinder/Jugend

Wien Mag. Katharina Honisch	🏠 Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien	☎ 01/3323277	📠 01/3326828	✉ honisch.katharina@diabetes.or.at
Salzburg DB DGKS Ulrike Humpel		☎ 0699/10707374		✉ u.humpel@gmx.at

## ÖDV-Termine PumpenForum:

### Salzburg

#### PUMPENSTAMMTISCH

Helmut Steiner, 0662/8072-2447 (Büro) od. 0664/3043425, Helmut.Steiner@stadt-salzburg.at, **Treffen:** Fleischhauerei Auernig, Wiener Bundesstr. 16, 5300 Hallwang (hinter Diskonttankstelle), 19.00 Uhr, **28.6.: Gesprächskreis, Samstag, 27. April 2019, 08.30 bis 17.30 Uhr Insulinpumpen – Infotag** Hotel Vötterl, Salzburger Str. 54, 5084 Großgmain bei 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
STEIERMARK:	<b>Servicestelle Graz:</b> Wolfgang Dörfler, 0664/1325158
VORARLBERG:	<b>Servicestelle DB/ÖDG:</b> Joe Meusburger, 0664/1754311, joe.meusburger@a1.net



Besuchen Sie uns auch im Internet. Sie finden uns neben unserer Website [www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at) auch auf

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

Suchbegriff "Diabetes Österreich-ÖDV"



## 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 nur nach telefonischer Vereinbarung**, DB DGKS Elsa Perneckzy.

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

**Mobile Beratung in Schule u. Kindergarten und in der Familie durch erfahrene Diabetesberaterinnen** Anmeldung oedv.wien@aon.at oder honisch.katharina@diabetes.or.at

**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 10.04., 17.00 Uhr: Insulinarten – Therapiestrategien** Was bedeuten Kürzel wie BOT, SIT, Fit, etc.? DGKS DB Elsa Perneckzy. **Do. 16.5., 18.00 Uhr: Wenn der Zucker ins Auge geht.** OA. Dr. Birgit Weingessel KH Hietzing.

**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. **10er Block 5.4. bis 28.6.2019, 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.

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

**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, **j. 1. Mi i. Mo** ab 17.30 Uhr (außer schulfreie Tage) **3.4., 5.6.2019**

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

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

#### 5. Wiener Diabetestag

im Wiener Rathaus von 10.00 bis 18.00 Uhr. Freitag, 29.3.2019

**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 2019 – 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

**EWTO Kids WingTsun Selbstverteidigung Kinder** lernen spielerisch sich durchzusetzen und selbstbewusst auch mit schwierigen Situationen umzugehen – **Montag in 1230** u. **Freitag in 1050** unterrichtet Jutta Fasching, diabeteserfahrene Mutter. **Mehr Infos unter:** EWTO 1050 Wien oder EWTO 1230 Wien, bzw. telefonisch 0664/2411133 oder 0664/3585561. Schnuppern und Einsteigen ist jederzeit möglich!

## Niederösterreich

Mit freundlicher Unterstützung von:



### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

**Kinder und Jugend Niederösterreich:** Kontakt Astrid Szemere, 0650/4163204, u. Josef Rittner, 0664/3967666, oedv.noe@gmail.com

**Diabetes Typ 1 Stammtisch für Kinder und Eltern Amstetten:** Wolfgang Hausberger, 3364 Neuhofen/Ybbs, Schlosssiedlung 4, 0660/5260854, c.hausberger@gmx.at **24.5., 15.00 Uhr: Treffen im Bowlingcenter Purgstall.**

**St. Pölten:** Josef Rittner, 3100 St. Pölten, Lorenzg. 18, 0664/3967666, oedv.noe@gmail.com. **Treffen:** 2. Mi i. M. 18.00 Uhr, LK St. Pölten, 9. OG. Haus A, **10.4.: „Natürliche Hautpflege bei Diabetes“** Dr. Martin Steinhart. **8.5.: „Erwachsenenvertretung, Patientenverfügung“**

**Korneuburg:** Angelika Bruny, 2100 Korneuburg, R. Alexanderg. 16, 0676/4289112, brunyangelika@gmail.com, **Treffen:** jeden 2. Monat am 2. Montag., 18.00 Uhr, LK Korneuburg, Wiener Ring 3–5. **Treffen: 8.4., 11.6.2019**

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

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

**Payerbach:** Astrid Szemere, 0650/4163204, **Treffen:** 3. Do i. M., 18.30 Uhr.

**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 Wr. 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

### Bernhardsthal

Elvira u. Erwin Führer, 2275 Bernhardsthal, Hauerg. 57, 0676/6583564 erwin@fuehrers.at **Treffen: Do, 9.5., 16.00 Uhr:** Teichstüberl, (2275 Bernhardsthal, Am Teich 222) **„Vorstellung von Neuigkeiten und Insulinpumpe / Serviceaktion Fa. Roche“** Kostenloser Austausch v. BZ-Messgeräten möglich – bitte eigene Geräte mitbringen!



**Amstetten:** Johann Steinkellner, 3361 Aschbach, Gartenstraße 10, 07476/77308, 0677/62663730, steinkellner.johann@gmx.at. **Treffen:** Gasthof zur Ybbsbrücke, Allersdorfer Platz 4, 3300 Amstetten. **29.04.: Therapiemöglichkeiten bei Typ-2-Diabetes**, Dr. Manfred Rohrauer **27.5.: Besser leben mit Diabetes – Erfolgreiche Wege zur Vermeidung, bzw. Bewältigung**, Dr. Anton Palmeshofer, OA LKH Melk.

**Krems:** Christa Gromek, T 0676/7361065

## 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 02752/9004-13070

**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:

**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

**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

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

## Oberösterreich

### Gruppentreffen und Fachvorträge:

**Kontaktperson:** Dr. Angelika Heißl, 0699/10235242, heissl.angelika@diabetes.or.at

**ÖDV-Diabetes-Brunch >18 Jahre:** siehe Kontaktperson 1 x monatl. Samstag oder Sonntag 10.00 Uhr im Seecafe Seewalchen am Attersee, Termine flexibel – Ausk./Anm. Dr. Angelika Heißl.

**Gmundner Typ-1-Diabetestreff:** Dr. Angelika Heißl, 0699/10235242, heissl.angelika@diabetes.or.at **Treffpunkt:** GKK Gmunden, 4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Str. 46 **27.3., 18.00 Uhr:** „Akutfall Diabetes: Maßnahmen im Diabetes-Erstfall (Hypoglykämien und Ketoazidosen)“ DGKS DB Ulrike Humpel. **17.4., 18.00 Uhr:** Eversense Produktpräsentation Andreas Pöschl, Fa. Roche.

**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

### 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 55472-24249



[www.facebook.com](http://www.facebook.com)  
Suchbegriff "Diabetes Österreich-ÖDV"

## 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, Selbsthilfe Steiermark, 8020 Graz, Lauzilgasse 25, **8.4.:** „Diabetes und Ernährung. Ein Paar auf Gedeih und Verderb“ Gesunde Ernährung – Gewichtsreduktion – optimale BLZ-Werte. Lisa Knoll, Diätologin. **13.5.:** „Das Damoklesschwert - Wie geht man mit der Angst vor Diabetesfolgen um?“ Mag. Dr. Franziska Matzer, Gesundheitspsychologin.

**Grazer Diabetes Stammtisch: j. Do.i.M., 16.00 Uhr:** Cafe Polanz, Waagner Biro Str. 133. **28.3., 25.4., 23.05.2019**

**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:** 1 x i. M. 19.00 Uhr, Gasthof Zöllner Hotel-Rest. z. „Braunen Hirschen“, Fürstenfelderstr. 5-7, **11.04.:** **Diabetes in der Partnerschaft!** Mag. Dr. Brigitte Huszár-Herranhof. **16.05.:** „Scannen statt stechen“. Wie kann mir die kontinuierliche Glucose Messung helfen, meine Diabetes Einstellung zu verbessern? OA. Dr. Silvester Berger. **01.06.:** **Bewegung tut gut – wer macht mit? Wandern mit 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 Pack „Zur Lebing Au“, Josef-Hallamayr-Str. 30, neben LKH Hartberg. **16.5.:** **18.00 Uhr „Heilmoor und Kräuter – bei Diabetes“**, Heinz Fink, Fa. SonnenMoor.

### Diabetes-Infonachmittag

**Diabetes-Infonachmittag in Hartberg für Menschen mit Typ 1 und 2 Diabetes und alle Interessierten** am **6. April 2019** von **12.00 bis 17.30 Uhr** im Gasthaus Pack „Zur Lebing Au“ (neben LKH Hartberg) **Geboten werden:** Firmenausstellung, Gesundheitsstraße, Beratung, **Begrüßung und Eröffnung der Vorträge:** Prim. Dr. Norbert Bauer, MBA. „Diabetes Mellitus – Spätschäden vermeiden und richtig behandeln“ OA Dr. Georg Unterweger, „**Bewegung: das Wundermittel bei Diabetes**“ MR. Dr. Reinhold Glehr, „**Moderne Therapiemöglichkeiten für eine verbesserte Einstellung – Insulinpumpen und CGM**“ Werner Auer, Fa. Medtronic, „**Versteckte Fette, versteckter Zucker! – Vermeidbare Kalorien entlarven**“ Waltraud Kundigraber, Diätologin. Änderungen vorbehalten! **EINTRITT FREI! Auskunft:** Ernst Laschober, 0680/1118544, ernst.laschober@aon.at

**Voitsberg:** Roswitha u. Franz Gietler, 8580 Köflach, Ziggöllerweg 8, 0664-1600541 (Roswitha) u. 0664-1600542 (Franz), **Treffen:** 18.30 Uhr, Gasthaus Merta, Voitsberg, **12.04.:** **Alles rund um Ihre Gesundheit.** Mag. Barbara Penz-Arzberger.

**Knittelfeld/Spielberg:** Margarethe Nagele, 8724 Spielberg, Hauptschulstr. 10/12, 0664/4627221, diabetiker.nagele@aon.at **Treffen:** 1 x i. M., 18.30 Uhr, **ACHTUNG neuer Treffpunkt:** „Haus der Vereine“, Seminarraum groß EG, Marktgasse 22, 8720 Knittelfeld. **27.03.:** „Die Schilddrüse – ein lebenswichtiges Organ“ Dr. Georg Semlitsch. **24.04.:** „Die Lunge“ – Wenn es mit der Luft eng wird. Sonja Töschler. **29.05.:** **Und was darf's für Sie sein? - Verschiedene Ernährungsformen und Diättrends.** Annemarie Perl, BSc Diätologin.

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

**Friedberg:** Auskunft Richard Gremsl, 8240 Friedberg, Schwaighof 35, 0664/88538383 richard@gremsl.at

### Dank an Richard Gremsl

Die ÖDV bedankt sich bei Richard Gremsl, der jahrelang mit viel Liebe und Engagement die SGH in Friedberg geleitet hat. Im Vordergrund stand immer die Information über den Diabetes. Auch die Geselligkeit kam nicht zu kurz. Das hat die Gruppe ausgemacht. Die ÖDV bedankt sich sehr herzlich für die gute Zusammenarbeit und wir freuen uns sehr, dass er den Betroffenen in der Region weiterhin telefonisch mit Rat und Tat zur Seite steht. Wir wünschen Richard Gremsl alles Liebe für seinen weiteren Weg.

*Elfriede Dörfler, Landesleitung Stmk.*

**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!

**Diabetes-Kids Steiermark:** 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, abduallah.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

**Marienkrankenhaus Vorau:** Diabetesambulanz 03337/2254-728

**LKH Feldbach:** Diabetesambulanz 03382/5062210

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

**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 Diätologin 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.

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

### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

**Kinder und Jugend 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.

### Diabetesschulung

**Diabetesschulung am Samstag 6. April 2019 von 09.00 – 13.00 Uhr** Hotel Restaurant Rokohof, 9020 Klagenfurt, Villacherstr. 135, **Themen: Neue Insuline – Neue Insulinpumpen – Neue Technik, Trendpfeile richtig interpretieren bei kontinuierlicher Glukosemessung, Nichtalkoholische Fettleber – die unterschätzte Gefahr, Sport mit Insulinpumpe. Referent: Dr. Peter Kitzler. Ausk./Anmeldung** Gerti u. Walter Gregori

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

**Völkermarkt:** Walburga Jandl, **Treffen** 18.30 Uhr, SHV Völkermarkt, Nibelungenstr. 26, Ritzing. **Termin: 14.5.: Gesprächsrunde**

**Villach:** Reinhilde Kaus, 9500 Villach, Meisenweg 38, 04242/46180, 0676/6103762 **Treffen:** LKH Villach, Neurologie Parterre, Seminarraum B, 18.00 Uhr, **Termin: 2.4.: Diabetes u. Haut.** Dr. Alexander Rexeisen, Hautarzt.

**Mai bis September Sommerpause.**

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

### Kontakt



**Kontakt für Jugendliche und junge Erwachsene mit Typ-1-Diabetes Kärnten Gaby Sailer. 0664/75659528, g\_sailer@gmx.net. Ich freue mich auf die neue Aufgabe und stelle mich kurz vor.** Mitten hinein in die „spannende“

Zeit der Pubertät kam bei meinem Sohn im August 2014 die Diagnose Diabetes Typ 1 wie ein Donner-

schlag. In diesem Moment steht das Leben auf dem Kopf und nichts ist mehr wie vorher. Mit ein bisschen Glück ist die Schulung und Betreuung im Krankenhaus gut, aber wie bewältigen wir den Alltag. Genau hier möchte ich meine Erfahrung als alleinerziehende Mutter und meinen beruflichen Background im Bereich moderne Kommunikation für Jugendliche und junge Erwachsene mit Diabetes zur Verfügung stellen.

### 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.

**Dr. Kurt Possnig,** 9020 Klagenfurt, Feldkirchner Str. 114/1.St.

**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.



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

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

**Völkermarkt:** Dr. Ellersdorfer, Ärztehaus, 9100 Völkermarkt. Anmeldung 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/Hepatology, 9330 Althofen, Moorweg 30, 04262/2071-0, www.humanomed-zentrum.at.

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

**Oberndorf:** Theresia Feichtner, 06272/7156, resi.feichtner@sbg.at, **Treffen:** 2. Mi i. M., 15.00 Uhr, Pfarrzent. Oberndorf, **10.4.: Gesprächsrunde. 8.5.: Gemeinsamer Ausflug der Salzburger ÖDV-Gruppen zur Kaiservilla in Bad Ischl.**

**Treffen „Innergebirg“ f. Menschen mit Typ-1- u. Typ-2-Diabetes:** Theresia Schiestl, 06468/7826, theresia.schiestl@edumail.at, KH Schwarzach, Eingang A, 5. St., **Treffen:** 2. Mo i. ungeraden M., 19.00 Uhr, **Termin: 13.5.2019: „Herzkrankungen bei Diabetes“ OA Dr. Franz Wimmer.**

**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

**GIZ Gesundheits-Info-Zentrum der SGKK,** E. Weiß-Weg 10, Ausk. 0662/8889–8800, giz@sgkk.at. **Psychologinnen mit Schwerpunkt Diabetes:** MMMag. Evelyn Walder, klin.- u. Gesundheitspsychologin.

**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.

**Privatklinik Wehrle-Diakonissen** Abt. f. inn. Med./Schwerpunkt Diabetes, Ambulanz: Di u. Do 12.30–14.30 Uhr, Diabetesschulung, Studienzentrum 0662/90509–660

**KH Oberndorf:** 06272/4334–401.

**KH Hallein:** jeden Dienstag 13 – 15 Uhr Diabetesschulung, ab 15.30 Uhr Bewegungseinheit für Menschen mit Diabetes, Tel. 06245/799–8280.

**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:** 05/7255–47230.

**Burghausen, DE: Schwerpunktpraxis Diabetologie:** Auskunft 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.

## Salzburg

Mit freundlicher Unterstützung von:  LAND SALZBURG

#### 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-Bundesvorsitzende oder DGKS Foruzan Mühlmann. **Servicestelle geschlossen am 17.4. und 29.5.2019**

Wir nehmen 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 den Weg zur Optimierung Ihrer Situation auf. **Termine: 3.4, 8.5, 5.6.2019.** Terminvereinbarung über die ÖDV-Servicezentrale unbedingt erforderlich: Tel. 0662/827722

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

#### Gruppentreffen mit Fachvorträgen

**Gesprächskreis Diabetes Typ 1:** Bewohnerservice Salzburg Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 3. Di. i. M., 19.00 Uhr, Anna Mayer 0662/630348, **Termine: 16.4. entfällt! 21.5.: Gesprächsrunde.**

**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. **Termin: 10.4.: Fußkontrolle u. Fragestunde mit DGKS/DB Foruzan Mühlmann. 8.5.: Gemeinsamer Ausflug der Salzburger ÖDV-Gruppen zur Kaiservilla in Bad Ischl.**

**Gesprächsrunde: Diabetes Typ 2** Bewohnerservice Salzburg Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 5 x i. J., 9.00–11.00 Uhr, **25.4.: Gesprächsrunde m. DGKP DB Johanna Thurner.**

**Lofer:** Angelika Volgger, 5090 Lofer 357, 06588/20002, geli.volgger@aon.at **Termin: 16.5.2019**

## 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., 8.00–14.00 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:

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

**Schwaz:** Johann Stock, 6114 Kolsass, Schneiderweg 14, 05224/67296 od. 0664/5124790, sto.jo@aon.at **Treffen** i. Klostergasthof Fiecht.

**Kinder und Jugendgruppe Nordtirol:** Gitti Weinmayer, 6324 Maria-stein HNr. 53, 0680-1270695, gittiweinmayer@yahoo.de. **Termin: 27.4., 10.30 - 17.00 Uhr: Erlebnispädagogisches Reiten** Ausk./Anm. Gitti Weinmayer

## Bergerlebnis

**29. – 30.6.2019 Bergerlebnis im Naturpark Karwendel** - Wir laden alle konditionsstarken Familien zu einem Ausflug mit Übernachtung zur Lamsenjochhütte (1953 m) ein. **Auskunft** Gitti Weinmayer.

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

**Diabetes-Treff Osttirol:** Hans Mahl, Schweizergasse 8, 9900 Lienz, 0676/5522884, hans\_mahl@hotmail.com **Treffen:** Seniorenwohnheim, Lienz, Rechter Iselweg 5a, 17.00 Uhr **Termine: 27.3., 24.4., 29.5.2019**

**Kinder- und Jugendgruppe Osttirol:** Ursula Schmolzer, Unterkolbnitz 66/9, 9815 Kolbnitz, 0664/73845859 ursula.schmoelzer@ktn.gde.at. **Diabetes-Ferien am Millstätter See v. 20. – 23. Juni 2019** im Komfort-Campingpark Burgstaller, [www.burgstaller.co.at](http://www.burgstaller.co.at) **Auskunft:** Ursula Schmolzer

## 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.

**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. Inn. 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, Langackerweg 4/2, 0664/1754311, [joe.meusburger@a1.net](mailto:joe.meusburger@a1.net), Termin nur nach tel. Vereinbarung.

## Aktivitäten

Die **Selbsthilfe Vorarlberg** [www.selbsthilfe-vorarlberg.at](http://www.selbsthilfe-vorarlberg.at) und die **Österreichische Diabetikervereinigung ÖDV** [www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at) bieten in enger Zusammenarbeit in vielen Bezirken interessante Angebote für Menschen mit Diabetes an. Aktivitäten sind u.a. wöchentliches walken, Vorträge und Infoveranstaltungen in Bezug auf Diabetes, Sprechstunden im Rahmen der Stammtische mit Joe Meusburger Diabetes-Berater/ÖDG, Kräuterwanderungen unter dem Motto „Heilsame Pflanzen und Kräuter für Menschen mit Diabetes“, aber auch spezielle Kochkurse werden angeboten.

Gesellschaftliches kommt nicht zu kurz, neben dem gemütlichen Hock gibt es auch Preisjassen, gemeinsame Ausflüge in der Region u.v.m.

Information und Auskunft zu den Angeboten geben: Joe Meusburger, ÖDV-Landesleitung, 0664/1754311 und die Homepage der SH Vorarlberg.

## 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)

## 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; UID ATU 37492405, [www.mein-leben-diabetes.at](http://www.mein-leben-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); **Redaktionsbüro Wien:** 1130 Wien, Bergenstammgasse 9A/DG14, T: 0699/132 56 558, [redaktion@verlag-meinleben.at](mailto:redaktion@verlag-meinleben.at); **Anzeigenverkauf:** Mag. Marion Nussbaumer, Bergenstammgasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 0676/7381333, [marion.nussbaumer@verlag-meinleben.at](mailto:marion.nussbaumer@verlag-meinleben.at); **Abonnentenbetreuung 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:** Rabovszky & Hüpf GesmbH, Bergenstammgasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 01/486 89 23, [office@one2three.cc](mailto:office@one2three.cc), [www.one2three.cc](http://www.one2three.cc); **Coverbild:** Adobe Stock; 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.**

# Mein Leben Preisrätsel



Jetzt mitspielen!

Bleiben Sie geistig fit und körperlich gesund! Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie mit etwas Glück das 5-Minuten-Body-Anti-Aging-Programm von Manuel Eckardt.

Das 5-Minuten-Body-Anti-Aging-Training – mehr als ein Trainingsbuch: Das 5-Minuten-Programm kann von jedem durchgeführt werden, ganz ohne Hilfsmittel – leichte Übungen mit Sofortwirkung! Mit großem bebilderten Übungsteil, kostenloser Trainings-App und kostenlosem Online-Video-Coaching. Manuel Eckardt steht den Lesern während der Zeit des Trainings zur Seite und beantwortet Fragen zu seinem Body-Anti-Aging-Programm und zu den Übungen.

Am MEIN LEBEN Preisrätsel können Sie wie folgt teilnehmen:

Postkarte mit dem richtigen Lösungswort an Herausgebervereinigung MEIN LEBEN  
Redaktionsbüro Wien  
Bergengasse 9a  
1130 Wien

oder E-Mail an  
gewinnspiel@  
verlag-meinleben.at

Einsendeschluss ist der  
06.05.2019

Gerippe	vorher	Deckenleuchte	Edelsteinimitation	falsch, gelogen	iranisch-kaukas. Spielfaute	Prophet im A.T.	franz. Presseagentur (Abk.)	von Sinnen	höfliche Anrede in England	Ausruf des Erstaunens
Edelstein-gewicht			Meeres-tier						8	
<b>B E S S E R</b>		Honigwein		Meeres-säugetier			hervor-ragend			
Steige-rung von: gut	fünfter Monat des Jahres	Sump-fieber					kurz für: aus dem		Bunt-sand-stein-schicht	franzö-sische Atlantik-insel
Stockwerk	Flagge am Schiffs-bug		5		Seh-organ			japani-sche Meile		
	3	Ost-afrikaner		Beschä-digung im Stoff			Oper von Verdi	Fürsten-haus		
										Agaven-branntwein
Ruhe, Schwei-gen	geome-trische Figur	Börsen-aufgeld	chem. Zeichen für Argon				große An-häufung	Männer-name	Initialen von Sänger Marshall	
un-echter Gold-schmuck							be-stimmter Artikel		Blüten-stand (Mz.)	
Schaum-gebäck		engl. Männer-kurz-name							2	
							Kreis-halb-messer	russische Zaren-tochter		Holz-schuh
		altgriech. Philo-sophen-schule		unge-setzlich		Wasser-strudel	mund-artlich: Ameisen	zu sehr später Stunde	US-Rock-musiker (Frank)	
Lampen-art	germa-nische Gottheit		orga-nische Existenz	<b>L E B E N</b>				Terrain		
Sitz der Ge-schäfts-leitung			6			Krater-see			US-Schau-spielerin (Sydney)	Holz-raum-maß
unlängst erstelltes Gebäude	früherer Name Tokios	Initialen Ecos	Staat in Europa (Abk.)	Macht-haber				7		Verhält-niswort
			4		Männer-name	Figur in Land des Lächelns'	kurz für: bevor		Frage-wort	<b>M</b>
	1		Edel-stein-abbau-stätte							<b>I</b>
alternativ	possi-erlich					nicht jetzt, nachher				<b>T</b>

Nur frankierte Einsendungen oder per E-Mail zugesandte Lösungen nehmen teil. Mehrfachteilnahmen sind ausgeschlossen. Für die Teilnahme zugelassen werden nur Zusendungen, die folgende Daten enthalten: Vorname, Zuname, Straße, Hausnummer/Stiege/Tür, PLZ, Ort, Telefonnummer. Die Gewinne werden von der Sponsorfirma direkt an Sie geliefert. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind: Unfrankierte Postkarten, Minderjährige (vor Vollendung des 18. Lebensjahres), Spielgemeinschaften und MitarbeiterInnen von MEIN LEBEN. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich verständigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinne können weder eingetauscht noch in bar abgelöst werden. Ein Schriftverkehr ist nicht möglich. Im Falle eines Gewinnes erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre personenbezogenen Daten an den jeweiligen Sponsor weitergegeben werden.

Lösungswort:

\_\_\_\_\_



ÖSTERREICHISCHE  
APOTHEKERKAMMER

## APOTHEKE. EINE FRAGE DER GESUNDHEIT.



Foto: www.nurphoto.com

*„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)