

Mein **Leben**

Die Zeitschrift nicht nur für Diabetiker

Süßer Genuss ohne schlechtes Gewissen?

Zuckeralternativen im Vergleich

- **Schnarchen ist gar nicht süß**
Zusammenhänge zwischen
Schlafstörungen und Diabetes
- **Häufige Nebenwirkungen**
von oralen Antidiabetika
- **Projekt Wunschgewicht**
Jo-Jo-Effekt verhindern!



KANDISIN

statt Kalorien

ZUCKERSÜSS,
ABER TROTZDEM
OHNE ZUCKER!

100 % SÜSSE • 0% KALORIEN

NEUE BOX:
PRAKTISCH FÜR
UNTERWEGS!

www.kandisin.at





25 JAHRE mehr wissen besser leben

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Sommer neigt sich seinem Ende zu, und vielfältig wie die Färbung des Herbstwaldes sind auch die Themen dieser aktuellen Ausgabe. Wieder ist unser Heft voller interessanter Artikel zum Thema Diabetes, Ernährung und vitaler Lebensstil. Die Wechselwirkung der Medikamente bei der Diabetestherapie, oder vernünftige Zuckeralternativen zur gesünderen Ernährung sind Themen, welche den meisten von uns bestimmt neue Anregungen liefern können.

Sollten Sie in unseren ständigen Rubriken Hallo Doc und Mein Recht?! aktuell Ihre Frage nicht erläutert finden, lesen Sie doch bitte einfach auf unserer Website www.meinleben-diabetes.at in den entsprechenden Rubriken nach. Wir erweitern das Archiv dieser Rubriken laufend, und Sie finden dadurch viele zusätzliche Fragen, welche im Heft keinen Platz gefunden haben.

Auf einen ganz wichtigen Termin möchte ich hinweisen, welchen Sie sich gut vormerken sollten. Am 15. Oktober findet der 31. Österreichische Diabetestag, diesmal in Amstetten, statt. Bei freiem Eintritt erfahren Sie von hochkarätigen Spezialisten der unterschiedlichsten Gesundheitsbereiche aktuelles rund um das Thema Diabetes, Empowerment und vitalen Lebensstil. Bitte besuchen Sie den Österreichischen Diabetestag und profitieren Sie vom vielfältigen Angebot der Österreichischen Diabetikervereinigung.

Viel Freude bei der Lektüre
wünscht Ihnen herzlichst

Ihr
Markus Hüpf

WELTDIABETESTAG 14. NOVEMBER Langzeit-Diabetiker gesucht!

Wenn Sie 60 Jahre oder länger mit Diabetes leben, laden wir Sie ein, Ihre Erfahrung weiterzugeben. Wir freuen uns über Ihren Bericht „Mein langes Leben mit Diabetes“

Wenn Sie mit der Veröffentlichung einverstanden sind, bitten wir um Ihr Foto und Ihren Text im Umfang von maximal 3.500 Zeichen – entsprechend einer A4-Seite gedruckt – möglichst digital an oedv.office@diabetes.or.at oder an Österr. Diabetikervereinigung, Moosstr. 18, 5020 Salzburg (Tel. 0662 82 77 22).

Diese Firmen unterstützen die Herausgabe von

Mein **Leben**

ÖDV
Österreichische
Diabetikervereinigung

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

my life Diabetescare

A.MENARINI
diagnostics

SANOFI

ACCU-CHEK®

Abbott

KANDISIN
statt Kalorien!

Contour
diabetes solutions

ONETOUCH
every touch is a step forward™

dexcom



Medizin

- 06 Schnarchen ist gar nicht süß
Zusammenhänge zwischen
Schlafstörungen und Diabetes
- 08 Vielfältiges Leben im Darm
Mikrobiom und Diabetes
- 10 Häufige Nebenwirkungen
von oralen Antidiabetika
- 22 Hormone und Blutzuckerstoffwechsel

Forschung

- 36 Diabetes und Krebs
Nur Zufall, oder doch ein kausaler Zusammenhang?

Kinder und Jugend

- 14 Gesunde Schulverpflegung
DJ Ötzi beim Lokalausgleich
- 15 Gutes tun und Bestes hören

Hallo Doc

- 32 Fragen an unsere Diabetes Expertin
Welche Impfungen empfehlen Sie für Diabetiker?

Mein Recht

- 34 Leser fragen – Profis antworten
Änderungen bei der Sachwalterschaft



„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.“

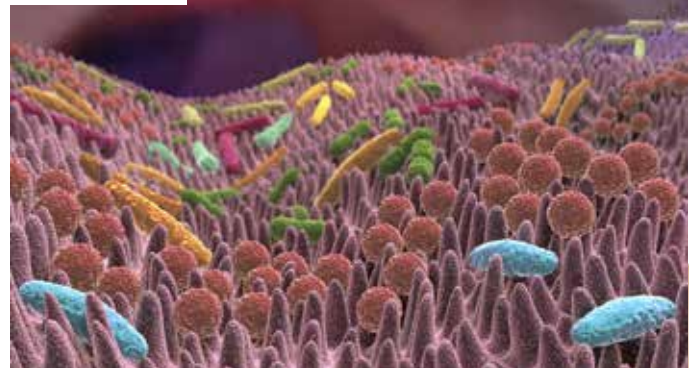
Erik Bjerager, Präsident des „World Editor Forum“ beim Zeitungs-Welt-Kongress in Wien

Medizin

Schnarchen ist gar nicht süß



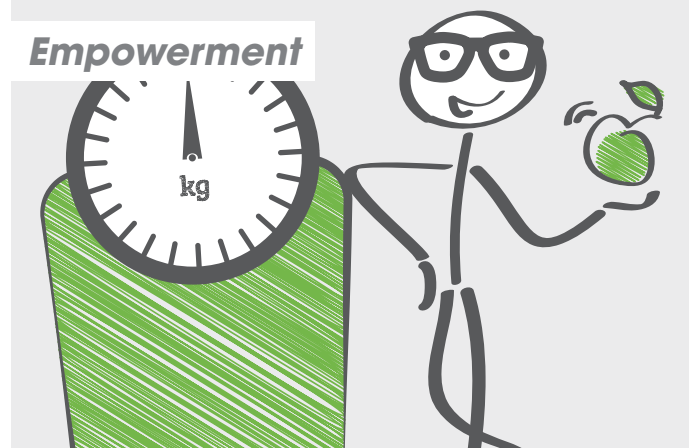
Medizin

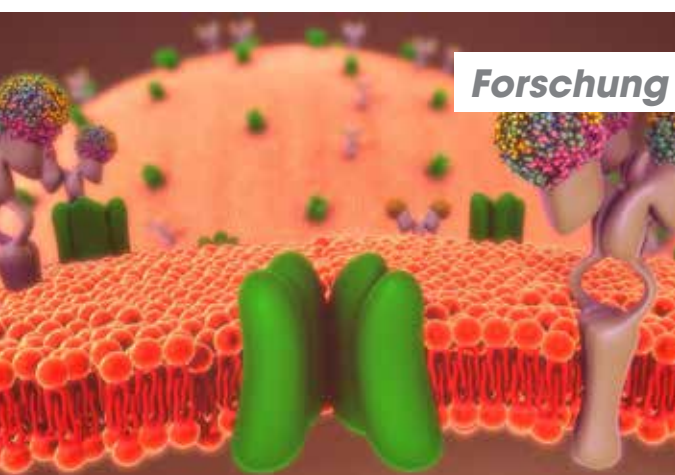


Empowerment



Empowerment





Empowerment

- 24 Projekt Wunschgewicht
Wie kann man den Jo-Jo-Effekt verhindern?
- 27 Diabetes im hohen Lebensalter
Ungefähr zwei Drittel der von Diabetes mellitus Typ 2 betroffenen Menschen sind älter als 65 Jahre.
- 38 Das gute Arztgespräch

Essen & Trinken, Rezepte

- 17 Süßer Genuss ohne schlechtes Gewissen?
Zuckeralternativen im Vergleich
- 20 Isotone Getränke bei Diabetes
Sinnvoll oder nicht?
- 40 Regional, saisonal, optimal!
Herzhafte Rote-Rüben-Knödel
Forelle im Dinkelbierteig mit Gurkensalat
Fruchtige Obstspießchen im Nussmantel
mit Zimtsauce

ÖDV

- 42 Diabetikerselbsthilfe österreichweit
- 03 Editorial
- 54 Impressum

31. Österreichischer Diabetestag Amstetten

Sonntag
15.10.2017

8.30-16.00 h

Johann-Pözl-Halle
Stadionstraße 12
3300 Amstetten

www.diabetes.or.at

Zusammenhänge
zwischen Schlaf-
störungen und Diabetes

Schnarchen ist gar nicht süß



Die Österreichische Diabetes Gesellschaft rät, Schnarchen nicht als lästige Angewohnheit abzutun, sondern sich bewusst mit dem Themenkomplex Übergewicht, Diabetes und Schlafstörungen auseinander zu setzen. Denn diese drei gesundheitlichen Problemfelder haben eine enge Verbindung miteinander und führen gegenseitig zu einer Verschlechterung der gesamtgesundheitlichen Situation. Darum sollten gerade Partner von Menschen mit hohem Übergewicht oder einer Diabeteserkrankung auf deren Schlafgeräusche achten. Gegebenenfalls empfiehlt sich eine Untersuchung im Schlaflabor.

Gesunder Schlaf und optimaler Blutzucker

Dass Schlafen einen gesundheitsfördernden Effekt hat, ist Allgemeinwissen. Doch gerade beim Thema Diabetes denkt man zwar an Ernährung und Bewegung, aber nicht an das Schlafen. Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen jedoch einen engen Zusammenhang zwischen der durchschnittlichen Schlafdauer und dem Risiko an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken.

„Interessant ist, dass sowohl eine sehr kurze nächtliche Schlafdauer (unter 6 Stunden), als auch eine sehr lange Schlafdauer (über 9 Stunden) mit der Entstehung von Diabetes assoziiert sind“, erklärt Prim. Doz. Dr. Harald Stingl, Leiter der Internen Abteilung des Landeskrankenhauses Melk. „Die aktuellsten Daten deuten darauf hin, dass nicht nur die Schlafdauer sondern auch die Schlafqualität Auswirkungen auf den Stoffwechsel, insbesondere auf die Höhe der Blutzuckerwerte haben. Gerade der Tiefschlaf beeinflusst die Insulinabgabe positiv.“

Schlafentzug und Glukosetoleranz

Regelmäßiger Schlafentzug beeinträchtigt die Glukosetoleranz. Dies gefährdet einerseits Menschen mit einem der klassischen Managementberufe, aber genauso auch Be-

schäftigte im Schichtbetrieb oder mit Nacharbeit. Weiters sind auch Menschen mit obstruktiver Schlafapnoe betroffen, bei denen die Schlafqualität durch Atempausen gestört wird.

OA Dr. Johannes Lechner, Leiter des Schlaflabors der Internen Abteilung des Landeskrankenhauses Melk beschreibt: „Das obstruktive Schlafapnoesyndrom ist die häufigste schlafbezogene Atemstörung. Dabei kommt es zu wiederholt auftretenden Atemverminderungen von mehr als 10 Sekunden Dauer. Das typische Erkrankungsalter liegt zwischen dem 45. und 65. Lebensjahr und Männer sind etwa 8-mal häufiger betroffen als Frauen. Die charakteristischen Leitsymptome der obstruktiven Schlafapnoe sind: Ausgeprägtes und unregelmäßiges Schnarchen mit vom Partner beobachteten Atempausen während des Schlafs. Häufig kommt es zu einem explosionsartigen Wiedereinsetzen der Atmung nach der Pause. Oftmals findet sich zusätzlich auch eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit mit Einschlafneigung tagsüber. Eine wesentliche Rolle spielt krankhaftes Übergewicht, die sogenannte Adipositas.“

Bauchfett und Schlafapnoe: ein Henne-Ei-Problem

Univ.-Prof. Dr. Hermann Toplak, von der Ambulanz für Lipidstoffwechsel der Universitätsklinik für Innere Medizin der Medizinischen Universität Graz, Präsident der ÖDG und Präsident der European Association for the Study of Obesity (EASO) erklärt: „Meist ist nicht klar zu sagen, was zuerst da war: das Übergewicht oder die Schlafstörung. Jedenfalls bedingen die beiden einander und je mehr Fettablagerungen im Bauchbereich, desto mehr Fettablagerungen auch im Hals und Rachen. Dies führt zum Schnarchen und der Schlafapnoe. Gleichzeitig wirkt sich die Schlafapnoe auf den Stoffwechsel und die körperliche Bewegungsfreudigkeit aus und führt über beide Wege wieder zu einer Steigerung des Übergewichts.“

Schlafapnoe ist behandelbar

Abschließend betont Stingl: „Eine Behandlung der Schlafapnoe kann das Diabetes-Risiko verringern und auch die Folgeerkrankungen hintanhalten. Darum empfiehlt es sich für Risikopersonen und deren Partner auf die Schlafgeräusche und den Erholungswert des Schlafes zu achten und gegebenenfalls eine weitere Abklärung anzustreben.“

Eine Liste der Schlaflabore in Österreich finden Sie unter: www.schlafmedizin.at/schlaflabore.html



Univ.-Prof. Dr. Hermann Toplak
Ambulanz für Lipidstoffwechsel der
Universitätsklinik für Innere Medizin der
Medizinischen Universität Graz und Präsident
der Österreichischen Diabetes Gesellschaft



Prim. Doz. Dr. Harald Stingl
Leiter der Internen Abteilung des
Landeskrankenhauses Melk



OA Dr. Johannes Lechner
Leiter des Schlaflabors der Internen
Abteilung des Landeskrankenhauses Melk

Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG)

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

Informationen über die Aktivitäten der ÖDG finden Sie unter www.oedg.at

Selbsthilfegruppe **Schlafapnoe Österreich**



Die Schlafapnoe ist eine Atempause im Schlaf. Die Krankheit kommt schleichend und wird unentdeckt über Jahre zu einer Zeitbombe. Bei Schlafapnoe gehen Mediziner von rund 600.000 Betroffenen in Österreich aus, von denen weniger als 10 % diagnostiziert und therapiert werden. Fast jeder Erwachsene hat Atempausen im Schlaf, jedoch wird bei der Schlafmedizin erst bei mehr als 5 Atemstörungen pro Stunde von der Krankheit Schlafapnoe gesprochen. Weniger als 5 Atemstörungen pro Stunde sind als unbedenklich und ungefährlich zu betrachten. Bei lautem, unregelmäßigem Schnarchen wird Schlafapnoe vermutet. Eine Diagnose ist nachts zu Hause (ambulante Schlafdiagnostik) oder im Schlaflabor möglich.

Die SHG Schlafapnoe Österreich bietet Hilfe und Aufklärung bei Diagnose und Therapie der Schlafapnoe für Betroffene und Angehörige. Aktuelle Veranstaltungstermine und Informationen zum Thema finden Sie auf der Website der Selbsthilfegruppe.

www.schlafapnoe-shg.at
kontakt@schlafapnoe-shg.at



SCHLAFAPNOE

Dr. Ilse Triebnig

Vielfältiges Leben im Darm Mikrobiom und Diabetes

Die Erforschung des Darms und seiner Bewohner boomt

Unter Mikrobiom, früher Darmflora genannt, versteht man die Gesamtheit der im Darm lebenden Mikroorganismen, die die Oberfläche der Darmschleimhaut besiedeln.

Internationale Forschergruppen haben in den letzten Jahren den Einfluss des Mikrobioms auf metabolische, neurologische, trophische und immunologische Funktionen untersucht. Die jüngeren Forschungsergebnisse zeigen Zusammenhänge zwischen dem Mikrobiom, Adipositas und Diabetes – das Mikrobiom beeinflusst nicht nur chronische Entzündungsprozesse, sondern auch das Ansprechen des Körpers auf Insulin.

Adipositas und Diabetes Typ 2 basieren, als multifaktorielle Erkrankungen, auf einem Zusammenwirken von genetischer Veranlagung und Umwelteinflüssen. Erst verändert sich die Zusammensetzung des Mikrobioms, dann kommt Diabetes Typ 2. Bei Typ-1-Diabetes ist die Studienlage vorerst nicht eindeutig. Erfahrungen aus Langzeitstudien liegen noch nicht vor.

Ein möglichst diverses Darmmikrobiom kann die Gesundheit positiv beeinflussen.

Die Variabilität des Mikrobioms hängt stark von Alter, Geschlecht und Ethnie ab. Im Alter nimmt die Stabilität des Mikrobioms ab, u. a. durch Umweltfaktoren und Medikamenteneinnahmen. Ist die Vielfalt reduziert, erhöht sich das Risiko für Übergewicht.

Die Anzahl der Bakterien und die Vielfalt nehmen beginnend vom Magen bis zum Mastdarm ständig zu. Werden die „gesunden“ Darmbakterien gestört oder vernichtet, z. B. durch Umweltgifte, Kortison, Chemotherapeutika, Antibiotika, Stress, Infektionen, ungesunde

Ernährung, kann es zu Undichtigkeiten der Darmwand (Leaky-Gut-Syndrom) kommen. Schadstoffe gelangen durch diese Lücken der Darmwand in das Körperinnere, wodurch unterschiedlichste Krankheiten entstehen können. Die ersten Symptome einer undichten Darmwand sind oft Bauchschmerzen, Durchfälle, Verstopfung, Blähungen, Kopfschmerzen bis zu Migräne oder Gewichtsproblemen. Aber auch Hauterkrankungen, allergische Reaktionen, Rheuma oder Colitis ulcerosa haben ihre Ursache oft in einer Störung des Darmmikrobioms, nicht zu vergessen das metabolische Syndrom und Diabetes. Sind die oben genannten Medikamente notwendig, so sollte zugleich mit der Einnahme auch ein Wiederaufbau der Darmflora mit Probiotika erfolgen.

„Unser Darm ist das dichtestbesiedelte mikrobielle Ökosystem unseres Planeten.“

*Prof. Dr. Wolfgang Schumann, Vorstand
Genetikinstitut der Universität Bayreuth*

Unser Körper verfügt über drei Barrieren im Darm, um das Körperinnere vor Schaden zu bewahren, eine physikalische, eine chemische und eine mikrobielle Barriere: die **Darmwand** selbst, die bei gesunden Menschen dicht ist, die **Darmschleimhaut** mit eingestreuten Immunzellen und das **Mikrobiom**.

Welchen Nutzen bringen uns diese Bakterien?

- Sie fördern die Aufnahme von Nährstoffen ins Blut, spalten Zuckermoleküle, produzieren kurzkettige Fettsäuren.
- Sie stellen Vitamine (B1, B2, B6, B12, K2, H) und essenzielle Aminosäuren her.

- Sie versorgen uns mit Kalorien und beseitigen Schadstoffe und giftige Stoffwechselprodukte (Gallensäuren).
- Sie bekämpfen direkt und indirekt pathogene, krankheitserregende Bakterien und sorgen für eine gute Verdauung.
- Sie trainieren unser Immunsystem durch ständigen Kontakt zwischen unserem Abwehrsystem und dem Mikrobiom. Taucht z. B. ein krankmachender Keim im unserem Darm auf, so versuchen die Darmbakterien sofort, diesen Keim abzutöten und zugleich das Abwehrsystem über den pathogenen Eindringling zu informieren.

Es gibt zwei Hauptgruppen von Darmbakterien, Firmicutes und Bacteroides, die sich das Gleichgewicht halten sollten. Bei einer Störung des Gleichgewichtes kann es zur Ausbildung von Adipositas und Diabetes kommen bzw. kann sich die bestehende Erkrankung verschlechtern. Bekanntermaßen spielen die Ernährung, die familiäre Disposition und der Bewegungsmangel bei Diabetes Typ 2 eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Die Zusammensetzung des Mikrobioms ist von gravierender Bedeutung.

Ist die Vielfalt reduziert, erhöht sich das Risiko für Übergewicht. Ein Überwiegen der Firmicutes, die ALLES verdauen und zu Kalorien machen können, fördert Übergewicht und korreliert auch mit dem Blutzuckerspiegel. Daher könnte die Modulation des Mikrobioms neben diätetischen Maßnahmen wirkungsvoll sein. In Kurzzeitstudien konnte mit Zufuhr von Probiotika die Insulinausschüttung um fast 50 % gesteigert werden, so Prof. Dr. Michael Roden, Vorstand des Deutschen Diabetes-Zentrums in Düsseldorf.

Eine Nahrungsumstellung kann innerhalb weniger Tage zu einer messbaren Veränderung des Mikrobioms führen, die aber auch kurzfristig reversibel ist. Wird jedoch über längere Zeit auf die Zufuhr bestimmter Nähr- und Ballaststoffe verzichtet, führt dies zu einer nichtreversiblen Veränderung des Mikrobioms.

In den letzten Jahren hat man auch gute Erfolge bei Colitis ulcerosa mit der Transplantation von Darmschleimhaut zusammen mit dem Mikrobiom gesunder Menschen auf Erkrankte feststellen können. Es ist also von eminenter Bedeutung, mehr auf eine gesunde Darmflora zu achten!



Dr. Ilse Triebnig
Prakt. Ärztin und FÄ für Chirurgie, Villach

HAUT RUHE gegen trockene Kinderhaut bietet ab sofort mit EctoAkut® zwei spezielle Medizinprodukte, die bei verschiedenen Formen von Dermatitis z. B. Neurodermitis und ekzematösen Hautveränderungen eingesetzt werden können. EctoAkut® 3,5% Ectoain zur Intensivpflege für die schubfreie Zeit, stärkt die Hautbarriere und schützt vor externen Stressfaktoren. EctoAkut® forte 7% Ectoain ist eine Spezialpflege im akuten Stadium, lindert Entzündungen, Hautrötungen und Juckreiz – ohne Kortison. Weitere Aktivstoffe: Lecithin, Cardiospermum-Extrakt (Ballonrebe), Vitamin E, Sheá-Butter, Jojoba-,Mandel- und Olivenöl. Anwendbar ab dem 1. Lebensmonat.

Weitere Informationen unter www.eubos.de

Mag. Karoline Sindelar

Häufige Nebenwirkungen von oralen Antidiabetika



Jedes Medikament, das eine positive Wirkung auf den Körper hat, hat zugleich auch Nebenwirkungen. Grundsätzlich kann man sagen, dass kein heute verwendeter Arzneistoff gänzlich nebenwirkungsfrei ist. In vielen Fällen spürt man die Nebenwirkungen eines Medikaments nicht sofort, sondern vielleicht erst Jahre später. In anderen Fällen setzen die unerwünschten Wirkungen sofort ein und führen oftmals zum frühzeitigen Absetzen eines Medikaments. Dies trifft natürlich nicht nur auf die oralen Diabetesmedikamente zu, sondern gilt ganz allgemein für alle Wirkstoffe.

Wenn man von Nebenwirkungen spricht, so muss man diese in zwei Gruppen unterteilen:

- für den Arzneistoff typische und dosisabhängige Nebenwirkungen
- dosisunabhängige Nebenwirkungen, zum Beispiel Überempfindlichkeitsreaktionen

Einige Nebenwirkungen lassen sich schon durch die korrekte Einnahme der Medikamente vermeiden. Informieren Sie sich immer bei Ihrem Arzt oder Apotheker, zu welcher Tageszeit ein Medikament eingenommen werden soll, ob es zu einer Mahlzeit oder nüchtern eingenommen werden soll, und ob es zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommen kann.

Wie oft verschiedene Nebenwirkungen eines bestimmten Medikaments auftreten, ist in der Packungsbeilage aufgelistet. Hier werden die Nebenwirkungen in Kategorien von „sehr häufig (< 10 % der Behandelten)“ bis hin zu „sehr selten (< 0,01 % der Behandelten)“ angegeben.

Nicht immer sind Nebenwirkungen unerwünscht, in manchen Fällen macht man sich die Nebenwirkungen zunutze, wie z. B. bei Diphenhydramin, einem Antiallergikum, das neben seiner juckreizstillenden Wirkung auch schlafför-

dernd wirkt. Dies kommt den Patienten bei einer abendlichen Einnahme natürlich zugute. Ein anderes Beispiel ist der Arzneistoff Sildenafil (Viagra®), dieser wurde ursprünglich als Blutdrucksenker entwickelt. Schnell hat man allerdings erkannt, dass die häufigste Nebenwirkung der eigentlichen Wirkung weit überlegen ist. Heute wird Sildenafil gegen erektile Dysfunktion eingesetzt und ist nicht mehr als Blutdrucksenker zugelassen.



Apothekenruf 1455: 24-Stunden Telefonservice

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

Die häufigste Nebenwirkung der oralen Antidiabetika ist Hypoglykämie.

Dies bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel auf unter 60 mg/dl fällt. Bei einem sehr hohen Ausgangsblutzuckerwert kann es auch vorkommen, dass man schon bei 100 mg/dl erste Symptome einer drohenden Hypoglykämie wahrnimmt. Sobald der Blutzucker allerdings mittels Medikamenten eingestellt ist, verschwinden die Symptome nach ein paar Tagen. Erste Anzeichen einer Unterzuckerung sind Blässe, Heißhunger oder Übelkeit, kalter Schweiß, Zittern und Herzklopfen bis hin zu Bewusstlosigkeit. Die erste Maßnahme bei einem drohenden „Hypo“ ist das schnelle Verabreichen von Zucker, z. B. in Form von Fruchtsaft, Traubenzucker oder bestimmter Zuckergele aus der Apotheke. Diabetiker sollten deshalb immer Traubenzucker oder etwas vergleichbar Zuckerhaltiges dabei haben. Gerade zu Beginn einer medikamentösen Therapie können Hypoglykämien ein großes Problem darstellen, und das Finden der richtigen Dosis nimmt einige Tage bis Wochen in Anspruch.

Biguanide/
Metformin:

Das in Österreich am häufigsten verschriebene orale Antidiabetikum ist Metformin, welches zur Klasse der Biguanide gehört. Metformin hemmt die

Bildung von Glukose (Zucker) in der Leber und fördert gleichzeitig die Aufnahme von Zucker aus dem Blut in die Muskelzellen, wodurch der Blutzuckerspiegel sinkt. Im Vergleich mit anderen Antidiabetika kommt es bei Metformin-Einnahme zu keinen Hypoglykämien und ebenso zu keiner unerwünschten Gewichtszunahme.

Im Umgang mit Diabetes ein echter Lichtblick.

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

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

**Contour®
next ONE**
Blutzuckermesssystem

ASCENSIA
Diabetes Care

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



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

Zu den sehr häufigen Nebenwirkungen zählen hier vor allem gastrointestinale Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit und eventuell Erbrechen. Weiters kommt es bei fast 20 % der Patienten zu leichten bis schweren Durchfällen. Diese Nebenwirkungen sind dosisabhängig und treten in den meisten Fällen nur zu Beginn der Behandlung auf. Durch eine langsame, schrittweise Erhöhung der Dosierung – auch „einschleichende Dosierung“ genannt – und das Aufteilen der Dosis auf mehrere kleinere Tagesportionen wird den unerwünschten Wirkungen vorgebeugt.

Sulfonylharnstoffe:

Eine andere Arzneistoffgruppe zur Therapie von Diabetes mellitus sind die Sulfonylharnstoffe (Gliclazid etc.), welche die körpereigene Insulinausschüttung anregen. Bei dieser Wirkstoffklasse konnte eine Wirkungsminde- rung nach jahrelanger Therapie beobachtet werden. Zu den häufigsten Nebenwirkungen gehört in jedem Fall die Hypoglykämie. Ebenso wie bei Metformin, sind auch hier wieder Bauchschmerzen, Übelkeit und Verstopfung bzw. Durchfall möglich. Werden die Sulfonylharnstoffe allerdings gleichzeitig mit den Mahlzeiten eingenommen, so bessern sich die gastrointestina- len Beschwerden. Nebenwirkungen wie eine Erhöhung der Leberenzyme, Hepatitis oder Anämien kommen bei Sulfonylharnstoffen sehr selten vor. Eine Gewichtszunahme unter Sulfonylharnstofftherapie ist grundsätzlich mög- lich, bei Gliclazid hingegen, dem häufigsten Vertreter dieser Klasse, gibt es keinen dokumentierten Fall hierzu.

Pioglitazon:

Pioglitazon ist der letzte noch im Handel erhältliche Ver- treter der Glitazone. Der Arzneistoff fördert die Auf-

nahme von Zucker aus dem Blut in das Gewebe und wirkt so blutzuckersenkend. Zu den häufigsten Neben- wirkungen zählen Gelenk- und Muskelschmerzen, Ver- dauungsstörungen, Gewichtszunahme, häufig auftreten- de Infektionen der oberen Atemwege, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Müdigkeit und Schlaflosigkeit. Einige Fälle von Blasenkrebs stehen auch in Zusammenhang mit der Einnahme von Pioglitazon. Aufgrund dieser zahlreichen Nebenwirkungen ist die Behandlungsdauer in vielen Fällen auf zwei Jahre begrenzt.

Inkretin-Mimetika:

Eine ganz neue Wirkstoffklasse in der Behandlung des Typ-2-Diabetes sind die sogenannten Inkretin-Mime- tika (Liraglutid, Dulaglutid ...). Diese ahmen die kör- perereigenen Inkretine nach, welche blutzuckersenkend wirken. Inkretine fördern die Insulinfreisetzung aus der Bauchspeicheldrüse und erhöhen die Zuckeraufnahme ins Gewebe. Zusätzlich tritt das Sättigungsgefühl bei Mahlzeiten schneller ein, und eine Gewichtsreduktion wird unterstützt. Die Gefahr der Hypoglykämien ist sehr gering, da Inkretin-Mimetika nur wirken, wenn der Blut- zuckerspiegel normal oder erhöht ist. Auch hier zählen Bauchschmerzen und Verdauungsstörungen zu den häu- figsten Nebenwirkungen. Eine seltene, aber sehr schwe- rigende Nebenwirkung dieser Substanzklasse ist eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis).



Mag. Karoline Sindelar
Apothekerin in Wien



Die Österreichische Diabetikervereinigung trauert um

MR Dr. Barbara Bittmann

Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde

die am 6. Juni 2017 unerwartet und viel zu früh, im 59. Lebensjahr, verstorben ist.

Dr. Barbara Bittmann, Oberärztin im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt, war gleichzeitig viele Jahre auch für die Österreichische Diabetikervereinigung ehrenamtlich im Einsatz. Mit ihrem Fachwissen und ihrem hohen Einfühlungsvermögen hat sie viele Kinder und Jugendliche mit Diabetes und deren Familien durch oft schwierige Zeiten geführt.

Wir sagen Danke!

Im Namen des ÖDV-Vorstands und aller Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die sie gekannt und geschätzt haben,

Anna Mayer, ÖDV-Bundesvorsitzende

Medtronic führt in den USA die erste Insulinpumpe mit Hybrid-Closed-Loop-System ein.



Die amerikanische Gesundheitsbehörde (Food and Drug Administration, FDA) hat mit dem MiniMed™ 670G-System das weltweit erste Hybrid-Closed-Loop-System genehmigt. Zugelassen ist das System für Menschen mit Typ-1-Diabetes ab 14 Jahren. Die Entwicklung von Closed-Loop-Systemen, die auch als „künstliche Bauchspeicheldrüse“ bezeichnet werden, hat in den letzten Jahren rasante Fortschritte gemacht. In einem geschlossenen Kreislauf sollen die Messung der Glukosekonzentration und die Insulinabgabe automatisiert, ohne die manuelle Steuerung des Patienten, ablaufen. Mit dem Hybrid-Closed-Loop-System von Medtronic ist man dieser Entwicklung einen großen Schritt näher. Die MiniMed™ 670G ermöglicht eine individuelle und automatisierte Abgabe von Basalinsulin. Das Basalinsulin deckt den Grundbedarf an Insulin, um Tag und Nacht stabile Blutzuckerwerte aufrechtzuerhalten. Mithilfe dieser individualisierten Insulinabgabe kann das System die Zeit im Zielbereich maximieren, d. h. die Zeit, in der die Glukosewerte in einem nach klinischen Standards als gesund definierten Bereich liegen. Die Eingabe des Insulinbedarfs zu den Mahlzeiten ist bei Hybrid-Closed-Loop-Systemen nach wie vor durch den Nutzer vorzunehmen – daher auch die Zusatzbezeichnung „hybrid“.

Schutzschild für Beta-Zellen

Forscher der MedUni Wien konnten gemeinsam mit einem internationalen Forscherteam in einer aktuellen Studie zeigen, dass bei einer Diabeteserkrankung ein deutlich niedrigeres Niveau an dem Protein Secretagogin vorliegt und dass der Verlust von Secretagogin zu einem schnelleren Absterben der insulinbildenden Beta-Zellen führt. Eine Steigerung des Proteins kann die β -Zellen schützen und ist damit ein potenzielles Ziel für die Entwicklung einer effektiven Therapie für Diabetes. Das Protein selbst ist noch wenig erforscht, es wurde erstmals im Jahr 2000 von Ludwig Wagner (Universitätsklinik für Innere Medizin III) nachgewiesen, der auch Co-Autor der neuen Studie ist.

Parkinson: Diabetesmedikament könnte das Fortschreiten bremsen

In einer Studie des University College London konnten Parkinsonpatienten, die zusätzlich zu ihrer normalen Medikation ein Jahr lang eine Injektion mit Exenatid erhielten, ihre motorischen Funktionen verbessern. Exenatid ist ein Blutzuckersenkender zur Behandlung von Typ-2-Diabetes. Die Studienergebnisse sind vielversprechend, da das Medikament den Verlauf von Parkinson beeinflussen könnte. Bei allen bisherigen Therapien schreitet die Krankheit trotz Behandlung weiter voran.

Schwedische Langzeitstudie: hoher Alkoholkonsum erhöht bei Frauen den Blutzucker

Regelmäßig hoher Alkoholkonsum ab einem Alter von 16 Jahren steht bei Frauen mit höheren Blutzuckerwerten im späteren Leben in Zusammenhang. Bei Männern konnte diese Verbindung nicht festgestellt werden. Wie es zu dieser ungleichen Wirkung von Alkohol bei Frauen und Männern kommt, ist ungeklärt.

Vorsorge Aortenaneurysma – Gefäßforum Österreich Gesundheitstage 2. – 6. Oktober 2017

Das Bauchaortenaneurysma zählt zu den schwerwiegendsten Gefäßerkrankungen der über 60-jährigen Bevölkerung. Dabei handelt es sich um eine erweiterte Bauchschlagader. Wird das Aneurysma nicht rechtzeitig behandelt und kommt es in Folge zu einer Ruptur (zum Platzen) außerhalb des Krankenhauses, führt dies in 90 Prozent aller Fälle zum Tod. Die Info- & Screening-Tage finden an mehreren Gefäßambulanzen in Wien, NÖ, OÖ und Bgld. statt. Teilnehmende Ambulanzen: www.gefaessforum.at



Prim. Priv.-Doz. Dr. Afshin Assadian
Gefäßspezialist und Vorstand der
Gefäßchirurgie im Wilhelminens-
spital Wien sowie wissenschaftlicher
Sprecher des Gefäßforums
Österreich

„Ein einfacher Ultraschall schafft Klarheit über Ihre Gefäßgesundheit.“



Univ.-Prof. Prim. Dir. Dr. Friedrich Hoppichler

„Wir müssen jetzt Maßnahmen setzen, um bestmöglich zu verhindern, dass die Kinder von heute die Übergewichtigen und Diabetiker von morgen sind.“

Gesunde Schulverpflegung DJ Ötzi beim Lokalaugenschein

Unter der Leitung von Univ.-Prof. Prim. Dir. Dr. Friedrich Hoppichler bietet das vorsorgemedizinische Institut SIPCAN österreichweit praxisnahe Maßnahmen und Unterrichtsmaterialien für Schulen, um eine gesunde Schulverpflegung zu ermöglichen. Denn als eine wesentliche Ursache für Übergewicht gilt ein bereits in der Kindheit erlerntes ungünstiges Essverhalten.

Ein Engagement, das sich für die Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler lohnt. Die Evaluierung zeigt, dass Kinder, die im Biologieunterricht den „Trink- und Jausenfürerschein“ von SIPCAN umset-

zen, danach nicht nur mehr wissen, sondern sich auch gesünder ernähren. So greifen deutlich weniger Kinder bei der Vormittagsjause zu Süßigkeiten (vorher: 68 %, danach: 33 %) oder zu Limonaden (vorher: 67 %, danach: 33 %).

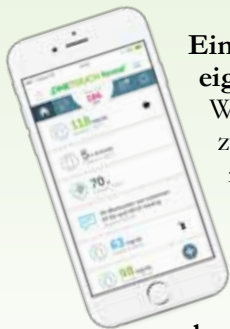
Neben diesem Programm für den Unterricht entwickelte SIPCAN auch Maßnahmen zur Verbesserung des Lebensmittelangebots. Hierbei stehen neben dem Mittagstisch vor allem Schulbuffets und Getränkeautomaten im Fokus.

Insgesamt haben bereits über 600 Schulen erfolgreich an den kostenlosen Programmen teilgenommen.

Mehr als 100.000 SchülerInnen profitieren jedes Jahr von diesem Engagement. Dieser Einsatz findet auch von prominenter Seite Unterstützung. „DJ Ötzi“ Gerry Friedle stellt sich an die Seite von Mediziner Hoppichler. „Gesunde Ernährung bei Kindern ist für mich ein sehr wichtiges Thema, seitdem ich Vater bin. Meine Frau Sonja und ich schauen, dass unsere Tochter Lisa-Marie gesunde Lebensmittel und Getränke zu sich nimmt“, so Gerry Friedle.

Weitere Informationen und Anmeldung für Schulen: www.sipcan.at

Die neue OneTouch Reveal® Mobile App erleichtert Menschen mit Diabetes die Kontrolle des Blutzuckerspiegels



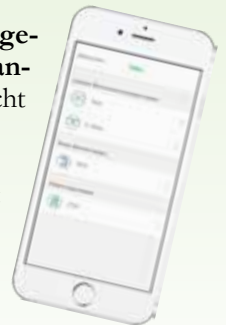
Eine Zeitleiste mit wichtigen Blutzuckerereignissen und Aktivitäten zeigt an, wann Ihre Werte wiederholt außerhalb der Bereichsgrenzwerte lagen, damit Sie zukünftig andere Maßnahmen ergreifen können.

Die ColourSure™ Technologie wandelt Daten in visuell schnell und einfach erfassbare Momentaufnahmen um, die Ihnen zeigen, wie Ihr Blutzuckerspiegel mit der Einnahme von Mahlzeiten, der Gabe von Insulin und Ihrer Bewegung zusammenhängt.



Teilen Sie Ihren Fortschritt mit Angehörigen, Freunden oder Ihrem behandelnden Arzt per E-Mail, Textnachricht oder persönlich beim nächsten Termin.

Weitere Informationen finden Sie unter: OneTouch.at



© LifeScan, Division of Cilag GmbH International
2017 – CO/DMV/0417/0030
LifeScan, Johnson & Johnson Medical Products GmbH,
Vorgartenstr. 206B,
1020 Wien; FN185815b (Handelsgericht Wien);
DVR: 3003947



Gutes tun und Bestes hören

Am Freitag, den 17. November 2017 laden das Studienzentrum Diabetes der Privatklinik Wehrle-Diakonissen und die Österreichische Diabetikervereinigung zu einem besonderen Musikgenuss ins Salzburger Mozarteum ein. Luisa Imorde (Klavier), Marie-Luise Neunecker (Horn), Stephan Picard (Violine) und der Kammerchor KlangsCala geben Werke von Brahms, Schostakowich, Mendelssohn u.a. zum Besten. Auch die Schauspielerin Isabel Karajan stellt sich in den Dienst der guten Sache und erfreut das Publikum mit einer Rezitation.

Spenden für Kinder und Jugendliche mit Typ-1-Diabetes

Im Zentrum des Abends stehen jedoch Kinder und Jugendliche, die an Typ-1-Diabetes erkrankt sind. „Wenn Kinder mit dieser Diagnose konfrontiert sind, ändert sich das Leben von einem Tag auf den anderen grundlegend“, weiß Dr. Bernhard Baumgartner, Leiter des Studienzentrums Diabetes an der Privatklinik Wehrle-Diakonissen in Salzburg. „Die kleinen Patienten sind gewissermaßen gezwungen, binnen kürzester Zeit erwachsen zu werden, weil sie eine große Selbstverantwortung übernehmen müssen.“ Dazu gehört, sich schon in

Benefizkonzert für Kinder und Jugendliche mit Typ-1-Diabetes

Werke von Brahms, Schostakowich, Mendelssohn u.a.
Freitag, 17. November 2017, 19.30 Uhr
Saal Solitär im Mozarteum Salzburg
Preis pro Karte: EUR 25.00

Konzertkarten können über das Kartenbüro der Stiftung Mozarteum Salzburg gekauft werden:
Theatergasse 2 im Mozart-Wohnhaus,
5020 Salzburg, Tel: +43 (0) 662 87 31 54
E-Mail: tickets@mozarteum.at
Kartenreservierung: Bernhard.Baumgartner@pkwd.at

jugen Jahren intensiv mit dem eigenen Körper auseinander zu setzen, genau auf die Ernährung zu achten, regelmäßig Blutzucker zu messen und die richtige Dosis Insulin zu spritzen. „Und das jeden Tag ihres Lebens – egal ob im Kindergarten, im Urlaub oder zu Hause“, so Konzertorganisator Bernhard Baumgartner.

Jugendcamps helfen Diabetes-Kids

Damit Kinder gut mit ihrer chronischen Erkrankung umgehen lernen, organisiert die Österreichische Diabetikervereinigung spezielle Kinder- und Jugendcamps. Dort lernen die Diabetes-Kids in entspannter Atmosphäre und unter der Anleitung Diabetes-Experten, wie sie den Alltag meistern und trotz Diabetes ein möglichst normales Leben führen können.

„Die Spenden des Benefizabends stellen wir der ÖDV zur Verfügung, damit weitere Kinder- und Jugendcamps auf die Beine gestellt und den jungen Patienten bestmöglich geholfen werden kann“, so Organisator Bernhard Baumgartner. „Ich danke allen Künstlerinnen und Künstlern von Herzen, dass sie sich ehrenamtlich für dieses wichtige Thema engagieren und kann versichern, dass sie uns einen fulminanten Abend schenken werden.“



Pneumokokken-Impfaktion

Impfungen gehören zu den einfachsten und effektivsten Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge. Schützen Sie sich jetzt gegen eine gefährliche Pneumokokken-Infektion! In allen österreichischen Apotheken ist der Pneumokokken-Impfstoff jetzt bis 28. Februar 2018 vergünstigt erhältlich.

Medical
Excellence
Austria  Privatklinik
Wehrle-Diakonissen

**ÖDV**
Österreichische
Diabetikervereinigung



25 JAHRE

**mehr wissen
besser leben**



Seit 1992 informiert **MEIN LEBEN** nicht nur Menschen mit Diabetes und deren Familien – denn Angehörige sind immer mit betroffen –, sondern auch Ärzte, Apotheker und weitere diabetesbezogene Berufsgruppen.

MEIN LEBEN, das ist seriöse Information in gut verständlicher Sprache, auf die man sich verlassen kann.

2. Auflage mit den Produktneuerungen des letzten Jahres

Leitfaden für die Betreuung von Kindern mit Insulinpumpentherapie in Kindergarten und Schule



Wie schon in der ersten Auflage, sind in diesem Behandlungsleitfaden Basisinformationen für die Betreuung von Kindern mit Insulinpumpentherapie sowie Informationen zu den in Österreich erhältlichen Glukosesensoren enthalten. Die Broschüre richtet sich an Pädagogen in Kindergärten und Schulen, sie ist aber selbstverständlich auch für Eltern eine Hilfe.

Bestellungen der Print-Version sind über die Diabetesambulanz der Kinderklinik Innsbruck unter daniela.abt@tirol-kliniken.at möglich. Download der Online-Version auf der Website der ÖDG: www.oedg.at/patienten/downloads.



Anlässlich der ISPAD-Jahrestagung, die vom 18. bis 21. Oktober im Kongresszentrum Innsbruck stattfindet, sind Kinder mit Diabetes und deren Familien herzlich eingeladen, am „Kids- und Familien-Event“ auf der Innsbrucker Seegrube teilzunehmen.

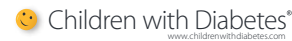
Treffpunkt: Eingang Kongresszentrum Innsbruck (Rennweg 3)

Wann: Samstag, 21.10.2017 um 11:00 (voraussichtliches Ende ca. 15:00)

Die kostenlose Teilnahme ist für Kinder mit Diabetes und deren Familien vorgesehen. Eine Jause wird vor Ort auf der Seegrube zur Verfügung gestellt. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Mehr Infos finden Sie unter 2017.ispad.org/program/kidsevent

Mit der freundlichen Unterstützung von



Medikamente für unterwegs

Herbstzeit ist Wanderzeit. Damit Sie unterwegs in Wald, Wiese und am Berg für kleine Notfälle immer gut gerüstet sind, sollten Sie Pflaster & Co. stets in den Rucksack einpacken. Ihre Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie gerne bei der Zusammenstellung Ihrer Wander-Apotheke!



Nadine Moser, BSc

Süßer Genuss ohne schlechtes Gewissen?

Zuckeralternativen im Vergleich

Aufwendig in der Herstellung und relativ teuer: **Kokosblütenzucker** gilt als Luxusprodukt



Die Vorliebe für den süßen Geschmack wird uns in die Wiege gelegt. Heutzutage haben wir im Vergleich zu früher nahezu unbegrenzten Zugang zu Zucker sowie zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken. Süßen Genuss ohne schlechtes Gewissen und gesundheitliche Folgen versprechen verschiedene andere Produkte am Markt. Das vorsorgemedizinische Institut SIPCAN hat eine Auswahl der süßen Alternativen genauer unter die Lupe genommen.

Agavendicksaft

Für die Herstellung von Agavendicksaft wird der Saft von mexikanischen Agaven eingekocht. Der Kaloriengehalt von Agavendicksaft ist ähnlich wie der von Honig und somit nicht viel geringer als der von gewöhnlichem Haushaltszucker. Zwar hat Agavendicksaft eine höhere Süßkraft als Zucker und einen niedrigeren glykämischen

Index, bewirkt also einen geringeren Blutzuckeranstieg, allerdings liegt das vor allem am hohen Fruktosegehalt des Sirups. Da in wissenschaftlichen Studien Fruktose schon des Öfteren mit der Entstehung von Lebererkrankungen und verschiedenen Stoffwechselstörungen in Verbindung gebracht wurde, kann Agavendicksaft nicht wirklich als „gesunde Zuckeralternative“ empfohlen werden.

Reissirup

Reissirup enthält im Gegensatz zu Agavendicksaft keine Fruktose, sondern besteht aus Glukose, Maltose und sogenannten Oligosacchariden. Der relativ hohe Gehalt an Oligosacchariden bewirkt einen langsameren Blutzuckeranstieg, was besonders für Diabetiker von Vorteil sein kann. Für die Herstellung von Reissirup wird Reis gemahlen, mit Wasser und Enzymen gemischt und erwärmt. Nachdem die im Reis enthaltene Stärke von den



Lesetipp:

Dr. Andrea Flemmer

Echt süß!

Gesunde Zuckeralternativen im Vergleich

Mit Ernährungstipps

VAK Verlag, ISBN 978-3-86731-090-1
112 Seiten, Paperback, EUR 11,30



Die ÖDG-Ernährungsbox

Ein fundierter und motivierender Begleiter am Weg zu einer gesünderen Ernährung

WAS esse ich WANN und vor allem WIE VIEL davon? Und wie kann ich meinen inneren Schweinehund überwinden und mich von alten ungesunden Gewohnheiten verabschieden? Diesen Fragen ist die Österreichische Diabetes Gesellschaft auf den Grund gegangen und hat mit einem Expertenteam, bestehend aus ÄrztInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen und DiätologInnen zwei Bücher herausgebracht, die Teil der neuen ÖDG Ernährungsbbox sind. Weiters enthalten sind eine Jausenbox, ein Schneidebrett, ein Messer und ein kleiner Dressingbecher.

Die ÖDG Ernährungsbbox kann zum Selbstkostenpreis von EUR 35,- zzgl. Versandkosten unter www.ernaehrungsbox.at bestellt werden.

Enzymen in Zucker aufgespalten wurde, wird die Flüssigkeit zu Sirup eingekocht. Reissirup enthält zwar weniger Kalorien als Haushaltszucker, es ist dafür allerdings auch die Süßkraft im Vergleich deutlich geringer, weshalb in der Praxis auch Reissirup keine wirklich günstigere Alternative ist.

Kokosblütenzucker

Kokosblütenzucker wird, wie der Name vermuten lässt, aus den Blüten der Kokospalme gewonnen. Der Nektar wird von Hand geerntet und anschließend eingekocht oder mit einem Vakuum-Dampfkocher bearbeitet bis er auskristallisiert. Durch die aufwendige Herstellung ist Kokosblütenzucker relativ teuer und gilt als Luxusprodukt. Der Geschmack ist leicht malzig und weniger süß als Haushaltszucker. Häufig wird er mit dem hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen beworben. Man müsste allerdings sehr große Mengen verzehren, um eine wirklich nennenswerte Zufuhr an wichtigen Mikronährstoffen zu erreichen. Da der Kaloriengehalt von Kokosblütenzucker ungefähr jenem von Haushaltszucker entspricht, ist ein so hoher Konsum jedoch nicht sinnvoll und damit Kokosblütenzucker nicht wirklich gesünder als Haushaltszucker aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr.

Stevia

Die seit 2011 als Süßungsmittel zugelassenen Steviolglykoside werden durch einen chemischen Prozess aus den Blättern der Steviapflanze gelöst. Die Süßkraft von Steviolglykosiden ist um ein Vielfaches höher als die von Haushaltszucker. Außerdem liefert Stevia kaum Kalorien, lässt den Blutzucker nicht ansteigen und wirkt nicht kariogen. Der größte Nachteil von Stevia ist wahrscheinlich der bittere Geschmack, der vielen Konsumenten nicht zusagt. Um einen angenehmeren Geschmack zu erzielen, wird Produkten, die laut Etikett mit Stevia gesüßt sind, häufig ein beachtlicher Anteil an Zucker zugesetzt. Deshalb ist es wie immer wichtig, auf die Nährwertkennzeichnung zu achten.

Xylit

Xylit, besser bekannt als Birkenzucker, gehört zu der Gruppe der Zuckeralkohole. In den meisten Fällen wird Xylit entweder aus Birken- und Buchenrinde oder Maiskolben gewonnen. Xylit sieht aus wie gewöhnlicher Haushaltszucker und hat die gleiche Süßkraft. Im Vergleich hat Birkenzucker jedoch 40 % weniger Kalorien und einen niedrigeren glykämischen Index. Da Xylit



Stevia
Seit 2011 zugelassen



Xylit
Besser bekannt
als Birkenzucker

antikariogen, also karieshemmend, wirkt, kommt es besonders für die Herstellung von Kaugummi, Zahnpasta und Mundspülungen gerne zum Einsatz. Gegen den Einsatz von Birkenzucker spricht vor allem, dass es bei der Aufnahme von größeren Mengen zu Verdauungsbeschwerden kommen kann.



Erythrit

Erythrit zählt, wie Xylit, ebenfalls zu den Zuckeralkoholen. Allerdings enthält Erythrit im Gegensatz zu Xylit gar keine Kalorien und wirkt nicht abführend, da es bereits im Dünndarm aufgenommen wird. Die industrielle Herstellung erfolgt über die Fermentation von Glukose aus Weizen- oder Maisstärke. Erythrit, das im Supermarkt beispielsweise unter dem Namen Sukrin erhältlich ist, sieht aus wie Zucker, hat jedoch eine etwas geringere Süßkraft und keine nachteilige Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel. Da es noch keine ausreichenden wissenschaftlichen Langzeitstudien gibt, kann jedoch auch Erythrit nicht bedenkenlos empfohlen werden.

Fazit

Viele, die sich gesünder ernähren wollen, greifen zum Süßen auf vermeintlich „gesündere“ Alternativen zurück. Allerdings ist dabei vielen nicht bewusst, dass Varianten wie Agavendicksaft, Reissirup oder Kokosblütenzucker im Grunde genommen auch Zuckerarten sind und unnötige Kalorien liefern. Deshalb sollten auch diese Produkte nur in Maßen konsumiert werden.

Auch kalorienärmere bzw. -freie Zuckeralternativen wie Stevia, Xylit oder Erythrit sollten nicht uneingeschränkt verwendet werden. Zum einen, weil es zum jetzigen Zeitpunkt noch zu wenig wissenschaftliche Langzeitstudien über die gesundheitlichen Auswirkungen gibt und zum anderen, weil ein Umstieg von Zucker auf ein gleich süß schmeckendes Produkt trotzdem keine Gewöhnung an einen weniger süßen Geschmack bewirkt.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht scheint es daher langfristig am sinnvollsten, sich das Verlangen nach Süßem schrittweise abzugewöhnen, indem der Konsum von Zucker sowie in jeglicher Art gesüßten Speisen und Getränken generell reduziert wird.



Nadine Moser, BSc
Dietologin
SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben



ACCU-CHEK® Insight

Roche

Das Accu-Chek® Insight Diabetes-Therapiesystem

Inspiriert von MEINEM Leben



Das Accu-Chek Insight Insulinpumpensystem passt sich Ihrem Leben an:

- Modernes Design und intuitive Menüführung
- Diskrete Bedienung der Pumpe durch den Accu-Chek Performa Insight Diabetes Manager
- Alles aus einer Hand: Blutzuckermessung, Bolusberechnung, Bolusabgabe und elektronisches Tagebuch mittels Diabetes Manager

Kennen Sie bereits die **Accu-Chek Insight Infobox**?
Jetzt bestellen auf www.accu-chek.at/insight

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK INSIGHT und PERFORMA INSIGHT sind Marken von Roche. © 2017 Roche Diabetes Care.

www.accu-chek.at
Roche Diabetes Care Austria GmbH
Millennium Tower, 1200 Wien, Handelskai 94-96
Insulinpumpen-Hotline: 01/277 27-596

ACCU-CHEK®



Mag. Eva Hölzel, BSc | Timna Falkensteiner

Isotone Getränke bei Diabetes

Sinnvoll oder nicht?

Vor allem im Zusammenhang mit Sport kommt häufig das Thema „isotone Getränke“ auf. Doch was bedeutet „isoton“ eigentlich? Sind sogenannte „Sportlergetränke“ überhaupt sinnvoll und notwendig? Wann können sie noch getrunken werden? Und wie ist das als DiabetikerIn, worauf muss hier geachtet werden?

Was bedeutet eigentlich „isoton“?

Getränke werden anhand ihrer Osmolarität in hypo-, iso- und hyperton bzw. -osmolar eingeteilt. Osmolarität bedeutet nichts anderes als Teilchenkonzentration, also die Anzahl der osmotisch wirksamen Teilchen in einer bestimmten Menge Flüssigkeit.

Getränke mit einer höheren Teilchenkonzentration als in unserem Blut werden hyperton (*hyper*, altgriech.: über, oberhalb) genannt. Hier muss vom Blut Flüssigkeit in den Magen-Darm-Trakt gezogen werden, um die Ge-

tränke zu verdünnen und somit die gleiche Konzentration wie im Blut zu schaffen, bevor sie in den Blutkreislauf aufgenommen werden können.

Hypotone Getränke (*hypo*, altgriech.: unter) haben eine geringere Teilchenkonzentration als unser Blut. Bei isotonen Getränken (*iso*, altgriech.: gleich) ist die Teilchenkonzentration gleich wie in unserem Blut. Da bei hypo- und isotonen Getränken weniger Teilchen als in unserem Blut vorhanden sind, funktioniert die Flüssigkeitsaufnahme in unseren Körperkreislauf sehr rasch, da der Körper das Getränk im Magen-Darm-Trakt nicht

Folgende Tabelle zeigt Beispiele für hypo-, iso- u. hypertone Getränke:

Hypotone Getränke

- Trink- oder Mineralwasser
- Ungezuckerter Tee
- Verdünnte Suppe

Isotone Getränke

- Gespritzter Fruchtsaft (1 : 1)
- Trinkfertige isotonische Sportgetränke
- Selbst hergestellte isotonische Getränke (siehe Rezepte)

Hypertone Getränke

- Limonaden
- Fruchtsäfte
- Energy Drinks

mehr verdünnen muss. Daher sind hypo- und isotonische Getränke sehr gut geeignet, wenn der Körper schnell viel Flüssigkeit braucht.

Wann ist der Einsatz isotoner Getränke sinnvoll?

Das Trinken hypotoner Getränke ist vor allem in Zeiten hohen Flüssigkeitsverlusts notwendig, da unser Körper seine Flüssigkeitsreserven so rasch wie möglich wieder auffüllen möchte und auch sollte (z. B. bei Hitze).

Isotonische Getränke sind bei hohem Flüssigkeits- und Energieverlust sinnvoll – zum Beispiel bei großer sportlicher Belastung oder Durchfallerkrankungen. In beiden Fällen verliert der Körper viel Flüssigkeit bzw. benötigt Energie; entweder durch das starke Schwitzen oder durch die vermehrte Flüssigkeit, die über den Stuhl verloren geht. Doch nicht nur Flüssigkeit geht verloren, auch Elektrolyte (auch diese elektrisch geladenen Teilchen tragen zur Teilchenkonzentration in Blut und Getränken bei). Aus diesem Grund enthalten isotonische Getränke auch etwas Natrium (Kochsalz).

Füllt man diese Reserven nicht rechtzeitig auf, so kann es zur sogenannten Dehydration (Austrocknung) kommen. Das bedeutet aber nicht, dass man sofort auf isotone Getränke zurückgreifen muss. Bei Sport reicht es, in der ersten Stunde der Belastung lediglich Wasser zu trinken (gilt vor allem, wenn Sie kein Mahlzeiteninsulin spritzen müssen – für Sport-BE siehe auch unten). Das kann Leitungswasser oder stilles Mineralwasser sein. Erst ab einer Belastung von über einer Stunde und bei starkem Schwitzen können isotonische Getränke angedacht werden. Diese enthalten jedoch auch Energie in Form von Kohlenhydraten – das heißt: Vorsicht bei Übergewicht! Wenn Sie unter Durchfall (wässrigem Stuhl) leiden, gehen Ihrem Körper Flüssigkeit, Energie und Elektrolyte verloren. Statt der noch immer häufigen Empfehlung von Cola und Soletti ist es sinnvoller, in diesen Fällen auf isotone Getränke zurückzugreifen. Colageetränke sind stark hyperton und müssen im Darm erst „verdünnt“ werden, um aufgenommen zu werden. Sie können daher Durchfall noch verstärken.

Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate

Bei längeren sportlichen Belastungen ist es sinnvoll, verschiedene Arten von Kohlenhydraten im isotonischen Getränk einzusetzen. Unterschiedliche Zuckerarten werden unterschiedlich schnell bzw. mit verschiedenen Transportmechanismen vom Darm ins Blut aufgenommen. Somit wird eine Mischung aus Glukose (Traubenzucker), Saccharose (Haushaltszucker), Maltodextrin (aus Stärke hergestelltes Polysaccharid) und kleinen Mengen

Fruktose (Fruchtzucker) empfohlen. Eine Kombination der genannten Kohlenhydrate begünstigt die Aufnahme und versorgt den Körper optimal mit Energie vor und während der Belastung. In einem gut geeigneten isotonen Getränk sollten 45–80 g Kohlenhydrate je Liter enthalten sein.

Kann/soll ich als DiabetikerIn isotonische Getränke trinken?

Da mit isotonischen Getränken Zucker zugeführt wird, ist diese Frage berechtigt. Jedoch kann man auch als Diabetiker bei Bedarf (also bei großer sportlicher Anstrengung, die mehr als eine Stunde dauert) zu solchen Getränken greifen. Sie eignen sich vor allem gut als sogenannte „Sport-BE“ (falls Sie BE berechnen müssen). Die Menge der benötigten Sport-BE ist abhängig von der Sportart, der Trainingsintensität und vom Trainingszustand. Möchten Sie als nichtinsulinpflichtiger Diabetiker Übergewicht durch Sport reduzieren, so sind isotonische Getränke nicht notwendig – Wasser ist hier ausreichend. Bei Durchfallerkrankungen können isotonische Getränke eingesetzt werden.

Fazit

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass isotonische Getränke ihre Berechtigung haben, jedoch sollte man über ihren richtigen Einsatz Bescheid wissen.

Hier zwei Rezepte für isotonische bzw. leicht hypotone Getränke zum Selbermachen (ergibt jeweils 1 Liter):

- 80 ml Multivitaminsirup
- 1,2 g Kochsalz
- 920 ml stilles Mineralwasser

Summe: 59 g Kohlenhydrate bzw. ~ 5 BE

- 1000 ml Fruchtetee
- 40 g Honig
- 40 g Maltodextrin
- 1,2 g Kochsalz

Summe:
 73 g Kohlenhydrate
 bzw. 6 BE



Dr. Peter Kitzler

Hormone und Blutzuckerstoffwechsel

Hormone (*hormōn*, altgriech.: antreiben, etwas an- oder erregen) sind Botenstoffe oder Signalstoffe, die von den endokrinen Drüsen in die Blutbahn abgegeben werden. Die Hormone entwickeln ihre spezifische Wirkung an bestimmten Endorganzellen, indem sie dort an sogenannten Hormonrezeptoren andocken. Allen Diabetikern aus der Diabetesschulung als Schlüssel-Schloss-Prinzip des Insulins bekannt. Die Hormonwissenschaft nennt sich Endokrinologie.

Hormone können ihre Wirkung sehr schnell entwickeln, aber meistens dauert es mehrere Minuten oder auch länger. Der Hormonhaushalt ist ein sehr empfindliches Regulationssystem, und man kann Auswirkungen an den Endorganen sowohl bei einer Über- als auch Unterproduktion der einzelnen Hormone feststellen. Die Messung der Hormonspiegel gehört daher zur Labordiagnostik und ist ein wichtiger Indikator im Krankheitsverlauf und zur Dokumentation des Therapieerfolges.

Das sind das allen bekannte Glukagon (es wird in der Bauchspeicheldrüse in den Alpha-Zellen produziert), der direkte Gegenspieler des Insulins. Dann die Nebennierenhormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, die typischen Stresshormone, sowie das Wachstumshormon Somatotropin aus der Hypophyse. Durch die rasche Anhebung des Blutzuckerspiegels verteidigen uns diese Hormone bei Unterzuckerung (Hypoglykämie), da die Glykogenreserven beschränkt sind (Gegenregulation, Somogyi-Effekt nach nächtlicher Unterzuckerung).

Unter einer Stresssituation wie Krankheit, Trauma (Verletzung), intensiver körperlicher Belastung oder psychischer Überforderung ist die Freisetzung dieser Hormone durchaus sinnvoll, da es zur notwendigen Bereitstellung von Glukose zur Energiegewinnung und Glukoseverfügbarkeit führt.

Bei einem Nichtdiabetiker kommt es zu einer vorübergehenden Art von Insulinresistenz, wie beim Typ-2-Di-

In welchen Organen werden Hormone gebildet?

- im Gehirn in der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse), Zirbeldrüse
- in der Schilddrüse, Nebenniere, Bauchspeicheldrüse
- in den Eierstöcken und Hoden
- auch in der Leber, im Magen-Darm-Trakt, Niere und Haut (Vitamin D3)
- Nervenzellen können sogenannte Neurohormone und Neuropeptide bilden.
- Schäden an den hormonproduzierenden Organen oder Endorganen, Medikamente, Bestrahlung, Umweltgifte ... können den Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen.
- Es gibt Tumore, z. B. Lungenkrebs, die eigenständig Hormone produzieren.



Antiinsulinäre Hormone

Nach dieser Einteilung und Definition möchte ich über die Bedeutung der „antiinsulinären Hormone“ sprechen. Dabei handelt es sich um Hormone, die entgegen der blutzuckersenkenden Wirkung des Insulins, den Blutzucker anheben.

abetes. Beim Typ-1-Diabetiker kann es zum plötzlichen, häufig unklaren Blutzuckeranstieg führen und dann zum erhöhten Insulinbedarf. Diabetiker mit CGM oder CSI haben da die Möglichkeit, akkurat mit der Erhöhung der Basalrate und Bolusgabe gegenzusteuern.

Auch das besonders im Kindes- und Jugendalter die Blutzuckereinstellung erschwerende Dawn-Phänomen

ist mit der Ausschüttung dieser gegenregulatorischen Hormone zu erklären, wobei hier im Speziellen das Wachstumshormon eine Rolle spielt.

Diabetes und Schilddrüse

Schon beim Nichtdiabetiker führen Schilddrüsenfunktionsstörungen zur Zuckerstoffwechsellage. Daher ist die regelmäßige Kontrolle der Schilddrüsenhormonwerte von eminenter Bedeutung. Die Empfehlung ist mindestens einmal pro Jahr. Es genügt nicht nur die Bestimmung des sogenannten TSH-Wertes (Thyreoid-stimulierendes Hormon), sondern es sollten auch die Vorstufen des Schilddrüsenhormons (T3, T4) und die Schilddrüsenautoantikörper ermittelt werden. Es ist zu bedenken, dass bei schlechter Stoffwechsellage die Schilddrüsenwerte reagieren können, aber genauso eine beginnende Schilddrüsenkrankung die Blutzuckerwerte erheblich schwanken lässt.

Die Hyperthyreose (Überfunktion) – wenn unbehandelt – hat ungünstige Auswirkungen auf die Herzfunktion und macht sich durch Herzerkrankungen, Rhythmusstörungen und Herzflimmern bemerkbar. Die dabei entstehende Insulinresistenz führt häufig zu drastisch hohen Insulindosen. Die häufigste Form der Hypothyreose (Unterfunktion), auch als Hashimoto Autoimmunthyreoiditis bekannt, tritt speziell bei Menschen mit DM1 auf. Die Prävalenz ist 3–5-mal häufiger als bei Nichtdiabetikern. Frauen sind ab dem 50. Lebensjahr 5–10-mal häufiger als Männer davon betroffen. Bei Kindern mit DM1 liegt die Prävalenz bei 15,5 %, Mädchen 12 % und Knaben 3,5 %. Zum Glück lässt sich die Unterfunktion in der Regel durch eine entsprechende medikamentöse Substitutionstherapie gut behandeln, und dann normalisieren sich auch wieder die Blutzuckerwerte und der Insulinbedarf geht zurück.

PRÄVENTION BEDEUTET ALSO REGELMÄSSIGES SCREENING UND AUCH BEI PLÖTZLICH AUFTRETENDEN UNKLAREN BLUTZUCKERSCHWANKUNGEN AN DIE SCHILDDRÜSE ZU DENKEN.

Gerade in der Pubertät, aber auch im späteren Lebensalter, spielen die Hormone „verrückt“, aber davon möchte ich in der nächsten Folge berichten.



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

Literatur beim Verfasser

Die Innovation für diabetische Füße

Das FUß & BEIN Wirkstoff-Balsam aus der **EUBOS Forschung** mit speziell auf die diabetische Haut abgestimmten Wirkstoffen.

Durch den veränderten Stoffwechsel bei Diabetes sind sehr trockene Füße geradezu an der Tagesordnung. Die Folge: Die Haut wird rissig und anfällig für Ekzeme.

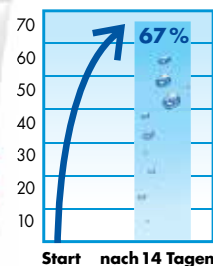
Der erhöhte Serum-Glucosegehalt fördert zusätzlich Gefäßschäden. Im Regelfall sind die Extremitäten, also Hände und vor allem Füße ganz besonders von einer mangelnden Durchblutung betroffen. Die Sensorik der Hautoberfläche ist gestört, ein möglicher Verlust des Schmerzempfindens ist dabei besonders gravierend, da Verletzungen nicht mehr wahrgenommen werden und sich aus kleinen Wunden schnell ernsthafte Infektionen entwickeln können.



Darüber hinaus wird die Haut nicht mehr ausreichend von innen versorgt, die Talg- und Schweißdrüsensekretion ist vermindert und somit der natürliche Säureschutzmantel der Haut beeinträchtigt.

Die **EUBOS Forschung** hat jetzt die FUß & BEIN Creme entwickelt, die sowohl besondere Inhaltsstoffe für die Pflege, als auch für den Schutz enthält:

LegActif wirkt vitalisierend und spendet Erleichterung bei müden Beinen. Der besondere Wirkstoffkomplex basiert auf 3 pflanzlichen Komponenten: Goldruten-Extrakt, Extrakt aus der Zitrone und dem Mäusedorn. Pheohydrane, gewonnen aus Algen, in Kombination mit Urea, Lactat und Glycerin hochwirksam für eine intensive Feuchtigkeitserhöhung der Epidermis und stärkt ihre natürliche Barrierefunktion. Decalact hilft, die Widerstandsfähigkeit der Haut zu stärken. Als weitere pflegende Komponenten wirken Bisabolol und Allantoin, Panthenol wirkt zudem hautberuhigend. Mandel- und Olivenöl sowie Shéa-Butter verschaffen den Füßen zusätzlich ein gutes Hautgefühl.



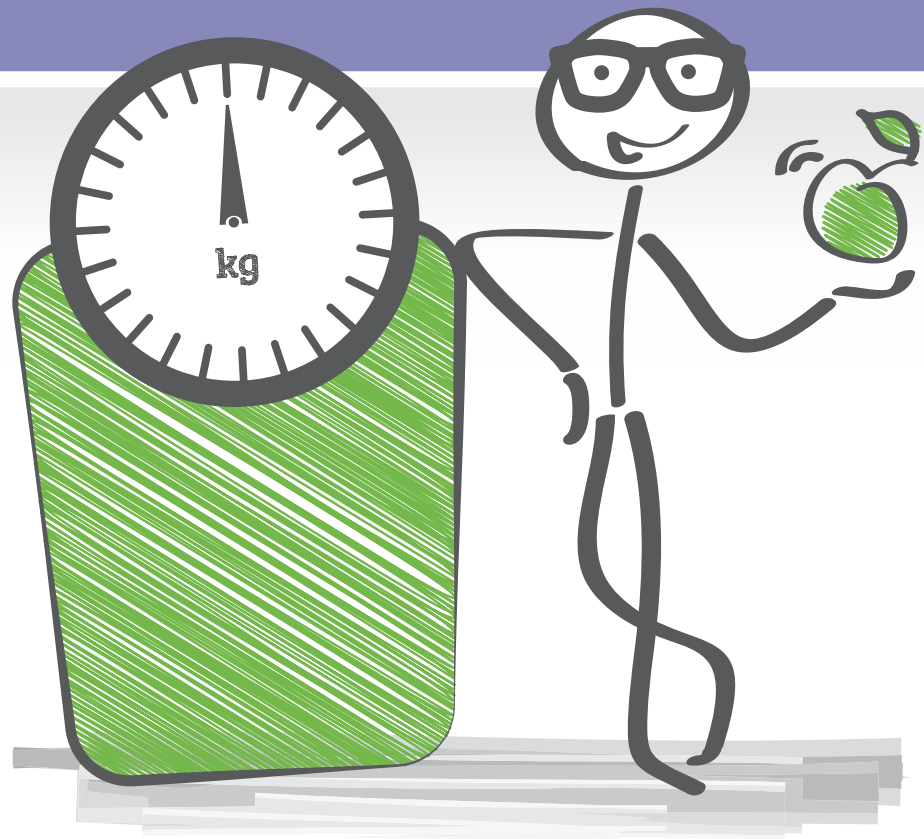
Erhöhung der Hautfeuchtigkeit relativ zur Ausgangssituation und zu unbehandelt (%)*

Ausgezeichnete Verträglichkeit und Wirkung dermatologisch bestätigt

*Ergebnisse Fa. Derma Consult GmbH, Alfter, 20 Probanden mit Diabetes, zweimal täglich, Okt. 2012
www.eubos.de

EUBOS
MED

ERHÄLTlich IN APOTHEKEN



Elisabeth Palzenberger, MSc

Projekt Wunsch- gewicht

Wie kann man den Jo-Jo-Effekt verhindern?

Vermutlich sucht sich kein Mensch von vorne herein aus, rundlicher zu sein, als er es von Natur aus wäre. Meistens führt eine Kombination aus Kalorienüberschuss und Bewegungsmangel über einen längeren Zeitraum zu Übergewicht.

Birnen-Form? Apfel-Form?
Oder „unecht dicht“?

Bei der „Birnen-Form“ sammelt sich das Fett vorrangig unter der Hautoberfläche an, und setzt sich vermehrt im Po- und Beinbereich ab. Diese Einlagerung dient fast ausschließlich der Energiespeicherung, die Auswirkungen auf den Stoffwechsel sind eher gering. Bei der „Apfel-Form“ hingegen sammelt sich das Fett hauptsächlich rund um den Bauch an, und lagert sich auf unnatürliche Weise auch zwischen den Organen ab. Dieses „viszerale“ Fett ist weitaus problematischer, denn es wirkt wie eine große Hormondrüse und gibt permanent Botenstoffe ab, die den Stoffwechsel negativ beeinflussen können. Aber es gibt noch eine gängige Zwischenform, die „unechten Dicken“: Das sind die Menschen, die schlank aussehen, aber ebenfalls vermehrt

„viszerales“ Fett eingelagert haben. Alle drei Gruppen können ihre gesundheitliche Situation verbessern, indem sie sich ausreichend bewegen und ausgewogen ernähren. Eine zu glukosehaltige Ernährung (einfache Kohlenhydrate) liefert viel Energie und wird im Überschuss in Muskeln transportiert und/oder als Fett eingelagert. Funktioniert der Abbau des Zuckers nicht mehr, so hat er im Blut eine toxische Wirkung, und in vielen Fällen entsteht in Folge Diabetes mellitus Typ 2.

Stress wirkt auf den
Stoffwechsel

Führt Übergewicht dazu, dass Menschen sich nicht mehr wohl in ihrer Haut fühlen, kommt es zusätzlich zu psychischem Stress, welcher ebenfalls eine stoffwechselaktive Wirkung hat und bewirkt, dass vermehrt das Hormon Cortisol pro-

duziert wird. Dieses Hormon hat katabole (abbauende) Wirkung und fördert unerwünschten Muskelabbau. Um dem entgegenzuwirken sollte bei der Gewichtsreduktion vor allem darauf geachtet werden, dass der Körper durch Sport intensiv gefordert wird. Dafür benötigt man Kraft, die man zum Teil essen muss. Wird dem Körper über längere Zeit zu wenig Nahrung zugeführt, holt er sich diese Energie nach geraumer Zeit wieder zurück, indem er den Appetit steigert und mehr Kalorien einlagert, als er zuvor besessen hat (Jo-Jo-Effekt).

Sport und Ernährung

Ein vernünftiger Weg, dauerhaft Gewicht zu verlieren stellt die gängige Kombination aus Sport und Ernährung dar. Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Laufen dienen der Verbesserung der Kondition, wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und helfen dabei, Stress abzubauen und Muskeln zu erhalten. Intervalltraining ist eine Methode, die durch abwechselnde Belastungs- und Er-

Muskelaufbau verhindert den Jo-Jo-Effekt

Muskeln zu erhalten kostet dem Körper immens viel Energie, deshalb will er sie, wenn weniger Energie zugeführt wird, als erstes loswerden. Fett dagegen ist die Rückversicherung für den Körper für „schlechte Zeiten“ und er versucht es zu erhalten.

Bei einer Diät bezieht der Körper die Energie daher bevorzugt aus der Muskelmasse, speziell dann, wenn die Muskeln nicht bewegt werden. Dazu kommt, dass man häufig bei den Proteinen spart, die aber für den Muskelerhalt und -aufbau benötigt werden. Gleichzeitig lernt der Körper, ökonomischer mit seinem Grundumsatz zu haushalten, er benötigt weniger Energie, weil er ja immer weniger Muskeln besitzt.

Für den Körper ist eine Diät eine Ausnahmesituation – sobald es wieder „normales“ Essen gibt, wird er versuchen so viel es geht einzulagern, damit er bei der nächsten Diät besser gewappnet ist.

Um den Jo-Jo-Effekt zu verhindern, müssen wir unseren Körper überlisten. Wir wollen, dass der Körper weniger Energie bekommt und das Defizit aus den Fettdepots und nicht aus der Muskulatur bezieht. Das tut er nur, wenn wir ihn durch Sport daran hindern, die Muskeln abzubauen. Der Energieverbrauch der Muskulatur ermöglicht es uns auch während der Diät eine vernünftige Menge zu Essen. Das erleichtert das Durchhalten und beugt Stimmungstiefs vor. Der Fokus beim Sport sollte also auf Muskelaufbau liegen, weniger auf Kalorienverbrennung!

holungsphasen gekennzeichnet ist. Sie kann bei Ausdauersportarten eingebaut werden oder aber eigenständig als Krafttraining, Cross-Fit oder Zirkeltraining ausgeübt werden. Hierbei werden die Muskeln vermehrt aufgebaut, der Grundumsatz wird erhöht, und die Fettverbrennung wird nachhaltig aktiviert. Diese Trainingsform ist besonders geeignet, um dauerhaft, gesund und mit Nahrung abzunehmen. Versuchen sie mindestens 3-4 Mal pro Woche beide Sportarten in ihr tägliches Leben einzubauen. Erhöhen sie ruhig mit der Zeit die Häufigkeit.

Den zweiten Teil bildet die Ernährung. Sie macht 70 % des Diäterfolgs aus und es gibt nur ein paar Regeln, die beachtet werden sollten. Das Wichtigste ist, dass man Zucker weitgehend meidet und generell nicht über Getränke zuführt. Trinken sollte man nur kalorienfreie Getränke wie Wasser, Tee und gelegentlich kann auch zuckerfreien Limonaden gegriffen werden. Um Heißhungerattacken zu vermeiden, sollten eher 5 kleinere Mahlzeiten gegessen werden, damit der Blutzucker stabiler gehalten werden kann. Zu großer Hunger zwischen den Mahlzeiten lässt einem unüberlegt in die Leckereien-Falle tappen. Seien Sie vorbereitet, indem sie geeignete Nahrungsmittel kaufen, zubereiten und extremen Hunger vermeiden. Sind Sie permanent hungrig, nehmen sie zu wenig Energie auf. Starten sie anfangs ruhig mit etwas mehr Energie. Bei der Nahrung selbst ist es wichtig, dass möglichst wenig Fett (hochkalorisch) enthalten ist. Besonders tierisches Fett ist unserem Körperfett sehr ähnlich und wird leicht eingelagert.

Berechnung des Kalorienbedarfs

Im Schnitt kann man mit 1 g Fett pro kg Körpergewicht rechnen. Die Eiweißmenge sollte stets hoch gehalten werden, wobei pflanzliche Eiweißquellen genauso geeignet sind wie tierische. Der Tagesbedarf

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



Artikel versäumt?

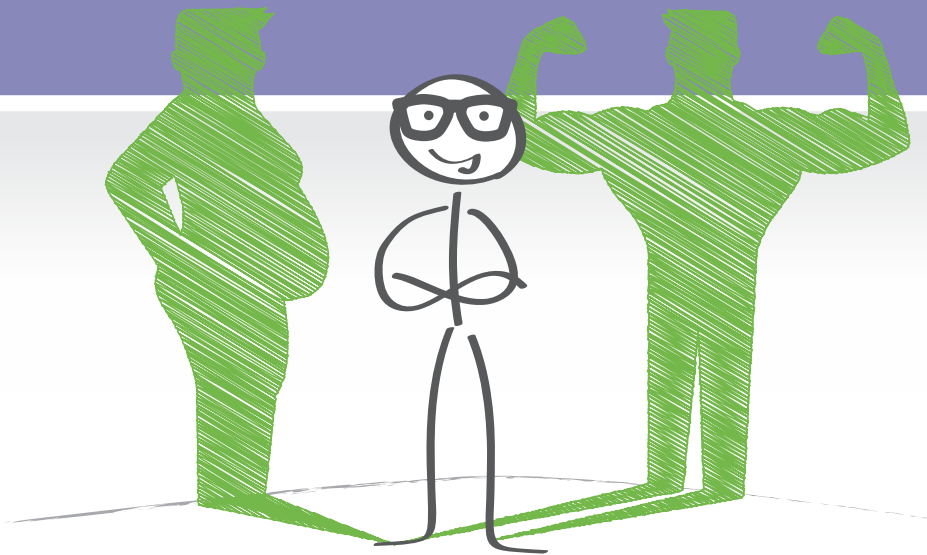
Ausgewählte Artikel
finden Sie in unserer

Nachlese!



www.meinleben-diabetes.at

kann ruhig 1,5 bis 2,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht ausmachen. Eiweiß macht sehr lange satt, macht nicht müde und begünstigt den Muskelaufbau. Kohlenhydrate sind immer variabel. Man kann mit 3 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht beginnen und die Menge alle paar Wochen senken. Hat man die Tagesmenge ermittelt, dann beobachtet man, ob man damit Gewicht verliert. Man kann solange mit dieser Menge trainieren, bis man eine Plateauphase erreicht. Dann senkt man die Kohlenhydratmenge um 100 kcal oder erhöht die Trainingshäufigkeit und man beobachtet erneut, ob sich das Gewicht bzw. die Optik verändert. Nimmt man ab, belässt man es dabei, bleibt das Gewicht gleich, passt man die Kohlenhydrate weiter an.



Die letzte Regel lautet „Geduld“. Gewicht, das man über Jahre angesammelt hat, lässt sich nicht in Wochen wieder verlieren. Das Wort Diät bedeutet übersetzt „Lebensweise“. Finden Sie eine Lebensweise, die Sie auch mit ihrem Zielgewicht umsetzen können. Essen Sie sich satt, aber nicht voll, trinken Sie genügend, und seien Sie aktiv. Wenden Sie Sasha Walleczek's

„80:20-Regel“ an, die besagt: Wenn Sie 80 % richtig machen, dann dürfen Sie auch 20 % daneben hauen!



Elisabeth Palzenberger, MSc
Molekularbiologin

Literatur bei der Autorin

Beispiel-Berechnung:

Tagesbedarf an Kalorien für 80 kg (gilt für Mann und Frau), unabhängig von der Bewegung. Macht man dazu Sport und nimmt nicht ab, dann isst man entweder ungeeignete Lebensmittel oder man ist mit den Kalorien noch zu hoch und schraubt nur bei den Kohlenhydraten um 100 kcal hinunter. Dann schaut man wieder eine Zeit lang, ob sich etwas tut, und passt gegebenenfalls wieder an. Aber nie zu drastisch, sonst droht der Jo-Jo-Effekt!

Körpergewicht: 80 kg				
Kcal/g	Makronährstoffe	Menge	Ergebnis (g)	Ergebnis (kcal)
1 g F = 9 kcal/g	Fette	1 g/kg Körpergewicht	1 g pro kg x 80 kg = 80 g Fett	80 g x 9 kcal/g = 720 kcal
1 g P = 4,1 kcal/g	Proteine	2 g/kg Körpergewicht	2 g pro kg x 80 kg = 160 g Protein	160 g x 4,1 kcal/g = 656 kcal
1 g K = 4,1 kcal/g	Kohlenhydrate	3 g/kg Körpergewicht	3 g pro kg x 80 kg = 240 g Kohlenhydrate	240 g x 4,1 kcal/g = 984 kcal
				= 2.360 kcal



Apo-App mit neuen Funktionen

Die Apo-App zeigt an, wo sich die nächste geöffnete Apotheke befindet, und bietet Informationen zu allen Arzneimitteln. Legen Sie elektronische Impfpässe und persönliche Gesundheitstagebücher an und lassen Sie sich an die Einnahme Ihrer Medikamente erinnern. Die Apo-App für Android und iOS gibt's kostenlos im App-Store.



Ines Bereiter-Thöni, DGKS

Diabetes im hohen Lebensalter

Ungefähr zwei Drittel der von Diabetes mellitus Typ 2 betroffenen Menschen sind älter als 65 Jahre.

Die Anzahl der betagten und hochbetagten Menschen mit Diabetes wird in Zukunft weiter steigen. Ältere Menschen mit Diabetes sind aufgrund ihres Alters und bei gleichzeitigem Auftreten mehrerer chronischer Krankheiten in ihrer Leistungsfähigkeit häufig eingeschränkt. Demzufolge erscheint es nachvollziehbar, dass die Therapie und die Therapieziele des Diabetes Typ 2 für fast 100-jährige Diabetiker anders gewählt werden müssen als für die Gruppe der 50- bis 60-jährigen.

Im Alter kommen oft mehrere gesundheitliche Probleme zusammen

Die medikamentöse Therapie bei älteren Diabetikern birgt einige Risiken und Besonderheiten, allen voran das Risiko von Hypoglykämien bei zu starker Blutzuckersenkung. Denn mit sinkendem Blutzuckerspiegel steigt die Sturzgefahr. Vor allem dann, wenn die Warnzeichen einer Hypoglykämie, wie Zittern oder Schwindel, nicht richtig interpretiert werden und fälschlich auf das Alter geschoben werden. Eine zusätzliche Schwierigkeit im höheren Lebensalter stellt die Polypharmazie dar, also die gleichzeitige Einnahme von mehr als 5 Medikamenten. Die Vielzahl der verordneten Medikamente, wechselnde Namen der Präparate und deren komplexe Einnahmeverordnungen sind oft bedeutsame Hürden für betagte Menschen. Im Alter erhöht sich zudem die Empfindlichkeit für Neben- und Wechselwirkungen. Die große Anzahl unterschiedlicher Medikamente und unüberschaubare Wechselwirkungen führen häufig zum selbständigen Absetzen einer Medikation.

TIPP: BRINGEN SIE ZU JEDEM ARZTBESUCH EINE KOMPLETTE LISTE IHRER MEDIKAMENTE MIT UND BESPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT MÖGLICHE WECHSELWIRKUNGEN.

Insulin kann Gebrechlichkeit verbessern

Wenn durch Ernährung, Bewegung und orale Antidiabetika die individuellen Therapieziele nicht mehr erreicht werden, wird in der Regel mit einer Insulintherapie begonnen. Der Start einer Insulintherapie kann zu einer erheblichen Besserung der Lebensqualität führen, da durch diese eine anabole Stoffwechselsituation erzielt wird. Insulin hilft gegen Gebrechlichkeit (Frail-

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

TECHNISCH VALIDIERT
ESH
EUROPEAN SOCIETY OF HYPERTENSION

EMPFOHLEN VON
HERZVERBAND

Erhältlich in
Apotheke und Sanitäts-
fachhandel

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

Bluetooth

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

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

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

boso medicus system Wireless Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt

**mehr wissen
besser leben
jetzt abonnieren!**

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

**für nur
€ 16,60/Jahr**

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



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

Abo-Bestellung:

www.meinleben-diabetes.at

oedv.office@diabetes.or.at, Tel. 0662/827722

Geschenkabo!

Mein Leben Die Zeitschrift nicht nur für Diabetiker

Hilfreiche Erfahrungsberichte und wichtige Termine

Jetzt Abo bestellen!

+ Dankeschön-Geschenk

Mein Leben Die Zeitschrift nicht nur für Diabetiker

Köstliche Rezepte und wertvolle Ernährungstipps

Jetzt Abo bestellen!

+ Dankeschön-Geschenk



NEU: Köstliche Rezepte für Diabetiker aus MEIN LEBEN zum Nachkochen. Jetzt auch online!

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 _____
 Datum _____
 Unterschrift _____



Als Dankeschön erhalten Sie eine Ureca Repair Plus Körpercreme gratis!

Sollte mir „Mein Leben“ nicht mehr gefallen, sende ich bis 4 Wochen vor Ablauf meines Abos eine Postkarte, ein Fax oder eine E-Mail an ocdvooffice@diabetes.orat 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 ocdvooffice@diabetes.orat widerrufen. Die Abogebühr ist im Vorhinein fällig. Der Versand des Geschenkes erfolgt nach verbuchtem Zahlungseingang.

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

Name _____
 Adresse _____
 PLZ./Ort _____
 Telefon _____
 Datum _____
 Unterschrift _____



Als Dankeschön erhalten Sie eine Ureca Repair Plus Körpercreme gratis!

Sollte mir „Mein Leben“ nicht mehr gefallen, sende ich bis 4 Wochen vor Ablauf meines Abos eine Postkarte, ein Fax oder eine E-Mail an ocdvooffice@diabetes.orat 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 ocdvooffice@diabetes.orat widerrufen. Die Abogebühr ist im Vorhinein fällig. Der Versand des Geschenkes erfolgt nach verbuchtem Zahlungseingang.

Falls Briefmarke zur Hand bitte ausreichend frankieren.

An Verlag Mein Leben
 p.A. Österr. Diabetikervereinigung

Moosstraße 18
 5020 Salzburg

Falls Briefmarke zur Hand bitte ausreichend frankieren.

An Verlag Mein Leben
 p.A. Österr. Diabetikervereinigung

Moosstraße 18
 5020 Salzburg

Impfungen: Effektiver Schutz für Diabetiker

Pneumokokken- Impfaktion in den Apotheken

Patienten mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus haben ein höheres Infektionsrisiko und sollten sich auf jeden Fall gegen Pneumokokken impfen lassen.

Pneumokokken sind Bakterien, die schwere Infektionen verursachen können, zum Beispiel Lungen-, Hirnhaut-, Mittelohr- oder Nasennebenhöhlenentzündungen. Etwa die Hälfte der Bevölkerung ist Keimträger. Bei gesunden Menschen rufen die Pneumokokken meist keine Erkrankung hervor, Personen mit geschwächtem Immunsystem aber können an gefährlichen Entzündungen erkranken. Deshalb wird besonders für Kleinkinder, Menschen ab 50 und Personen mit chronischen Grunderkrankungen wie Diabetes eine Impfung gegen Pneumokokken empfohlen.

Wirksame Gesundheitsvorsorge

Diabetiker sind generell anfälliger für Infektionen. Hypo- und Hyperglykämien erhöhen bei Diabetikern das Infektionsrisiko und es kommt schneller zu schweren Krankheitsverläufen. Bei Diabetikern mit Folgeerkrankungen an Herz und Nieren kann eine Pneumokokken-Infektion im schlimmsten Fall sogar tödlich verlaufen. Eine gute medikamentöse Einstellung des Diabetes hilft, das Risiko von Infektionen zu minimieren. Da aber auch bei gut eingestellten Patienten Komplikationen auftreten können, sollten Diabetiker immer auf einen aufrechten Impfschutz achten. In den österreichischen Apotheken ist der Pneumokokken-Impfstoff derzeit im Zuge der Impfaktion bis Ende Februar 2018 vergünstigt erhältlich.

Impfungen

Mit der Apo-App haben Sie Ihren elektronischen Impfpass bei jedem Arztbesuch dabei. Setzen Sie persönliche Impferinnerungen und erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Impfungen.

www.apoapp.co.at



Fragen an unsere Diabetes-Expertin

Die Fortsetzung unseres Artikels aus der Sommerausgabe!

Frage von Frau S.: „Welche Impfungen empfehlen Sie für Diabetiker?“

Influenza – die Impfung gegen die „echte Virusgrippe“:

Sie wird Personen mit einer chronischen Erkrankung (Diabetes!) ausdrücklich empfohlen. Jedes Jahr im Spätherbst VOR Beginn der Grippesaison!

Sie wissen sicher: Influenza hat NICHTS, GAR NICHTS mit dem zu tun, was man in Österreich so einfach dahingesagt „Grippe“ nennt: Schnupfen, Halsweh, Fieber, Husten. Das sind „banale“ Virusinfekte – eine „echte“ Grippe ist ganz was anderes: Es beginnt fast immer damit, dass man sich schlagartig schwer krank fühlt. Beispiel: Jemand fährt mit der Straßenbahn von der Arbeit nach Hause, fühlt sich in der Bim schon ein bisschen „komisch“, beim Heimkommen sind schon starke Schmerzen im Rücken und in den Gelenken da, und schon beginnt der Schüttelfrost, und es wirft ihn ins Bett. Dann meist hohes bis sehr hohes Fieber, oft über 40 Grad. Und man fühlt sich richtig, richtig krank. Schnupfen, Halsweh oder Husten kommen, wenn überhaupt, meist erst in den nächsten Tagen dazu, sie sind meist NICHT von Anfang an dabei. Jeder, der es selbst erlebt, weiß sofort: „Das ist was anderes als die üblichen Wintererkrankungen!“

Weitere mögliche Beschwerden einer echten Virusgrippe sind starke bis stärkste Kopfschmerzen, Halsschmerzen, schmerzhafter Husten, aber auch manchmal Durchfall, Übelkeit, Erbrechen. An der echten Virusgrippe kann man sterben! Besonders gefährlich für Menschen, die älter als 65 Jahre sind. Und es sterben auch wirklich viele Menschen daran, pro Jahr sind das in Österreich knapp 1.000 Menschen ... Im Letzen Winter auch wieder im unmittelbaren Umfeld der Ordination der Zuckertante, leider ... bitte nehmen Sie das ernst! Sie brauchen die Impfung wirklich jedes Jahr, denn das Virus verändert sich von Jahr zu Jahr, und der Impfstoff wird immer wieder neu produziert. Der von heuer wirkt nächstes Jahr nicht mehr! Wenn Sie es einmal verschlampt haben, dann ist es auch noch sinnvoll, zu impfen, wenn die Grippewelle schon da ist – solange Sie noch nicht krank sind. Dass die Grippe in Österreich angekommen ist, das merken Sie schon, denn dann sind alle Nachrichten

voll mit den Berichten über die Grippe, und dann fällt es Ihnen sicher ein: „Mist, ich hab meine Impfung vergessen!“ Dann bitte schnell noch nachholen!

Die Zuckertante hatte selbst als junge Studentin einmal das „Vergnügen“ ... selten hab ich mich so krank gefühlt, ich konnte tagelang nicht mein Zimmer verlassen und war wirklich froh, es überstanden zu haben. Das möchte ich nicht noch einmal erleben. Seither ist die Impfung natürlich Pflicht, schon deswegen, damit ich nicht unbemerkt die Viren an andere Menschen weitergebe.

Pneumokokken

empfohlen ab dem 50. Lebensjahr. Diabetiker gehören zur Hochrisikogruppe! Es gibt 2 Impfstoffe, einen gegen 13 verschiedene Pneumokokkenstämme und einen gegen 23. Immerhin. Denn man kennt bis jetzt über 90 verschiedene Pneumokokken! Man beginnt mit der Impfung gegen 13 Pneumokokkenstämme (PNC13), der Impfstoff heißt z. B. Prevenar 13. Und dann nach einem Jahr die Impfung mit dem Impfstoff gegen 23 Stämme (PPV23). Der heißt z. B. Pneumovax 23.

Pneumokokken verursachen schwere Entzündungen in den Atemwegen und in der Lunge, also schwere, lebensgefährliche Lungenentzündungen. Im Moment beobachten die Forscher, wie sich die Anzahl der Lungenentzündungen durch Pneumokokken entwickelt, es gibt derzeit keine Empfehlung, die Impfung zu wiederholen. Das kann sich aber in den nächsten Jahren ändern.

Masern, Mumps, Röteln, Varizellen (Windpocken)

werden oft schon im Kindesalter bzw. in der Schule geimpft – UNBEDINGT wichtig für junge Frauen, die schwanger werden wollen!

Herpes Zoster, die Impfung gegen Gürtelrose

empfohlen für alle Personen ab dem 50. Lebensjahr, die früher einmal „Feuchtblattern“ (Windpocken, Varizel-

len) hatten. Auch Personen, die bereits einmal einen Herpes Zoster hatten, können geimpft werden – aber erst 6–12 Monate nach der Erkrankung. Das Virus, das Varizellen und Herpes Zoster auslöst, ist dasselbe. Wenn man eine der beiden Erkrankungen hatte, bleibt das Virus lebenslang im Körper. Es kann jederzeit wieder reaktiviert werden, meist bei Personen über 50 Jahren. Dann löst es eine Gürtelrose aus – eines der Probleme ist, dass auch bei guter Behandlung der Gürtelrose häufig starke, unangenehme Schmerzen zurückbleiben, dort, wo die Bläschen waren. Die Impfung kann das Auftreten der Gürtelrose um die Hälfte und das Entstehen von Schmerzen nach der Gürtelrose immerhin um zwei Drittel verringern.

HPV – humane Papillomaviren

Wären alle sexuell aktiven Menschen dagegen geimpft, würde die Häufigkeit von Gebärmutterkarzinomen um 70 % zurückgehen! Allgemein empfohlen für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren. Wenn man die Impfung noch nicht bekommen hat, ist sie für jeden und jede empfohlen, der oder die sexuell aktiv ist. Weil auch Männer an dieser Infektion erkranken können, wird die Impfung auch für Buben, für sexuell aktive Männer und für homosexuelle Männer empfohlen!

Herzlichst Ihre Susanne Pusarnig



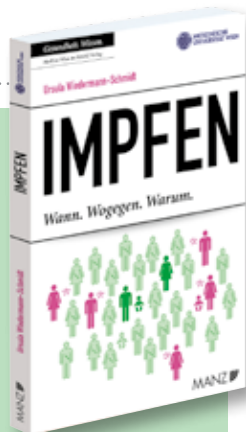
Dr. Susanne Pusarnig
Ärztin für Allgemeinmedizin,
die „Zuckertante“
www.zuckertante.at
blog.zuckertante.at

Ursula Wiedermann-Schmidt

Impfen

Wann. Wogegen. Warum.

Kaum ein medizinisches Thema polarisiert so heftig wie das Impfen. Die Autorin Ursula Wiedermann-Schmidt, Leiterin des Instituts für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin der Medizinischen Universität Wien, vermittelt Kenntnisse und Wissen über Impfungen auf wissenschaftlicher Basis.

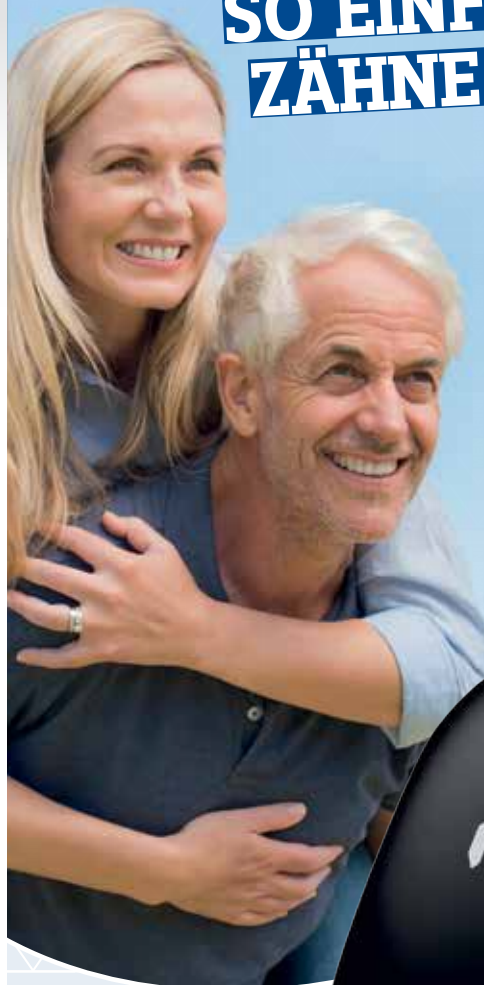


MANZ Verlag Wien, ISBN: 978-3-214-08087-7
214 Seiten, Flexibler Einband, EUR 23,90



Artikel versäumt? Ausgewählte Artikel finden Sie in unserer Nachlese unter www.meinleben-diabetes.at

BLUTZUCKER MESSEN: SO EINFACH WIE ZÄHNE PUTZEN.



EXTRA BREITER Teststreifen



LEICHTE Handhabung



EINFACHES Datenmanagement

KOSTENLOS

Testgerät unter:

(01) 230 85 10

GlucoMen®
DiabetesDiagnostics

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

Alles was Recht ist!

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

FRAGE: Ich habe gehört, dass es zu Änderungen bei den Sachwalterschaften kommen soll. Trifft dies zu?

Ja. Durch das 2. Erwachsenenschutzgesetz kommt es ab 01.07.2018 zu enormen Änderungen im Bereich des Sachwalterschaftsrechtes. Während der Gesetzgeber bislang immer von einem Gegensatzpaar „Selbstbestimmung“ oder „Fremdbestimmung“ ausgegangen ist, kommt es nunmehr zu einem völligen Paradigmenwechsel.

Durch die neuen gesetzlichen Regelungen soll die Selbstbestimmung der Person gestärkt werden. Stellvertretung soll nur mehr die Ausnahme darstellen und sich auf jene Bereich beschränken, in denen dies unumgänglich ist. Die Bestellung eines Erwachsenenvertreters (so die neue Bezeichnung) für die Besorgung aller Angelegenheiten wird es daher nicht mehr geben.

Eine Teilnahme am Rechtsverkehr durch einen Stellvertreter wird es daher in Zukunft nur mehr geben, wenn der Betroffene dies selbst vorgesehen hat oder eine Vertretung zur Wahrung seiner Rechte und Interessen unvermeidlich ist. Auch außerhalb einer Vorsorgevollmacht darf kein Erwachsenenvertreter tätig werden, soweit jemand bei Besorgung seiner Angelegenheiten entsprechend unterstützt wird. Sowohl Vorsorgebevollmächtigter als auch Erwachsenenvertreter haben danach zu trachten, dass die vertretene Person im Rahmen ihrer Fähigkeiten und Möglichkeiten ihre Lebensverhältnisse nach ihren Wünschen und Vorstellungen gestalten kann, und sie, soweit wie möglich, in die Lage zu versetzen, ihre Angelegenheiten selbst zu besorgen.

Zur Vermeidung einer Sachwalterschaft habe ich bereits vor einigen Jahren eine Vorsorgevollmacht errichtet. Wird diese mit dem neuen Erwachsenenschutzgesetz obsolet?

Nein. Das Erwachsenenschutzgesetz sieht – soweit Stellvertretung unumgänglich und notwendig ist – nunmehr vier unterschiedliche Möglichkeiten der Vertretung vor. Eine dieser Möglichkeiten ist die Errichtung einer Vorsorgevollmacht. An der bereits bisher bestehenden Möglichkeit der Errichtung einer Vorsorgevollmacht ändert sich daher durch das Erwachsenenschutzgesetz nichts. So wie bisher unterliegt der Vorsorgebevollmächtigte nur einer äußerst eingeschränkten gerichtlichen Kontrolle.

Soweit eine Vorsorgevollmacht besteht, schließt diese die Erwachsenenvertretung aus.

Wann kommt es nach dem neuen Erwachsenenschutzgesetz zur Bestellung eines Sachwalters?

Der bisherige Sachwalter heißt in Zukunft „gerichtlicher Erwachsenenvertreter“. Er wird immer dann bestellt, wenn eine Stellvertretung notwendig ist, kein Vorsorgebevollmächtigter bestellt ist, es keinen gewählten Erwachsenenvertreter gibt und auch kein gesetzlicher Erwachsenenvertreter vorhanden ist oder sich mehrere gesetzliche Erwachsenenvertreter uneins sind. Der gerichtliche Erwachsenenvertreter stellt daher das letzte Sicherheitsnetz dar. Wie bisher wird der gerichtliche Erwachsenenvertreter vom Gericht bestellt und von diesem kontrolliert. Während die Bestellung des Sachwalters bisher jedoch unbefristet war und es eines Antrages bedurfte, um diesen wieder seines Amtes zu entheben, endet die Bestellung des gerichtlichen Erwachsenenvertreters jedenfalls nach drei Jahren, so das Gericht die Bestellung nicht verlängert.

Ich habe gehört, dass es durch das Erwachsenenschutzgesetz auch zu Änderungen beim Vertretungsrecht naher Angehöriger kommt. Trifft dies zu?

Ja. Das Vertretungsrecht naher Angehöriger heißt in Zukunft „gesetzliche Erwachsenenvertretung“. Diese kommt immer dann zum Tragen, wenn es weder einen Vorsorgebevollmächtigten noch einen gewählten Erwachsenenvertreter gibt.

Die Änderungen in diesem Bereich betreffen vor allem den Kreis der nächsten Angehörigen. Dieser wird nunmehr massiv erweitert. Bisher waren dies die Eltern, die volljährigen Kinder, der im gemeinsamen Haushalt lebende Ehegatte oder eingetragene Partner und der Lebensgefährte, wenn die Haushaltsgemeinschaft mit diesem bereits drei Jahre gedauert hat. Neu kommen hinzu: die Enkelkinder,

die Geschwister, Nichten und Neffen sowie eine in einer Erwachsenenvertreter-Verfügung bezeichnete Person.

Ich habe gehört, dass es in Zukunft einen „gewählten Erwachsenenvertreter“ geben soll. Was ist das?

Soweit Stellvertretung unumgänglich ist, jedoch kein Vorsorgebevollmächtigter bestellt ist und der Betroffene auch nicht mehr in der Lage ist, eine Vorsorgevollmacht zu errichten, kann er nunmehr, wenn er noch fähig ist, die Bedeutung und Folgen einer Bevollmächtigung in Grundzügen zu verstehen, eine oder mehrere ihm nahe stehende Personen als Erwachsenenvertreter zur Besorgung dieser Angelegenheiten auswählen.

Die Vereinbarung einer gewählten Erwachsenenvertretung muss höchstpersönlich und schriftlich vor einem Notar, einem Rechtsanwalt oder einem Erwachsenenschutzverein errichtet werden.



Foto: www.wilke.at

Mag. Karlheinz Amann

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

**DU
KANNST DAS
JEDERZEIT & ÜBERALL**



ENTDECKEN AUCH SIE FLASH GLUCOSE MONITORING.

**Mein
Leben**

**DIE ZEITSCHRIFT
NICHT NUR FÜR
DIABETIKER**

**25
JAHRE**
mehr wissen
besser leben

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 ¹



Warum stechen, wenn man Scannen kann ²

www.bessermessen.at



**FreeStyle
Libre**
FLASH GLUKOSE MESSSYSTEM

AUC-Nr.: 2017-0016

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

Abbott



Ing. Angelika Heißl, MSc

Diabetes und Krebs Nur Zufall, oder doch ein kausaler Zusammenhang?

Mittlerweile zeigen immer mehr Studien einen kausalen Zusammenhang zwischen Diabetes und Krebs auf epidemiologischer und biologischer Basis. Derzeit wird dieser Zusammenhang aber eher dem Typ-2-Diabetes mellitus zugeschrieben und weniger dem, durch eine überschießende Autoimmunreaktion ausgelösten, Typ-1-Diabetes. Möglicherweise treffen die beiden Erkrankungen oftmals nur zusammen, weil beiden die alternde Gesellschaft, ein ungesunder Lebensstil – einhergehend mit Übergewicht und Bewegungsmangel oder Rauchen – zugrunde liegen. Die regelmäßige Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen und Screenings ist unumgänglich, um sowohl Krebs als auch Diabetes frühzeitig zu diagnostizieren. Diese Vorsorgeuntersuchungen sind auch im hohen Lebensalter sinnvoll und notwendig und sollten nicht vernachlässigt werden!

Die Zahl der Neuerkrankungen steigt weltweit rasant an. Den WHO-Zahlen zufolge wird die globale Krebsrate von jährlich 14 Millionen Menschen im Jahr 2012 auf 22 Millionen Menschen im Jahr 2032 anwachsen. 60 % aller Neudiagnosen und sogar 70 % aller Sterbefälle sind in Entwicklungsländern zu finden. Wenn man die Zahlen der Internationalen Diabetes Federation (IDF) betrachtet, fällt auf, dass sich auch die Diabetesinzidenz vom Jahr 2013 bis 2035 fast verdoppeln wird (382 Millionen Patienten im Jahr 2013; 592 Millionen Patienten bis 2035). Ganz zu schweigen von der hohen Dunkelziffer. So schlimm es auch klingt, viele Neudiagnosen von Diabetes und Krebs sind auf einen schlechten Lebensstil zurückzuführen. Rauchen, chronischer Bewegungsmangel und schlechte Ernährung führen über kurz oder lang zu Übergewicht. Anfänglich macht sich dies als gestörte Glukosetoleranz, später aber als Insulinresistenz bemerkbar und endet schlussendlich in der Diagnose Diabetes mellitus Typ 2 oder eben auch Krebs. Aber wie kann man diesen Zusammenhang auf molekularbiologischer Ebene erklären?

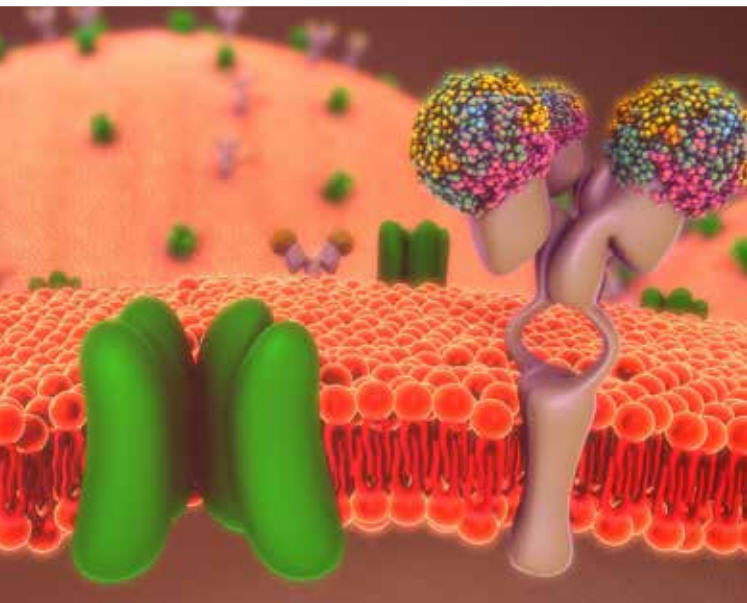
Es scheint so, als würde Diabetes ein krankhaftes Wachstum bestimmter Zelltypen begünstigen.

Bestimmte Tumorarten korrelieren häufiger mit Diabetes als andere. Wie eine amerikanische Studie mit mehr als einer Million Teilnehmer über eine Dauer von 16 Jahren zeigen konnte, leiden Frauen mit Diabetes häufiger an Brustkrebs als Nichtdiabetikerinnen. Männer mit der Diagnose Diabetes haben eine höhere Prävalenz für Leber- und Blasen Tumore. Beiden Geschlechtern mit der Diagnose Diabetes ist zusätzlich eine erhöhte Rate an Darm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs gemein.

Wie kommt es zum erhöhten Risiko?

Bei Diabetes mellitus Typ 2 kommt es infolge einer gestörten Glukosetoleranz zu Insulinresistenzen, da die insulinabhängigen Zellen ihre Rezeptoren (Insulinantennen, die dann die Aufnahme von Zucker in die Zellen auslösen) nicht mehr in die Zellmembran befördern können. Die Rezeptoren verbleiben im Zellinneren und können die von außen kommenden Signale nicht mehr verarbeiten. Als Folge steigt der Blutzuckerspiegel kontinuierlich an. Um diesen Effekt zu kompensieren, erhöht die Bauchspeicheldrüse die Produktion des Insulins, was sich als erhöhter Insulinspiegel im Blut bemerkbar macht. Das Molekül Insulin ist ein Wachstumsfaktor mit direkten tumorigenen Auswirkungen auf insulinabhängige Gewebe. Bestimmte Notfallprogramme der Zellen werden durch erhöhte Insulinspiegel umgangen. Normalerweise würden die veränderten Zellen in den Selbstmord (Apoptose) gehen, der hohe Insulinspiegel könnte aber gerade hier einen gegenteiligen Effekt besitzen und das Wachstum der entarteten Zellen fördern und somit ein Tumorwachstum propagieren.

Neben einem erhöhten Insulinspiegel steht auch der erhöhte Blutzuckerspiegel selbst in Verdacht, das Krebs-



Glukosestoffwechsel

Die Abbildung zeigt einen Insulinrezeptor an den das Insulin bindet. Dadurch wird ein Signalkreislauf im Zellinneren angeregt, der dann den benachbarten Glukosetransporter (grün) aktiviert und der Glukose den Zutritt in die Zelle gewährt. Bei Typ-2-Diabetes sind oftmals nur sehr wenige Rezeptoren in der Zellmembran vorhanden – das Signal kann nicht an den Glukosetransporter weitergeleitet und Zucker kann nicht in die Zelle transportiert werden, was zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels führt.

wachstum zu begünstigen. Dieser kann Veränderungen im Körper auslösen, die die Wanderung und später auch Metastasierung von Zellen begünstigen. Wachstumsfaktoren, darunter der epidermal growth factor (EGF), könnten die zellulären Antworten auf die Signale durch erhöhte Blutglukosewerte steuern und so das Tumorstadium begünstigen.

Ebenfalls wichtige Faktoren sind chronische Entzündungsreaktionen, die mit Diabetes direkt einhergehen, oxidativer Stress oder hormonelle Veränderungen. Diabetes ist ein proinflammatorischer Zustand. Es sind ständig aktive Entzündungsprozesse vorhanden, gekennzeichnet durch erhöhte Produktion von Zytokinen (TNF- α , C-reaktives Protein, Interleukin-6) und reduzierte Produktion von Adiponektin. Aus diesen Erkenntnissen konnte gezeigt werden, dass Übergewicht und Krebs direkt in Verbindung zu einander stehen. Erhöhte Insulin- und IGF-I-Konzentration in Diabetespatienten führt zur verminderten Produktion von sexualhormonbindenden Globulinen (SHBG), was wiederum in Frauen die freie Östradiol- und Testosteronkonzentration erhöht (nicht in Männern!) und in engem Zusammenhang mit Gebärmutterhalskrebs und postmenopausalem Brustkrebs steht.

Ob die Diabetestherapie selbst auch zu Krebs führen kann, ist Gegenstand aktueller Forschung. Vielmehr konnte beobachtet werden, dass Metformin mit einer gesenkten Rate an Neudiagnosen und Sterberaten bei Brustkrebs einhergeht. Metformin führt zur Reduktion von frei zirkulierendem Insulin und zur Senkung der Blutglukosekonzentration durch die Hemmung der in der Leber stattfindenden körpereigenen Glukoseproduktion. Zusätzlich steigert es die Insulinsensitivität und inhibiert das Tumorzellwachstum durch die Aktivierung der AMP-Kinase. Inkretinbasierende Therapien wie Glucagon-like Peptide-1 (GLP-1)-Rezeptor-Agonisten und Dipeptidylpeptidase-4 (DPP-4)-Hemmer stehen

nicht wie befürchtet mit Leberkrebs in Verbindung. Insulinanaloga sind schon lange debattierte krebsfördernde Faktoren. Bis jetzt konnte das aber noch nicht eindeutig bewiesen werden.

Im Gegenzug dazu können Krebsmedikamente selbst zu einer gestörten Glukosetoleranz führen und stehen somit in Verdacht, Diabetes auszulösen. Manche Glukokortikoide, die in der Krebstherapie verwendet werden, können direkt auf die Insulinproduzierenden β -Zellen wirken. Patienten, die an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt sind, oder wenn die Bauchspeicheldrüse vollkommen entfernt werden musste, entwickeln den sogenannten pankreopriven Typ-3-Diabetes.

Die global sehr rasch ansteigende Diabetesrate hat mehrere schwerwiegende Auswirkungen: Die Häufigkeit und Sterberate von Tumoren wird sicherlich in nächster Zeit noch weiter ansteigen, sowohl durch zunehmendes Übergewicht und Diabetes als auch durch die alternde Gesellschaft selbst. Die Konsequenzen, die man als Diabetespatient daraus ziehen kann, sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Screenings, um schnellstmöglich reagieren zu können. Ein gesunder Lebensstil und eine engmaschige Kontrolle des Diabetes sowie Gewichtsreduktion bei adipösen Menschen tragen positiv zur Vorbeugung bei! Ganz gleich, welchen Typ Diabetespatienten es auch trifft, die Therapien beider Erkrankungen müssen streng aufeinander abgestimmt werden, und es bedarf einer hohen ärztlichen Kompetenz und Erfahrung auf beiden Gebieten.



Ing. Angelika Heißl, MSc
Molekularbiologin
Johannes Kepler Universität Linz

Literatur bei der Autorin

Helmut Thiebet

Das gute Arztgespräch

Ein wesentlicher Teil meiner Krankheitsbetreuung

Wer kennt sie nicht, diese Situation: Man sitzt schon lange im Wartezimmer, wird ungeduldig, der Blutdruck steigt – endlich kommt man an die Reihe, endlich darf man mit dem Arzt sprechen. Man ist nervös, aufgeregt, und plötzlich fällt einem nur mehr die Hälfte der Anliegen ein, und man versteht viele Aussagen des Arztes nicht ...!

War das wirklich „das gute Arztgespräch“? – Nein!

Jeder Patient, jede Patientin wünscht sich, dass ein Arztgespräch zu einem guten Ergebnis führt. Deshalb ist es entscheidend, dass die Zeit mit dem Arzt bestens genutzt wird. Klare Informationen, konkrete Hinweise und Antworten auf seine Fragen zu erhalten, ist wichtig.

Was erwarte ich mir von einem guten Arztgespräch?

- Ich möchte mich verstanden und gut aufgehoben fühlen, es soll meine Ängste abbauen, mir Zuversicht geben.
- Es soll Aufklärung, Informationen, neue Perspektiven bringen.
- Es soll meine Kompetenzen erweitern, damit ich mit meiner Krankheit besser umgehen kann.
- Ich erwarte mir von meinem Arzt, dass er zuhört, mich ernst nimmt, mir verschiedene Möglichkeiten aufzeigt, kein „Fachchinesisch“ spricht und Zeit für mich hat.

Ein bisschen viel, nicht wahr? Aber ich kann einiges dazu beitragen, dass das Arztgespräch positiv verläuft: Gute Vorbereitung des Patienten ist ein wichtiger Beitrag für einen erfolgreichen Gesprächsverlauf und damit die notwendigen Informationen in der oft knappen Zeit ausgetauscht werden können.

Wie gelingt eine gute Vorbereitung:

- Um Ihre Beschwerden definieren zu können, hören Sie in Ihren Körper hinein, und schreiben Sie Ihre Signale auf!
- Führen Sie ein Blutzuckerprotokoll/Blutdruckprotokoll (schriftlich oder digital), und nehmen Sie diese Unterlagen auch mit!
- Vergessen Sie aber auch nicht Ihre mentale/seelische Verfassung!
- Erstellen Sie eine Liste der Medikamente, die Sie der-

zeit einnehmen (vergessen Sie nicht Nahrungsergänzungsmittel, die Sie eventuell einnehmen).

- Denken Sie an diverse Befunde, Röntgenbilder, Krankenhausentlassungsbriefe.
- Formulieren Sie Ihre Ziele:
 - Was ist mein Anliegen?
 - Was will ich wissen, was fragen?
 - Welche Art von Information erwarte ich mir?
- Laden Sie eventuell eine Begleitperson ein:
z. B.: Augenarztbesuch – verschwommene Sicht nach dem Eintropfen/kein Autofahren möglich; Hilfe bei schwierigen Diagnose- und Therapiegesprächen.
- Planen Sie genügend Zeit ein (ein Arztgespräch in einer Arbeitspause wird wahrscheinlich nicht zielführend sein).

Eine gute Vorbereitung, eine schriftliche Checkliste signalisieren Ihrem Arzt: „Ich nehme meine Erkrankung ernst/ich will an meiner Gesundwerdung ernsthaft mitwirken!“

Hilfreiche Checklisten finden Sie im Internet unter:

- www.patientenanwalt.com
- www.sgkk.at (Suchbegriff: Arztgespräch)

Was muss ich während meines Arzttermins beachten?

- Fragen Sie nach, bis Sie alles verstanden haben.
- Fragen zu Diagnose, Behandlung, Therapie:
 - Was bedeutet die Erkrankung für mich?
 - Wie wirkt sich die Erkrankung auf mein Leben, meine Familie, meine Arbeitsfähigkeit ... aus?
 - Was kann ich zur Verbesserung beitragen?
 - Wie lange dauert die Behandlung/Therapie – ab wann sollen sich Verbesserungen einstellen?
- Fragen zu Medikamenten:
 - Wirkung – Nebenwirkungen?
 - Gibt es dadurch Einschränkungen im Beruf/Alltag?
 - Verkehrstüchtigkeit?
 - Unverträglichkeit/Allergien?
 - Einnahmebedingungen

Tipps für einen Krankenhausaufenthalt:

Jeder Krankenhausaufenthalt stellt für die betreffende Person eine psychische Ausnahmesituation dar. Unter den folgenden Internetadressen können Sie sich über die Vorbereitung eines Krankenhausaufenthalts informieren, aber auch Checklisten finden:

- www.kliniksuche.at/Information.aspx
- www.gesund.at
(Suchbegriff: Checkliste Krankenhaus)
- www.gesundheit.gv.at
(Suchbegriff: Checkliste Krankenhaus)

Bevor Ihr Arzt das Gespräch beendet, gehen Sie Ihre Liste noch einmal durch, um sicherzustellen, dass Sie alle Fragen und Themen angesprochen haben.

Es ist nicht immer einfach, vor dem Arzt als mündiger Patient aufzutreten und eine aktive Beteiligung an der Behandlung einzufordern. Das erfordert Wissen, Mut und Engagement. Aber der Einsatz lohnt sich, denn es geht schließlich um Ihre eigene Gesundheit.

Nur wer gut informiert ist, kann als Patient kompetent entscheiden

Mit der „Faktenbox: Informiert entscheiden!“ und der Gesundheits-App „MedBusters“ bietet der Hauptverband zwei neue Angebote mit gesicherten Informationen zu Gesundheitsfragen.

Die neue Gesundheits-App MedBusters bündelt evidenzbasierte und somit unabhängige, verständliche und wissenschaftlich fundierte Gesundheitsinformationen. Mit der Faktenbox können Versicherte Nutzen und Risiken von medizinischen Behandlungen, Früherkennungen oder Nahrungsergänzungsmitteln abwägen und so besser ihre persönliche Entscheidung treffen. Beide Angebote sind kostenlos online abrufbar auf www.hauptverband.at/faktenbox www.medbusters.at



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



Neu

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

Einfach: Beleuchteter Teststreifeneinschub

Smart: Hygienischer Streifenauswurf

Clever: Neue Dose verhindert das Herausfallen der Teststreifen

Testen Sie jetzt das neue Accu-Chek Guide Blutzuckermesssystem unter www.accu-chek.at/guide

Find us on
facebook®
www.facebook.com/accuchek

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

Roche

ACCU-CHEK®



Regional, saisonal, optimal!

Herzhafte Rote-Rüben-Knödel

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Rote Rüben
- 200 g altes Weißbrot/Semmelwürfel
- 150 ml warme Magermilch
- 2 kleine Zwiebeln
- Rapsöl zum Anbraten
- 2 Eier
- 1 TL frisch geriebener Kren
- 3 EL Mehl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Roten Rüben waschen und ungeschält in kochendes Wasser geben, 40 Minuten garkochen, aus dem Wasser nehmen, abkühlen lassen, anschließend schälen (am besten mit Handschuhen) und in kleine Würfel schneiden.

Die Semmelwürfel in eine Schüssel geben, und die warme Milch darüber gießen. Etwa 30 Minuten stehen lassen. Zwiebeln schälen, hacken und in etwas Rapsöl anbraten. Rote Rüben, Eier, Zwiebeln, 2 EL Mehl und den frisch geriebenen Kren zu dem eingeweichten Weißbrot geben und gut vermengen. Den Teig kräftig salzen und pfeffern, anschließend 15 Minuten rasten lassen.

Mit dem restlichen Mehl die Hände bemehlen und aus dem Teig ca. 16 kleine Knödel formen. Wasser salzen und zum Kochen bringen, die Temperatur herunterdrehen, und die Knödel in leicht siedendem Wasser 15 Minuten ziehen lassen.

Die Knödel schmecken köstlich mit frisch geriebenem Bergkäse, zerlassener Butter und Dill.

1 Portion: 270 kcal, 33 g KH, 2,5 BE



Die Rezepte von Christine Orma finden Sie auch in unserer Nachlese unter www.meinleben-diabetes.at

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



Forelle im Dinkelbierteig mit Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Forellenfilets
- 1 EL Mehl
- Sonnenblumenöl zum Ausbacken
- Petersilie
- 100 g Dinkelmehl
- 1 Ei
- 1/8 l Bier
- 1 EL Butter
- 1 Prise Zucker, Salz

Zubereitung

Für den Bierteig Ei trennen. Dinkelmehl, Dotter und Bier glattrühren. Salz, Zucker, zerlassene Butter unterrühren und 20 Minuten quellen lassen. Eiklar zu Schnee schlagen und unter den Teig heben.

Forellenfilets salzen, in Mehl wenden, durch den Dinkelbierteig ziehen, in Sonnenblumenöl ausbacken, abtropfen lassen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Gurkensalat:

- 4 kleine Gurken (600 g)
- 2 Schalotten (100 g)
- 8 Cocktailtomaten
- 2 EL Kräuteressig
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Süßstoff, Kräutersalz, Dill, Pfeffer

Zubereitung

Gurken waschen, nach Belieben schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln. Beides in eine Schüssel geben und mit Essig, Öl und Dill mischen, mit Kräutersalz, Süßstoff und Pfeffer abschmecken und mit geschnittenen Cocktailtomaten garnieren.

1 Portion: 421 kcal, 23 g KH, 2 BE

Fruchtige Obstspießchen im Nussmantel mit Zimtsauce

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Obst (Melone, Traube, Apfel, Birne, Beeren)
- Zahnstocher
- Zitronensaft
- 50 g geröstete, geriebene Haselnüsse

Zimtsauce:

- 1/4 Magerjoghurt
- 1 EL brauner Zucker
- 1 gestrichener TL Zimt
- 1/2 TL Ingwerpulver
- Prise Muskat
- Zitronensaft, Süßstoff

Zubereitung

In einer Schüssel Joghurt und Zimt so lange miteinander verrühren, bis der Zucker sich vollkommen aufgelöst hat. Anschließend Zimt, Ingwer, Muskat und Zitronensaft einrühren, bis alle Zutaten gut vermischt sind – bei Bedarf mit Süßstoff nachsüßen.

Beliebiges Obst zerkleinern, auf kleine Cocktailspieße oder Zahnstocher stecken und in den gehackten Haselnüssen wälzen.

Die Sauce in einer kleinen Schüssel zu den Spießen reichen.

1 Portion: 194 kcal, 22 g KH, 2 BE

Herzlich Willkommen!

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



Anlässlich unseres 40-Jahre Jubiläums stellen wir vor: Unser ÖDV-Maskottchen „Öbine“. Öbine ist das „süße“ Ergebnis unserer Maskottchen-Kampagne im Frühjahr. Viele kreative Zeichnungen haben uns erreicht – an dieser Stelle vielen lieben Dank an alle, die mitgemacht haben! Die 12-jährige Maria aus Wien hat mit Ihrer Biene die

Kampagne gewonnen und so wird „Öbine“ künftig unseren Kinder- und Jugend-Bereich begleiten und spätestens nach unserem Homepage-Relaunch auch durch das Internet summen. Wir freuen uns sehr, dass wir nun so eine „süße“ Begleiterin haben und wünschen unseren jungen Mitgliedern/LeserInnen viele nette Begegnungen mit „Öbine“

Die folgenden ÖDV-Seiten bringen Ihnen aktuelle Informationen, Berichte aus dem Sozial- und Selbsthilfebereich, Ankündigungen von Veranstaltungen und viele interessante Hinweise!

Als größte und älteste Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Diabetes sind wir mit über 50 Selbsthilfegruppen, 8 Beratungsstellen und mehr als 90 ehrenamtlichen Mitarbeitern bundesweit aktiv. Wir informieren und

schulen Betroffene und deren Angehörige in enger Zusammenarbeit mit Diabetesexperten. **Ziel unserer ehrenamtlichen Arbeit ist die Verbesserung der Lebensqualität** durch ein optimales Selbstmanagement der Betroffenen sowie die Vermeidung der leidvollen und kostenintensiven Diabetes-Folgeschäden.

Die vielfältigen, bundesweiten Veranstaltungen der Österreichischen Diabetikervereinigung stehen allen Interessierten offen. Als Mitglied der ÖDV genießen Sie viele Vorteile und Vergünstigungen. So wird z. B. auch MEIN LEBEN den ÖDV-Mitgliedern kostenlos per Post zugesandt. Vor allem aber stärken Sie als Mitglied die **Österreichische Diabetikervereinigung als Interessenvertretung für Menschen mit Diabetes in Österreich**.

Im Namen aller ehrenamtlichen Mitarbeiter heißen wir Sie herzlich Willkommen!

Ihre

Anna Mayer
 ÖDV Bundesvorsitzende



Österreichische Diabetikervereinigung

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

Name _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____ E-mail _____

Geburtsdatum _____ Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____

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



Österreichische
 Diabetikervereinigung

Betroffenen-Kompetenz für Menschen mit Diabetes!

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

www.diabetes.or.at



31. Österreichischer Diabetestag

am Sonntag, dem 15. Oktober 2017 von 08.30 – 16.00 Uhr
Johann-Pözl-Halle, Stadionstraße 12, 3300 Amstetten

Menschen mit Diabetes und deren Angehörige sowie alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich umfassend zum Thema Gesundheit und Diabetes zu informieren. Bei freiem Eintritt bietet die Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV) gantztägig ein vielseitiges Programm für Jung und Alt:

- Vorträge bekannter Diabetes-Experten
- Kostenlose Messungen von Blutzucker, Blutdruck und HbA1c
- Persönliche Beratung zu Diabetes, Ernährung und Bewegung
- Große Ausstellung: Produktneuheiten für Menschen mit Diabetes

Auskunft: Österr. Diabetikervereinigung, Tel. 0662 / 82 77 22, oedv.office@diabetes.or.at



ÖDV Schi-Snowboard-Schulungswoche in Wagrain

vom 04. bis 10. Februar 2018 für Kinder mit Diabetes im Alter von 8 bis 15 Jahren im Jugendhotel Wurzenrainer, 5602 Wagrain

Schifahren und Diabetes – ist kein Widerspruch, das erleben die „Winterfans“ mit viel Spaß in der attraktiven Schiregion „Salzburger Sportwelt Amadé“.

Ein diabeteserfahrenes Team begleitet die Kinder ein weiteres Stück auf ihrem Weg in die Selbstverantwortung.

Organisation: Österr. Diabetikervereinigung, 5020 Salzburg, Telefon: 0662-827722

Campleitung: DGKS Ulrike Humpel, Diabetesberaterin



ÖDV Schi- und Rodelwochenende in Mönichkirchen am Wechsel

vom 23. bis 25. Februar 2018 für Eltern mit Kindern mit Diabetes bis 14 Jahren im Alpengasthof Enzian, 2872 Mönichkirchen.

Ein Wochenend-Schiurlaub mit Ihren Kindern - in der herrlichen Wechsel-Landschaft. Urlaubsgefühl pur - mit sicherer Schneelage und Familie Reithofer vom Alpengasthof „Enzian“ die wie immer für eine ausgezeichnete Verpflegung sorgt.

Auskunft/Anmeldung: Mag. Katharina Honisch, katharina@honisch.at

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 und Gesellschaft.

Engagieren auch Sie sich ehrenamtlich!

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

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

0662 827722

Jasmin Sima und Franziska Reiter

St. Gilgen

**Taylor Vause
von den Vienna Capitals beim
ÖDV Kindercamp!**

Wie cool ist das denn: Der Vienna Capitals-Spieler Tylor Vause, Initiator eines Benefizspieles seiner Meistermannschaft im Dezember 2016, besucht das ÖDV-Kindercamp!



Selbst an Diabetes erkrankt, vermittelte Tylor den diesjährigen Camp-TeilnehmerInnen „Lasst Euch von Diabetes nicht unterkriegen. Auch mit dieser Erkrankung kann man – sogar im Spitzensport – großartiges leisten!“ Beim Bum-Tschak, einem aus lauter kleinen Spielen bestehender Gruppenwettbewerb, zeigte Taylor den Kindern, dass man mit Diabetes viel erreichen und vor allem auch viel Spaß dabei haben kann.

Der Erlös des Benefizspieles wurde auf Initiative von Diabetes Austria an die beiden Camp-Veranstaltenden Selbsthilfeorganisationen Diabär und ÖDV zu je 3.000 Euro aufgeteilt. In der letzten Ausgabe von Mein Leben haben wir bereits über die Scheckübergabe in Wien berichtet. Ein weiteres Benefizspiel ist auch heuer geplant – ein ganz herzliches Dankeschön, auch an dieser Stelle noch einmal an Taylor Vause für seine tolle Initiative sowie allen Beteiligten für diese wichtige Unterstützung!

Schulungs- und Freizeitprogramm

Dr. med. univ. Katrin Nagl, LKH Wien, und das medizinische Team schulten die Kinder mit großem Engagement, überprüften die Therapien, organisierten die BZ-Messungen bei Tag und Nacht, standen mit Rat und Tat zur Seite und halfen den Kindern so, sich im Alltag mit ihrem Diabetes besser zurecht zu finden. Das Diät-Team, unter der Leitung von Lena Gießwein, BSc, brachte sich mit praktischen Übungen für die täglichen BE-Berechnungen wunderbar in das Programm ein und sorgte, gemeinsam mit dem Haus Schafbergblick für die diabetesgerechte Ernährung. Ein Dankeschön auch an Mag. Carolin Talaska, Klinische- u. Gesundheitspsychologin, für ihren Einsatz!

So wechselhaft wie das Wetter, so war auch das Freizeit-Programm: Angefangen von einer Rallye durch St. Gilgen, mit von den Kindern selbst zusammengestellten

Aufgaben, über Floßbau bis hin zum krönenden Wochenabschluss im Waldseilgarten. Auch in der zweiten Woche hat sich das pädagogische Team unter der Leitung von Jasmin Sima und Franziska Reiter tolle Highlights einfallen lassen. Aqua Salza im Hallenbad, Extreme Acti-

vity und auch ein Erste Hilfe Kurs sorgten für lustige und sinnvolle Abwechslung. Vielen lieben Dank an alle Beteiligten, die mit Ihrem unermüdlichen Einsatz das Camp wieder zu einer unvergesslichen und ereignisreichen Zeit gemacht haben!

Wir danken unseren Jahressponsoren:



Herzlichen Dank für die Unterstützung:



Licht ins Dunkel, BM für Familie und Jugend, Gemeinde St. Gilgen sowie allen Firmen, die uns durch Warenspenden unterstützten: AGM Adeg Großmarkt-Bergheim, Alufix Folienverarbeitungsgesellschaft, Breganzia Konserven GmbH.& CoKG, C.P.A. Cereal Partner – Nestle, Darbo, Denkstein, Dr. Oetker GmbH., Edna Backwaren, Eskimo Leitner Tiefkühlservice, Glatz GmbH., Herby Sternenfrucht, Komplett Mantler Mühle, Kröswang GmbH, Maresi, Minus L Omira Milch, Nannerl Nahrungsmittel Salzburg, Fam. Oberholzner, Raika, Resch & Frisch, Römerquelle, Rupp Käse, Salzburg Milch, Salzburger Gärtner u. Gemüsebauern, Tiroler Fruchteküche/Brüder Unterweger, Tirotec GmbH, Transgourmet Österreich GmbH, VOG AG Einfuhr u. Großhandel.



Die ÖDV bedankt sich im Namen der Betroffenen, die eine Unterstützung erhalten haben, bei der **Österreichischen Diabetesgesellschaft (ÖDG)**, dem **Lions Club Wien MozART** und den **Rotariern Mödling** sowie bei allen anderen Sponsoren, welche dieses Camp Jahr für Jahr mit Ihrer großzügigen Unterstützung ermöglichen.

Mag. Katharina Honisch, ÖDV Wien

Sommer, Sonne, Sonnenschein ...

Familienschulungswochenende in Hirschwang/Rax



Unser Kinderbetreuungsteam setzte sich aus Krankenschwestern, einer Erste-Hilfe-Trainerin, Ernährungs- und Diabetesberaterinnen, einer Ernährungswissenschaftsstudentin und einem Bodyvitaltrainer zusammen, wobei mehrere Betreuer selbst von Diabetes betroffen sind oder Kinder mit Diabetes haben.

Wir verbrachten den Samstag im wunderschönen Park des Seminarhotels, nahmen aber nicht nur unsere Messgeräte, Traubenzucker und Hypo-BE's mit, sondern auch den Fallschirm, mit dem viele interaktive

Spiele möglich waren. Es tat sehr gut zu sehen, dass nicht nur der Himmel strahlte, sondern auch alle Kinder! Die Eltern konnten währenddessen Vorträge und Seminare von zwei Fachärztinnen und einem Diätologen besuchen oder ihre Sorgen mit einer Psychologin besprechen. Bei der Gesprächsrunde am Abend wurden die unterschiedlichsten Erfahrungen zum Thema Sport und Diabetes ausgetauscht.

Am Sonntag gab es dann ein Stationenspiel, bei dem unter anderem Fragen zum Thema Diabetes und Reisen beantwortet werden konnten. Der Eifer der Kinder bei den einzelnen Stationen wurde mit FINE-Handtüchern von der Firma Bayer und mit den kleinen Lennys der Firma Medtronic, belohnt. **Ein herzliches Dankeschön an die Firmen Bayer und Medtronic für die Unterstützung!**



Auskünfte für ganz Österreich über die Servicezentrale

🏠 Moosstraße 18, 5020 Salzburg ☎ 0662/827722 📠 0662/829222 ✉ oedv.office@diabetes.or.at 🌐 www.diabetes.or.at

Auskünfte in den Bundesländern über Kontaktadressen und Servicestellen bei den Landessektionsleitungen

Wien DB DGKS Elsa Perneckzy	🏠 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.noie@gmail.com
Oberösterreich Ing. Angelika Heißl, MSc		☎ 0699/10235242		✉ angelika.heissl@gmail.com
Salzburg Anna Mayer	🏠 Slavi Soucek-Straße 11/2, 5026 Salzburg	☎ 0662/630348	📠 0662/630348	✉ oedv.sbg@sol.at
Steiermark Elfriede Dörfler	🏠 Mitterweg 17, 8051 Thal bei Graz	☎ 0664/2372551	📠 0316/583310-12	✉ oedv.stmk@diabetes.or.at
Kärnten Walter Isopp	🏠 Wayerstraße 7, 9300 St. Veit	☎ 0680/2456524		✉ w.isopp@gmx.at
Burgenland Gabriele Schreiner	🏠 Feldgasse 13/2, 7311 Neckenmarkt	☎ 0650/9405596		✉ anjasofie@outlook.at
Tirol Auskunft		☎ 0662/827722	📠 0662/829222	✉ oedv.office@diabetes.or.at
Vorarlberg DB Josef Meusburger	🏠 Langäcklerweg 4/2, 6800 Feldkirch	☎ 0664/1754311		✉ joe.meusburger@a1.net

Kinder/Jugend

Wien Mag. Katharina Honisch	🏠 Obere Augarten-straße 26-28, 1020 Wien	☎ 01/3323277	📠 01/3326828	✉ katharina@honisch.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 Bundestr.16, 5300 Hallwang (hinter Diskonttankstelle), 19.00 Uhr, **6.10.: Runder Tisch** mit DGKS DB Ulli Humpel. **24.11.: Was gibt es Neues?** Neuigkeiten von der ÖDG-Tagung.

Auskünfte über Termine von Pumpenvorträgen bei nachstehenden Kontaktadressen:

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



Österreichische Diabetikervereinigung

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

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, 2. u. 4. Do 10.00–12.00 Uhr, Leena Schlusche.

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

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Med. Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirt“: 1020 Wien, Obere Augartenstr. 26–28, 01/3323277 **Treffen: Do 12.10.: Gesprächsrunde** m. DB DGKS Elsa Perneckzy. **Do 16.11., 18.00 Uhr: Gesprächsrunde z. Thema Insulinpumpe.**

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 vom 29.9. bis 15.12.2017 gültig - Kurskosten f. ÖDV Mitglieder** 10er Block vom € 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,-- Warmwasserzuschlag f. 5 Std

Unserer Kulturecke verdanken wir viele interessante Stunden bei Führungen, Besuchen von Museen u.v.m., die von Hedwig Haas für uns gefunden und organisiert wurden. Unsere „Kulturlady“ zieht sich ins Privatleben zurück und wir bedanken sehr herzlich für Ihren tollen Einsatz und wünschen für die Zukunft alles Gute.

DIABETES-Treff-Kaisermühlen: Friedrich Vogt, T/F 01/2690187, friedrich.vogt1@chello.at **Treffen:** Verein Pflegehospiz Kaisermühlen, Goetheshof Haupteingang, Schüttaustr. 1–39/45/R3, 1220 Wien, 1. u. 3. Mi i. M. ab 17.30 Uhr (außer schulfreie Tage) **4.10., 18.10., 15.11., 6.12.2017.**

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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 – auf ein persönliches Kennenlernen freuen sich Jutta u. Hans-Peter Fasching.

AUGEN AUF! Wiener Augentag im Wiener Rathaus am 6.10. von 10.00–18.00 Uhr – EINTRITT FREI!

Messe für Gesundheit und Prävention, Wiener Hilfswerk, SkyDome am 20.10. von 10.00–16.30 Uhr, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien.

Niederösterreich

Mit freundlicher Unterstützung von:



Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

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, 9.0G. Haus A, **Termin: 11.10.: „Prim Dr. Christian Schelkshorn informiert“. 8.11.: „Die Niere“. 13.12.: „Weihnachtsfeier“.**

Korneuburg: Angelika Bruny, 2100 Korneuburg, R. Alexanderg. 16, 0676/4289112, bruny.angelika@kabsi.at, **Treffen:** jeden 2. Monat am 2. Montag, 18.00 Uhr, LK Korneuburg, Wiener Ring 3–5. **9.10., 11.12.2017.**

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, astrid.sz@hthmail.at, **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.



Herzlichen Dank für viele Jahre ehrenamtlichen Einsatz für Menschen mit Diabetes!

Familie Elvira und Erwin Führer legen aus gesundheitlichen Gründen die Leitung der ÖDV-Gruppe Bernhardsthal zurück. Die ÖDV bedankt sich für ihren engagierten Einsatz für Menschen mit Diabetes und alle Interessierten in der Region. Wir wünschen für die Zukunft von ganzem Herzen alles Gute.

Anna Mayer, ÖDV-Bundesvorsitzende und Josef Rittner, Landesleiter ÖDV-NÖ

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, **Termine: 12.10.: „Fehlstellungen des Fußes: Veränderungen des Vorderfußes, Hallux, Sprunggelenk“** Dr. med. univ. Daniela Joos Bielez. **9.11.: „Wundmanagement“** Dr. Elisabeth Krippel, FA f. inn. Med. Wundmanagerin. **14.12.: „Jahresrückblick mit Weihnachtsfeier“**

Krems: Christa Gromek, T 0676/7361065, **Treffen:** 1. Fr i. M., 19.00 Uhr, „Matthias Stuben“ Förthofstr. 2, 3504 Krems/Stein, **6.10.: „Die Wichtigkeit der Omega-3 Fettsäuren“** Martin Füllerer. **3.11.: „Neuigkeiten bei Wellion Messgeräten“** Gabi Scheichl, Fa. Wellion. **8.12.: „Weihnachtsfeier“.**

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

LK St. Pölten: 02742/9004-14241 **Kinder:** DW -13526

LK Korneuburg Standort Stockerau: 02266/9004-12120

LK Hollabrunn: Interne Abteilung 02952/9004-567

LK Mistelbach-Gänserndorf: 2. Med. Abteilung 02572/9004-13480 **Kinder:** 02572/3341 bzw. 3074 od.4077

LK Baden-Mödling: Abt. f. Inn. Medizin 02236/204-738

LK Neunkirchen: Abt. f. Inn. Medizin 02635/9004-2319

LK Wiener Neustadt: 02622/9004-2169 **Kinder:** DW -3414

LK Lilienfeld: Abt. f. Inn. Medizin 02762/9004-11150

LK Scheibbs: Abt. f. Inn. Medizin 07482/9004-4016

LK Amstetten: 07472/604-8010 **Kinder:** 07472/9004-2176

LK Waidhofen/Ybbs: 07442/9004-9286 od. -1848

LK Melk: Abt. f. Inn. Medizin 02752/9004-8260

Universitätsklinikum Tulln: 02272/9004-20493 **Kinder:** 02272/601-10441

Universitätsklinikum Krems: Amb. Kinder/Jugendliche: 02732/9004-4377

LK Horn: Amb. f. Inn. Medizin **02982/9004-7130**

LK Waidhofen/Thaya: Amb. f. Inn. Medizin 02842/9004-4251

LK Zwettl: 02822/9004-8510 **Kinder:** 02822/504-4320

2620 Neunkirchen: **Diabetische Schwerpunktpraxis** Dr. Sybille Guschlbauer-Heilig & Dr. Michael Guschlbauer, FA f. Inn. Med., Diabetologe, 02635/67733 Fax-20.



www.facebook.com

Suchbegriff „Diabetes Österreich-ÖDV“

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

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

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

Oberösterreich

Gruppentreffen und Fachvorträge:

Kontaktperson: Ing. Angelika Heißl, MSc. 0699/10235242, angelika.heissl@gmail.com

ÖDV-Diabetes-Brunch >18 Jahre: Ing. Angelika Heißl, MSc. 0699/10235242, angelika.heissl@gmail.com 1 x monatl. Samstag oder Sonntag 10.00 Uhr im Seecafe Seewalchen am Attersee, wir freuen uns auf viele lustige Treffen MIT aber NICHT hauptsächlich über Diabetes! Termine flexibel – Ausk./Anm. Angelika Heißl.

Gmundner Typ-1-Diabetestreff: Ing. Angelika Heißl, MSc. 0699/10235242, angelika.heissl@gmail.com **Treffpunkt:** GKK Gmunden, 4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Str. 46 **1. Treffen Montag 4.10. um 18.00 Uhr.**

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

Steiermark

Mit freundlicher Unterstützung von:



Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Diabetes-Infonachmittag

für Menschen mit Typ-1- u. Typ-2-Diabetes

am **21. Oktober 2017** von **12.00 bis 18.00 Uhr** in der **Aula x Space**, Georgigasse 85, 8020 Graz.

Geboten werden: Firmenausstellung, Gesundheitsstraße, Beratung, Interessante Vorträge: „**Wege aus der Krise – Wissen hilft**“ Dr. Franziska Matzer, Psychologin. „**Gesundheit im Auge behalten**“. „**Hautveränderungen im Zusammenhang m. Diabetes**“ Priv.-Doz. Dr. Barbara Binder. „**Lebensstil und Diabetes – die tägliche Herausforderung**“. „**Patientenverfügung – was tun wenn man verschiedene medizinische Maßnahmen nicht möchte?**“ Dr. Tanja Scheucher, Juristin. „**Herzgesund in aller Mund**“ Diätologin Renate Amtmann. „**Bettgeflüster – Diabetes und Sex**“ Dr. Doris Köpp. „**Lymphdrainage u. Heilmassage – Red ma drüber**“ Josef Schrittwieser, Dipl. Österr. Lymndrainage Therapeut. Änderungen vorbehalten!

EINTRITT FREI! Auskunft: Elfriede Dörfler 0664/2372551.

Graz: Elfriede Dörfler, 0664/2372551, oedv.stmk@diabetes.or.at. **Treffen:** 2. Mo i. M., 18.00 Uhr, Selbsthilfe Steiermark, 8020 Graz, Lauzilgasse 25, **13.11.:** „**Neues aus der Diabetestherapie**“ **Neue Entwicklungen u. Erkenntnisse – PAQ-Insulindosierungsgerät** Herr Auer, Fa. Medtronic. **14.11.2017 Veranstaltungen zum Weltdiabetestag** – Bekanntgabe i. d. Medien.

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

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

Gleisdorf: Theresia Rechberger, 8200 Gleisdorf, A. Grogger G. 30, 03112/3088, jrechberger@hotmail.com **Treffen:** jew. Di 1 x i. M., 19.00 Uhr, Gasthof Zöllner Hotel-Rest. z. „Braunen Hirschen“, Fürstenfelderstr. 5-7, **26.9.:** „**Rechtzeitige Augenvorsorge - welche Vorteile bringt mir das?**“ Dr. Sanja Strini. **17.10.:** „**Chronisch krank und trotzdem seelisch gesund – wie schaffe ich das?**“ Mag. Dr. Birgit Harb. **21.11.:** „**Therapieanpassung in besonderen Situationen**“ **Reaktion wenn der Blutzucker aus dem Lot ist** Dr. Manfred Großschädl, FA f. inn. Med. **12.12.:** **Adventfeier – Beginn 18.00 Uhr.**

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. **28.9., 18.00 Uhr:** „**Diabetischer Fuß**“ OA Dr. Sonja Schwarz, Marienkrankenhaus Vorau. **Samstag 7.10.:** **Herbstwanderung**, Treffpunkt 13.30 Uhr beim Hotel Restaurant Gruber, Obersaifen 74 Pöllau. Bei Schlechtwetter wird auf Sonntag 8.10. verschoben. Ausk./Anm. Ernst Laschober. **16.11., 18.00 Uhr:** „**Gewicht und Bewegung – Schlüsselfaktor bei Diabetes Typ 2**“ MR. Dr. Reinhold Glehr. **11.12., 17.00 Uhr:** „**Adventfeier**“.

Friedberg: Auskunft Richard Gremsl, 8240 Friedberg, Schwaighof 35 F, T/F 03339/22145, richard@gremsl.at **Treffen:** Sozialzentrum Friedberg, 19.00 Uhr, **17.10.:** „**Mensch und Gesundheit**“ Mag. Andreas Prenner. **21.11.:** **Erfahrungsaustausch. 12.12.:** **Weihnachtsfeier.**

Voitsberg: Roswitha u. Franz Gietler, 8580 Köflach, Zigöllerweg 8, 0664-1600541 (Roswitha) u. 0664-1600542 (Franz), **Treffen:** 2. Fr i. M., 18.30 Uhr, Gasthaus Merta, Voitsberg, **13.10.:** „**Blutdruck und Stress**“ Dr. Peter Karl Molterer. **10.11.:** „**Richtige Hautpflege bei Diabetes**“ Mag. Barbara Penz-Arzbeger, Apotheke z. Hl. Schutzengel.

Aflenz: DI Angelika Benzinger, 8623 Aflenz Kurort, Aflenz 487, 0664-1145231, angelika.benzinger@vermessung-benzinger.at, **Treffen:** 18.30 Uhr, jeweils im Volkshaus Kindberg, 8650 Kindberg, Vösendorfpl. 1 oder Hotel Post Karlon, 8623 Aflenz, Mariazellerstr. 10, **25.9., Kindberg: Neue Trends in der Diabetestherapie – wie wirken die neuen Insuline und Medikamente?** Ausk. Angelika Benzinger. **13.11., Aflenz: Gesprächsrunde.**

Knittelfeld/Spielberg: Margarethe Nagele, 8724 Spielberg, Hauptschulstr. 10/12, 03512/75694 od. 0664/4627221, diabetiker.nagele@aon.at. **Treffen:** 1 x i. M., 18.30 Uhr, Pfarramt Knittelfeld, Kircheng. 7, **26.9.:** „**Diabetes kommt selten allein – die wahre Gefahr liegt in den Folgeschäden**“ Dr. Felix Aberer. **24.10.:** „**Meine Fitness durch Regeneration steigern**“ Arnold Zimmermann, Dipl. Seniorenanimateur. **21.11.:** „**Erkrankungen von Speiseröhre und Magen**“ Dr. Karl Rumlpl, FA f. inn. Med.

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

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

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

Diabetes-Kids Steiermark: Kathrin Freinschlag, 8773 Kammern i. Liesingtal, 0660/4610639, kathrin-freinschlag@gmx.at Anmeldung erbeten – da Terminänderungen möglich sind! **Treffen: 23.9., 14.00 Uhr: Besuch im Wildpark „Der Wilde Berg“ Mautern, Alpsteig 1, 8774 Mautern, bei Schlechtwetter sind wir gemütlich im Gasthaus. 2.12., 16.00 Uhr: Ausflug in die Adventstadt Leoben – „wo das Christkind zu Hause ist“** 8700 Leoben, Hauptplatz.



Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

LKH Uniklinikum Graz: 0316/385-13270

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

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

LKH Rottenmann: Diabetesambulanz 03614/2431-2517

LKH Knittelfeld: Diabetesambulanz 03512/7072264

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

LKH Bruck: Diabetesambulanz 03862/895-2115

Diakonissen-KH Schladming: Diabetesambulanz 03687/2020-2500

LKH Bad Aussee: Diabetesambulanz 03622/52555-3036

Marienkrankenhaus Voralpe: Diabetesambulanz 03337/2254-728

LKH Feldbach: Diabetesambulanz 03382/5062210

LKH Weiz: Diabetesambulanz 03172/2214-2320

LKH Hartberg: Diabetesambulanz 03332/605-2230

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

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

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

Dr. Evelyn Fließner-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

Margarethe Nagele, ÖDV-Gruppe Spielberg/Knittelfeld

Sechs Jahre Nordic Walking Gruppe „DISKO“ in Knittelfeld



Aus Anlass des sechsten Jahrestages trafen sich die Nordic Walker der ÖDV Gruppe Spielberg/Knittelfeld nicht mit Nordic Walking Stöcken, sondern mit Messer und Gabel, um mit einem kleinen Grillfest das Jubiläum zu feiern. Unter den Ehrengästen fanden sich auch DI Gerald Schmid, Bürgermeister der Stadt Knittelfeld und Anica Lassnig, Vorsitzende des Ausschusses für Gesundheit und Sport, ein. Initiativgruppen sind für die Gemeinde wichtig, da sie einen wesentlichen Beitrag zu einem gesunden und lebenswerten Umfeld leisten, wie BGM Gerald Schmid betonte. So darf sich die Gruppe auch weiterhin über die Unterstützung durch die Gemeinde freuen.

Die Abkürzung „DISKO“ bedeutet übrigens „wie **D**iabeter zum **S**port **k**ommen“. Mittlerweile zählt die Gruppe über 100 Mitglieder. Nordic Walking Touren für unterschiedliche Fitnesslevels finden jeden Montag statt.

Theresia Rechberger, ÖDV Gruppe Gleisdorf

Am Mondweg bei Pöllau



Bewegung tut gut – wer macht mit?

Unter diesem Motto wanderten 22 Personen bei herrlichem Wetter vom Wildwiesenhof über den Kultweg zum Mondweg – anhand zahlreicher Infotafeln am Weg auch ein geschichtliches Erlebnis. Gut gelaunt, auf weichem mit Tannennadeln bedecktem Waldboden, ging es zur Wildwiese weiter. Auf 1.254 m Höhe dankten wir in der Waldhauserkapelle für die schöne Wanderung und

die gute Gemeinschaft. Einige Mutige bestiegen über 147 Stufen die Wildwiesenwarte. Die Mühe lohnte sich: beeindruckend das Panorama von Fischbacher Alpen, Jogland, Peter Roseggers` Waldheimat, Wechselgebiet und Stuhleck. Eine ältere Dame sagte zu mir: „Du kannst dir gar nicht vorstellen, wie dankbar ich bin, diesen herrlichen Rundumblick zu erleben!“ Die netten Gespräche und die Bewegung in Gesellschaft wirkten wie Balsam auf die Seele - ein schöner Abschluss vor der Sommerpause!

Ursula Schmölder, ÖDV-Kinder- und Jugendgruppe Osttirol

Osttiroler Familienerlebnistage



Am Pfingstwochenende trafen sich Familien aus ganz Österreich am Stubenbergsee/Steiermark. Im JUFA Hotel direkt am See verbrachten wir drei erlebnisreiche Tage! Wir kosteten uns durch die Schokoladenmanufaktur und durchwanderten den essbaren Tiergarten der Familie Zotter. Anschließend genossen die Kinder das Wasser des Stubenbergsees, der für Anfang Juni bereits recht warm war. Am nächsten Tag marschierten wir zum wenige Minuten entfernten Tiergarten Herberstein, der uns quer durch Afrika entführte. Der Nachmittag bot dann Zeit, unsere Gespräche über unsere Kinder und Diabetes weiterzuführen, während Kegelbahn und Klettergarten im JUFA zum Treffpunkt und Versteck unserer Kinder wurden. Am Pfingstmontag besuchten wir noch die Greifvogelschau auf der Riegersburg. Beeindruckt von den Erlebnissen der letzten Tage, verabschiedeten wir uns wohlwissend, dass wir uns im nächsten Jahr beim ÖDV Erlebniscamp wiedersehen werden!



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, **Erährungsberatung:** durch Diätologin n. tel. Vereinb. 0680/1206597 od. 0676/3320566.

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

Infostelle Villach: LKH Villach, 1. Mo i. M., 13.00-14.00 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. **Jour Fixe Klagenfurt 19.00 Uhr, Treffen** Gasthaus Pirker, 9020 Klagenfurt, Adlergasse 16.

Mi 11.10.: Sodbrennen-Reflux Dr. Ewald Binter. **Di 7.11.: Welche Bewegung ist stoffwechselwirksam?** Dr. Peter Kitzler. **Mi 6.12.: Insulintherapie** Chefarzt Dr. Kurt Possnig.

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

Völkermarkt: Walburga Jandl, **Treffen** 18.30 Uhr, SHV Völkermarkt, Nibelungenstr. 26, Ritzing, **17.10.: Gesprächsrunde. 12.12.: Gemütliches Beisammensein.**

St. Veit/Glan: Sonja Isopp, 9360 Friesach, Mühlbachgasse 12, 0664/6372072, shg.stveit@gmx.at, **Treffen:** 1. Mi i. M., 19.00 Uhr, Hilfswerk St. Veit/Glan Neues Ärztehaus, Grabenstr. 10. **4.10., 8.11.2017.**

Villach: Reinhilde Kaus, 9500 Villach, Meisenweg 38, 04242/46180, 0676/6103762 **Treffen:** LKH Villach, Neurologie Parterre, Seminarraum B, 18.00 Uhr, **3.10.: „Wissenswertes über Insulinspritzen“** DGKS DB Maria. **5.12., 15.00 Uhr: Adventkaffee im Warmbaderhof.**

Diabetes-Infotag Villach

Samstag, **11.11.2017 von 14.00 – 16.30 Uhr im LKH Villach.** Geboten werden Diabetesneuheiten- Ausstellung, Gesundheitsstraße, kleines Buffet, Arztvorträge: „**Diabetes: Filterorgan Niere in Gefahr!**“ Prim. Prof. Dr. Sabine Horn, „**Gefäßkontrollen bei Diabetes**“ Dr. Barbara Zweytick. **EINTRITT FREI!**

Diabetes-Infotag Laas

Sonntag, **12.11.2017 von 08.30 – 12.00 Uhr im LKH Laas.** Vorträge: „**la dolce vita – ade?**“ Irmgard Hörmann, Diätologin, „**Diabetes und Sport – was ist machbar?**“ Dr. Peter Kitzler, „**Was gibt es Neues in der Diabetologie?**“ Prim. Dr. Johannes Hörmann, „**Was ist Bewegung?**“ Eva-Maria Waldner, Physiotherapeutin, **weitere Angebote:** Ausstellung für Diabetesbedarf, Info-Stände, Beratung, Gesundheitsstraße. **EINTRITT FREI!**

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

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

Diabeteschulung Typ 2 Kärnten: KGKK Hauptstelle Klagenfurt u. Servicestelle Villach jed. Monat Kurse à 4 EH v. 9.00-11.00 od. 16.00-18.00 Uhr, Ausk./Anm. 0505855 DW 5000 sowie in zertifizierten Arztpraxen.

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

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

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

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

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

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

Privatklinik Villach: Anm. 04242/3044-5632

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

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

Spittal/Drau: Diabetes-Schulungen:

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

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

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

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

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

KH Waiern: Anm. 04276/2201-300.

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

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

KH Friesach: Anm. 04268/2691-2355.

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

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

LKH Wolfsberg: Anm. 04352/533-76362.

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

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

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

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

Prim. Dr. Harald Oschmütz, Klagenfurt, Diabetesberatung, Anm. 0676/885751481.

Salzburg

Mit freundlicher Unterstützung von:



Service und Beratung:

ÖDV-Serviceestelle 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.

Ab sofort nehmen wir Ihre Füße unter die Lupe. Ihre Schuhe und Füße werden von DGKS/DB Foruzan Mühlmann angeschaut. Sie wird Sie bei etwaigen Auffälligkeiten beraten und zeigt Ihnen den Weg zur Optimierung Ihrer Situation auf. **Termine: Termin: 4.10., 8.11., 6.12.2017.**

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen

Diabetes-Infonachmittag zum Welt Diabetesstag

Samstag, **11.11.2017 im Rehabilitationszentrum Hallein** von **13.00 – 17.00 Uhr** Vorträge: „**Diabetes schädigt die Nieren – wie kann ich mich schützen?**“ Prim. Dr. Georg Galvan, „**Diabetes: Ernährungsmythen aufgedeckt!**“ Claudia Stabauer, Diätologin, „**Diabetische Neuropathie – die große Unbekannte!**“ Prim. Dr. Goran Tomašec. **Weitere Angebote:** Info-Stände, Beratung, Gesundheitsstraße mit HbA1c-, Blutzucker- u. Blutdruckmessungen, Fußkontrolle. **Jause u. Zeit zum Reden/Industrieausstellung.** **EINTRITT FREI!** Shuttle v. Bahnhof Hallein z. Rehazentrum Hallein u. zurück organisiert das Rehazentrum Hallein. **Anmeldung** für den Shuttledienst unter 06245/70700.

Weihnachtsfeier der Salzburger ÖDV-Gruppen

Die gemeinsame Weihnachtsfeier der Salzburger ÖDV-Gruppen findet am **Dienstag, dem 12. Dezember ab 18.30 Uhr** statt. Traditionsgemäß treffen wir uns im Gasthof Hölle, Dr. A.-Altmannstr. 2, 5020 Salzburg, zu einem gemütlichen Adventabend. **Ausk.** Helmut Steiner 0664/3043425.

Gesprächskreis Diabetes Typ 1: Soz. Zentr. Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 3. Di. i. M., 19.00 Uhr, Anna Mayer 0662/630348, **17.10., 21.11.2017.**

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

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

Rauchgründe: Diabetes Typ 2: Innsbr. Bundesstr. 36, **Treffen:** 1 x i. M. jew. Mi 8.45–10.45 Uhr, Anna Mayer. **11.10. u. 8.11.: Gesprächsrunde. 13.12.: Adventfeier.**

Gesprächsrunde: Diabetes Typ 2 Soz. Zentr. Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 5 x i. J., 9.00–11.00 Uhr, **Donnerstag, 28.9.: Gesprächsrunde** m. DGKS DB Johanna Thurner. **30.11.2017.**

Hallein: Helga Lehner, 06245/83355, **Treffen:** KH Hallein, 1. Di i. M., **3.10., 7.11.2017.**

Lofer: Angelika Volgger, 5090 Lofer 357, 06588/20002, geli.volgger@aon.at, **16.11.2017.**

Oberndorf: Theresia Feichtner, 06272/7156, resi.feichtner@sbg.at, **Treffen:** 2. Mi i. M., 15.00 Uhr, Pfarrzent. Oberndorf, **11.10.: Gesprächskreis** m. DGKS Johanna Thurner, bitte eigene Blutzucker- u. Blutdruckmessgeräte mitbringen. **8.11.: Gesprächskreis** m. Anna Mayer. **13.12.: Gemeinsames Miteinander** im Cafe Gruber.

Treffen „Innergebirg“ f. Menschen mit Typ-1- u. Typ-2-Diabetes: Theresa Schiestl, 06468/7826, thesa.schiestl@edumail.at, KH Schwarzach, Eingang A, 5. St., **Treffen:** 2. Mo i. ungeraden M., 19.00 Uhr, **6.11.2017.**

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

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

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

Rauchertelefon: 0810810013 z. Ortstarif.

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

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

KH d. Barmh. Brüder: 0662/8088-56230.

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

KH Oberndorf: 06272/4334-401.

KH Hallein: jeden Dienstag 13 – 15 Uhr Diabetesschulung, ab 15.30 Uhr Bewegungseinheit für Menschen mit Diabetikes, Anm. DGKS Sonja Oster, 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: Ausk. H. Steiner, s. Pumpenforum.

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



www.facebook.com

Suchbegriff „Diabetes Österreich-ÖDV“



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. **Achtung geänderte Zeiten: 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:

Kinder und Jugendgruppe Nordtirol: Gitti Weinmayer, 6324 Maria-stein HNr. 53, 0680-1270695, gittiweinmayer@yahoo.de. Die Gruppe trifft sich bei der ISPAD-Veranstaltung: **Kids- u. Familienevent Samstag 21.10. um 11.00 Uhr** im Kongresszentrum Innsbruck, **Anmeldung erforderlich** unter: 2017.ispad.org/program/kidsevent. In Planung: **Weihnachtskekse backen** – Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Kitzbühel: : Kontakt Rupert Aufschneider, 05356/73222.

Schwaz: Johann Stock, 6114 Kolsass, Schneiderweg 14, 05224/67296 od. 0664/5124790, sto.jo@aon.at **Treffen** i. Klosterstgasthof Fiecht. **20.9.: Beeinflussung des Blutzuckers durch Bewegungsprogramme u. Ernährungsveränderung** OA Dr. Martin Juchum.

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

Wir trauern um Klaus Steinmair, der sich in Osttirol viele Jahre in den Dienst für Menschen mit Diabetes gestellt hat und so „von Betroffenen für Betroffene“ zur gelebten Wirklichkeit werden ließ.

Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.

Anna Mayer, ÖDV-Bundesvorsitzende im Namen des Vorstandes.

Diabetes-Treff Osttirol:

Die Selbsthilfe Osttirol ist darum bemüht, eine Nachfolge für Klaus Steinmair zu finden und betreut daher die **nächsten Treffen am 27.9., 25.10. und 29.11.2017**. Die Treffen finden im **Seniorenwohnheim, Lienz**, Rechter Iselweg 5a, jeweils um **17.00 Uhr** statt.

Kinder- und Jugendgruppe Osttirol: Ursula Schmölder, 9822 Mallnitz, Stappitz 160, 0664/73845859 ursula.schmoelzer@ktn.gde.at. **Diabetes-Ferien in Lignano/Italien vom 31.5.-3.6.2018** in der Camping Village PINO MARE. **Ausk./Anmeldung bis Ende Oktober bei Ursula Schmölder**.

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. Gesundheitsprengeln an, Infos unter: www.avomed.at, avomed@avomed.at od. 0512/586063-12.

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

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

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

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

Dr. Florian Stöckl, FA f. Inn. Medizin, 6300 Wörgl, Ladestr. 14, 05332/70253, Fax-70353, internist-stoeckl@aon.at.

Vorarlberg

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

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

LKH Hohenems: Diabetesambulanz 05576/703-2651.

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

Impressum

MEIN LEBEN - Offizielles Organ der Österreichischen Diabetikervereinigung. Medieninhaber (Verleger) u. Herausgeber: MEIN LEBEN-Herausgebervereinigung zur Information und Fortbildung von Diabetikern sowie zur Förderung diabetesbezogener Forschung; ZVR 748262954, UID ATU 37492405, www.meinleben-diabetes.at, **Verlagsleitung:** Gertraud Rametsteiner, 9551 Bodensdorf/Ossiachersee, Wiesenweg 3, T: 04243/8047, F: 04243/8049, rametsteiner@verlag-meinleben.at; **Redaktionsleitung:** Mag. (FH) Julia Prochazka, 1130 Wien, Bergenstammgasse 9A/DG14, T: 0699/132 56 558, redaktion@verlag-meinleben.at; **Anzeigenverkauf:** Mag. Marion Nussbaumer, Bergenstammgasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 0676/7381333, marion.nussbaumer@verlag-meinleben.at; **Abonnementbetreuung und Musterexemplare:** Österr. Diabetikervereinigung ÖDV, 5020 Salzburg, Moosstr. 18, T: 0662/82 77 22, F: 0662/82 92 22, oedv.office@diabetes.or.at, www.diabetes.or.at; **Gestaltung & Produktion:** Ralbovsky & Hüpfel GesmbH, Bergenstammgasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 01/486 89 23, office@one2three.cc, www.one2three.cc; **Coverbild:** Adobe Stock; **Fotos:** S 7: H. Toplak; © Wustinger, H. Stingl, J. Lechner; @ privat; S 14 Schulverpflegung; © Neumayr/MMV; 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.**



Jeder Schritt nach vorne startet im Hier und Jetzt

Mit dem OneTouch Verio Flex® Messsystem mit ColourSure™ Technologie und der OneTouch Reveal® App können Sie Ihre Blutzuckermessresultate* auf ganz neue Art und Weise im Blick behalten - **Einfach die Daten im Griff und Zeit fürs Wesentliche haben.**

Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf OneTouch.at

ColourSure™
TECHNOLOGY

ONETOUCH
every touch is a step forward™



* Die unteren und oberen Bereichsgrenzwerte, die Sie im OneTouch Verio Flex® eingestellt haben, gelten für alle Blutzuckermessergebnisse. Dazu gehören Ergebnisse, die vor oder nach Mahlzeiten, Medikationen und im zeitlichen Zusammenhang mit sonstigen Tätigkeiten, die den Blutzucker beeinflussen können, gemessen wurden. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt darüber, welche unteren und oberen Bereichsgrenzwerte für Sie persönlich richtig sind.

Bitte beachten Sie vor Anwendung des Medizinproduktes die beiliegende Gebrauchsanweisung.

iOS ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Apple Inc. App Store™ ist eine Servicemarke der Apple Inc. Android™ und Google Play sind Marken von Google Inc.

© LifeScan, Division of Cilag GmbH International 2017 – CO/DMV/0417/0031

LifeScan, Johnson & Johnson Medical Products GmbH, Vorgartenstr. 206B, 1020 Wien, FN 185815h, (Handelsgericht Wien); DVR: 3003947



ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER

APOTHEKE. EINE FRAGE DER GESUNDHEIT.



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

www.apothekerkammer.at