

Mein Leben

Das Magazin nicht nur für Diabetiker

32. Österreichischer Diabetestag 21.10.2018, Innsbruck

- **Diabetes** im Klassenzimmer
- **Stress?** Dreifach schlecht bei Diabetes!
- **Rehabilitation** bei Diabetes
- **Schilddrüsenunterfunktion**
Endlich wieder schlank
und voller Energie

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

Rehabilitationszentrum AUSTRIA



In der Marktgemeinde Bad Schallerbach - nahe dem Thermenressort - liegt das Haus Austria. Die Grundmotivation ist nicht nur die Behandlung der Erkrankung, sondern auch das Verständnis für die individuellen Bedürfnisse der Patienten.

Schwerpunkte im RZ Austria

Herz-Kreislaufrehabilitation
Ambulante Angiographie
Stoffwechselrehabilitation
Lungen-Rehabilitation

4701 Bad Schallerbach, Stifterstraße 11
Tel: 07249/42541, eMail: rz.austria@bva.at
www.bva.at/austria



**Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter**

Therapiezentren für Patienten aller Kassen



Therapiezentrum BUCHENBERG

Am Fuße des Buchenbergs in Waidhofen an der Ybbs befindet sich das nach modernsten Maßstäben ausgestattete Therapiezentrum Buchenberg. Rehabilitation in familiärem Klima, dafür ist das Haus Buchenberg bekannt.

Schwerpunkte im TZ Buchenberg

Rehabilitation für neurologische Erkrankungen
Rehabilitation für Stoffwechselerkrankungen
Genesung



3340 Waidhofen a. d. Ybbs, Hötzendorfstraße 1
Tel: 07442/522 85, eMail: tz.buchenberg@bva.at
www.bva.at/buchenberg



Liebe Leserinnen,
liebe Leser!

seit **1992**
mehr wissen
besser leben

Ein heißer Sommer ist vorüber, die Natur färbt sich prächtig und lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein. Ob Regentag oder Sonnenschein, die Aktivität im Freien ist eine wichtige Säule Ihres Umgangs mit Diabetes.

Da es neben allen medizinischen und technischen Ansätzen bei Diabetes sehr stark auf unsere eigene „Mithilfe“ bei der Bewältigung des Alltages ankommt, betrachten wir den wesentlichen Nutzen von Bewegung und Sport für die Therapie des Typ-2-Diabetes.

Über Diabetes und Schule, ein Thema, das Eltern, Kinder, aber vor allem auch Lehrer sehr verunsichern kann, werden in dieser Ausgabe erfreuliche Neuigkeiten berichtet.

Wenn es einmal nicht so gut läuft mit der BZ-Einstellung und den Therapieansätzen, kann eine Reha sehr hilfreich sein und deutliche Verbesserungen für den Alltag zu Hause bringen.

Unser Jahresschwerpunkt Technik und Diabetes behandelt diesmal die interessanten Entwicklungen rund um CGM-Systeme.

Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit noch auf den bevorstehenden 32. Österreichischen Diabetestag der ÖDV in Innsbruck am 21. Oktober lenken! Sie sind herzlich eingeladen, interessante Fachvorträge, individuelle Beratung zu nützen und persönliche Kontakte zu knüpfen.

Machen Sie einen Ausflug nach Innsbruck, und verbinden Sie diesen mit Information und Motivation für mehr wissen und besser leben mit Diabetes!

In eigener Sache freuen wir uns sehr, die vollständig überarbeitete Website www.mein-leben-diabetes.at präsentieren zu können. Besuchen Sie die Seite, und erfahren Sie Aktuelles, oder lesen Sie Auszüge aus unseren Heften nach.

Viel Wissenswertes rund um Diabetes, Gesundheit und Wohlbefinden ist somit online immer für Sie abrufbar.

Genießen Sie den Herbst!

Ihr
Markus Hüpf



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 Stress?
Dreifach schlecht bei Diabetes
- 08 Fit durch Sport
Was bringt Sport, welcher Sport ist geeignet und welcher nicht?
- 10 Hyperglykämie beim Sport?
- 12 Rehabilitation
bei Diabetes
- 14 Gesundheitskompetenz

Hallo Doc

- 38 Fragen an unsere Diabetes Expertin
Reha. Und dann?

Mein Recht

- 20 Leser fragen – Profis antworten
Muss ich meinem Arbeitgeber auf
meinen Diabetes hinweisen?

Empowerment

- 22 Schilddrüsenunterfunktion
Endlich wieder schlank und voller Energie
- 28 Auf den Großglockner
mit Diabetes
- 32 Ein langes Leben
Mag. jur. Klaus Martin Gerhold
- 34 CGM
Continuous Glucose Monitoring
- 36 Das Notfallpaket
Helmut Steiner

Essen & Trinken, Rezepte

- 16 Ernährung bei nichtalkoholischer Fettleber
- 26 Regional – Saisonal – Optimal
Farbenfrohe Herbstlasagne
Brandteigkräpferln mit Schoko-Preiselbeercreme
Nocken-Tries



Essen & Trinken 26



Medizin 08



Medizin 12



Empowerment 36



Kinder und Jugend

18 Diabetes im Klassenzimmer
Rechtliche Sicherheit für Eltern, Lehrer und Kinder

ÖDV

42 Diabetikerselbsthilfe österreichweit

03 Editorial

40 Buchvorstellungen

05 Impressum

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; **Redaktionsbüro Wien:** 1130 Wien, Bergensammgasse 9A/DG14, T: 0699/132 56 558, redaktion@verlag-meinleben.at; **Anzeigenverkauf:** Mag. Marion Nussbaumer, Bergensammgasse 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, oadv.office@diabetes.or.at, www.diabetes.or.at; **Gestaltung & Produktion:** Rabovszky & Hüpfel GesmbH, Bergensammgasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 01/486 89 23, office@one2three.cc, www.one2three.cc; **Coverbild:** Adobe Stock; Die von den Autoren der einzelnen Beiträge vertretenen Ansichten müssen nicht den Auffassungen der Redaktion oder des Herausgebers (Verlegers) entsprechen und fallen in den Verantwortungsbereich der Autoren. Der Inhalt von entgeltlichen Einschaltungen und Beilagen sowie Angaben über Dosierungen und Applikationsformen liegen außerhalb der Verantwortung der Redaktion oder des Herausgebers (Verlegers) und sind vom Anwender im jeweiligen Einzelfall auf ihre Richtigkeit zu überprüfen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Unterlagen usw. wird keine Haftung übernommen. Alle Rechte beim Herausgeber (Verleger). Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden. **Wir bitten um Verständnis, dass im Sinne der besseren Lesbarkeit teilweise auf die geschlechterspezifische Formulierung verzichtet wird.**

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

Die Gewinnerin unseres letzten Gewinnspiels:
Frau Rosemarie Horst, 2734 Puchberg am Schneeberg



„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.“

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

STRESS?

DREIFACH
SCHLECHT
BEI DIABETES!

**DIE ÖSTERREICHISCHE DIABETES GESELLSCHAFT (ÖDG)
INFORMIERT ÜBER DIE VIELSCHICHTIGEN AUSWIRKUNGEN
VON STRESS AUF EINE DIABETESERKRANKUNG.**

Drei Stressphänomene stehen in direktem Zusammenhang mit Diabetes:

- Menschen, die viel Stress erleben und damit nicht gut umgehen können, haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken.
- Bei Menschen mit Diabetes kann sich zusätzlicher Stress negativ auf den Behandlungserfolg auswirken.
- Eine Diabeteserkrankung kann für manche Menschen zu Überforderung und Stress führen.

Die Sommerzeit war für viele Menschen Urlaubszeit mit Entspannung und Erholung. Wer dafür sorgt, seinen Stresslevel dauerhaft niedrig zu halten, indem er präventive Maßnahmen im privaten und beruflichen Umfeld plant, ist besser dran – auch in Bezug auf Diabetes.

„Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, und Stress wirkt sich auf den Stoffwechsel in mehrfacher Hinsicht ungünstig aus: sowohl durch Veränderungen im Hormonhaushalt mit direkten Auswirkungen auf den Stoffwechsel und Energiehaushalt als auch durch gesundheits-schädigende Verhaltensänderungen“, erklärt Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Alexandra Kautzky-Willer von der Universitätsklinik für Innere Medizin III, Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel an der MedUni Wien, und Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft. „Vor allem chronischer Stress hat weitreichende gesundheitliche Auswirkungen, aber auch akute Stresssituationen erhöhen den Blutzucker und das Risiko für Herzerkrankungen, emotionaler Stress besonders bei Frauen. Deshalb ist es für alle wichtig, Erholungsphasen im Urlaub aktiv einzuplanen und dafür zu sorgen, dass der Stresslevel auf Dauer gesenkt werden kann.“

Der Stress-Hormoncocktail

Kautzky-Willer führt aus: „Bei Stress kommt es zu einer Aktivierung und einer vermehrten Ausschüttung des Stresshormons Kortisol. Kortisol bringt uns auf Touren, es bringt Energie und steigert unsere Aufmerksamkeit, führt aber auch zu Insulinresistenz, einer Vorstufe des Typ-2-Diabetes. Zusätzlich werden die Hormone Adrenalin und Noradrenalin bei Stress stärker ausgeschüttet. Die

se Hormone machen uns wacher, aufmerksamer, unsere Konzentrationsfähigkeit ist besser, die Muskeln werden stärker durchblutet, unsere Leistungsfähigkeit wird höher, der Herzschlag schneller, und der Blutdruck steigt an. Diese Hormone mobilisieren gleichzeitig Zucker aus den Zuckerspeichern im Körper, um schnell verfügbare Energie zu bekommen. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel.“ Unter Stress werden weiters mehr Eiweißstoffe aus dem Immunsystem ausgeschüttet. Diese Eiweißstoffe wirken ungünstig auf den Stoffwechsel und die Immunabwehr.

Appetithormon steuert Gusto auf Süßes

Hohe Stressbelastung führt auch zur Ausschüttung des Appetithormons Ghrelin – das Verlangen nach Süßem erzeugt. Prim.^a Dr.ⁱⁿ Heidemarie Abrahamian, Abteilungsvorständin des Internistischen Zentrums im Otto-Wagner-Spital in Wien und Mitglied der ÖDG erläutert: „Unter Stress essen wir mehr Süßes, denn das Essen von Kohlehydraten baut Spannung ab. Akut kann es uns kurzfristig helfen. Auf Dauer hat es negative Folgen wie Gewichtszunahme, Adipositas und Diabetes. Zusätzlich haben Menschen unter Stress ein vermehrtes Verlangen nach Suchtmitteln wie Alkohol und Nikotin, die sich auch negativ auf den Stoffwechsel auswirken. Auch wenn für viele Menschen Urlaubszeit Genusszeit bedeutet, so bietet gerade diese Zeit oft den leichteren Einstieg, um gesündere Ernährungs- und Lebensweisen dauerhaft zu etablieren.“

Stress als Diabetesauslöser

Menschen, die viel Stress erleben und schlecht damit umgehen können, weisen eine höhere Wahrscheinlich-

keit auf, an Diabetes zu erkranken. Die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, bzw. Stress gut auszuhalten, nennt man Stressresilienz. Bei sehr niedriger Stressresilienz ist das Risiko, an Diabetes zu erkranken, zirka doppelt so hoch wie bei Menschen mit normaler Stressresilienz. Kennzeichen für eine gute Stressresilienz wären eine optimistische Grundhaltung und lösungsorientiertes Denken. Abrahamian beruhigt: „Die gute Nachricht ist: Stressresilienz kann erlernt und verbessert werden. Die wichtigste Maßnahme in Bezug auf Stress ist, ihn zu reduzieren. Stressreduktion ist ein laufender Prozess, der in kleinen Schritten besser gelingt. Gerade der Urlaub ist eine hervorragende Gelegenheit, dafür neue Ideen zu generieren. Wem es zum Beispiel gelingt, in belastenden Situationen Ressourcen zu aktivieren, wie beispielsweise Verwandte und Freunde, oder wer beginnt, seine körperliche Fitness wieder zu steigern, wird besser mit kommenden Stresssituationen umgehen können. Hilfe zu suchen und auch anzunehmen ist essenziell. Psychotherapie ist eine gute Unterstützung bei der Stressbewältigung. Wer merkt, dass er allein nicht mehr aus seinem Hamsterrad herausfindet, sollte auch in Hinblick auf seine körperliche Gesundheit Hilfe in Anspruch nehmen.“



Univ.-Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer
Präsidentin der Österreichischen
Diabetes Gesellschaft (ÖDG)

sionen wie Männer. Deshalb ist es gerade für Menschen mit Diabetes wichtig, dafür zu sorgen, dass Urlaub nicht zum zusätzlichen Stressfaktor wird, sondern Erholung und Entspannung auch tatsächlich greifen können.“

Diabetes Distress: Überforderung und Belastung durch Diabetes

Diabetes ist eine Erkrankung mit relativ hohen organisatorischen Anforderungen. Die Betroffenen müssen zumeist mehrmals täglich Blutzucker messen, ihre Ernährung auf die Behandlung abstimmen und ausreichend Bewegung in ihren Alltag einbauen. Das ständige „Einhalten müssen“ dieser Anforderungen kann zu emotionaler Überlastung führen. Diese emotionale Überlastung durch Diabetes wird in der Medizin als „Diabetes Distress“ bezeichnet. „Diabetes Distress führt zu schlechterer Fürsorge für den eigenen Diabetes – und dadurch zu schlechterer Stoffwechselkontrolle. Die Folge sind Akutkomplikationen bis hin zu chronischen Folgen mit mehr Spätschäden – je nach Dauer der Distress-Phase. Zwischen 20 und 45 Prozent aller Menschen mit Typ-2-Diabetes sind von dieser Art von Stress betroffen. Von den Betroffenen sind drei Viertel Frauen und ein Viertel Männer“, ergänzt Kautzky-Willer.

Stress verschlechtert den Behandlungserfolg

Bei Menschen, die bereits an Diabetes erkrankt und dann zusätzlich höherem Stress ausgesetzt sind, kann sich der Diabetes verschlechtern. Abrahamian erklärt: „In der Phase des Stresses liegen die Prioritäten anderswo, und der Diabetes wird oft vernachlässigt. Wir beobachten in der klinischen Praxis, dass eine Verbesserung der Diabeteswerte eintritt, wenn Stressauslöser bewältigt werden. Frauen sind hier gefährdeter als Männer. Ein Grund dafür könnte sein, dass Frauen Situationen emotional stärker erleben. Dieses stärkere Erleben hat einen physiologischen Hintergrund. So leiden Frauen auch doppelt so oft an Depres-



Prim. Dr. Heidemarie Abrahamian
Abteilungsständin Internistisches
Zentrum, Sozialmedizinisches Zentrum
Baumgartner Höhe Otto-Wagner-Spital

nehmen – sowohl in der Grundlagenforschung als auch in der personalisierten Therapie in multiprofessionellen Behandlungsteams.“

Abschließend betonen beide ÖDG-Expertinnen gemeinsam: „Nützen Sie die Urlaubszeit, um Stresswirkungen zu reduzieren und damit auch gleichzeitig Diabetes vorzubeugen oder bessere Behandlungserfolge zu erzielen! Wir müssen die stark erhöhte Stressbelastung in unserer modernen, fordernden Gesellschaft als Risikofaktor für Diabetes und seine Folgeerkrankungen ernst



Check der Hausapotheke

Mit einer gut sortierten Hausapotheke bleiben kleine Pannen auch klein. Wenn sich das Kind beim Laufen verletzt, wenn das Messer statt ins Gemüse in den Finger geschnitten hat – dann ist es gut, ein Desinfektionsmittel, eine Wundsalbe, Verbandmull oder Pflaster bei der Hand zu haben.



Dr. Ilse Triebnig

MIT DIABETES TYP 2 FIT DURCH SPORT

Was bringt Sport, welcher Sport ist geeignet und welcher nicht?

Zu Beginn möchte ich den bekannten Sportwissenschaftler Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl, ehem. Leiter des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätssport der Uni Wien und Präsident der Europäischen Gesellschaft für Sportmedizin, zitieren:

„Manche Menschen müssen das zweite Drittel ihres Lebens dazu verwenden, die Sünden des ersten Drittels auszubessern, damit sie das dritte Drittel ihres Lebens erleben können.“

Typ-2-Diabetiker können enorm von Bewegung und Sport profitieren. Werden wir konkret: Welchen gesundheitlichen Profit hat nun der Diabetiker vom Sport?

- **Senkung des Blutzuckerspiegels:** Bei Bewegung holt sich der Körper Zuckerreserven aus der Muskulatur, somit sinkt der Blutzuckerspiegel.
- **Senkung des Bluthochdrucks:** dadurch Schonung des Herzens, Verminderung des Risikos für Herzinfarkt und Schlaganfall
- **Verminderung des Körpergewichts**
- **Senkung der Blutfette und des Cholesterins**
- **Bessere Durchblutung der Beine:** dadurch Hintanhalten der Mikro- und Makro-Angiopathie
- **Aktivierung des Lymphflusses durch die Muskelpumpe:** speziell in den Beinen, weniger geschwollene Beine
- **Sport wirkt erwiesenermaßen als Antidepressivum:** Sie sind stolz, etwas geleistet zu haben!

- **Sport wirkt gegen das metabolische Syndrom,** dadurch Verhinderung der Glukoseintoleranz
- **Sport stärkt das Immunsystem**
- **Sport reduziert die Gefahr, an Osteoporose zu erkranken**

Generell gilt, dass der Mensch bis ins hohe Alter trainierbar ist. Ausdauernde und mäßige Sportarten – pro Woche 150 Minuten – wirken gegen die gefürchteten schweren Folgeschäden des Diabetes.

Welche Sportarten sind für Typ-2-Diabetiker sinnvoll?

- **Schwimmen** – trainiert die gesamte Körpermuskulatur und unterstützt die Arbeit des Herzens durch den Auftrieb im Wasser.
- **Nordic Walken/Joggen** - gut für alle Gelenke und man ist in der freien Natur.
- **Radfahren** – besonders für Übergewichtige empfehlenswert, stärkt die Venen der Beine.
- **Wandern** – Aufenthalt in der Natur, Stärkung aller Muskeln und Aktivierung des Kreislaufs.
- **Tanzen** – stärkt das Gefühl für Gleichgewicht, Rhythmus und Musik, gleichzeitig Gehirntraining beim Erlernen der Tanzschritte, fördert Koordination mit dem Partner und vermittelt Lebenslust.
- **Training nach Matthias Steiner** – (Buchempfehlung: „Das Steiner-Prinzip“) geeignet auch für Anfänger und „Nichtsportler“, ist überall möglich und auch ohne Geräte durchführbar.
- **Skilanglauf** – Bewegung an der frischen Luft, die Lungen werden gut durchlüftet, man kann jederzeit eine Pause einschalten und die Natur genießen.

Das große „Aber“ sind jedoch weniger empfehlenswerte Sportarten, die Sie unbedingt vorher mit Ihrem Arzt besprechen sollten, weil es infolge von Stress oder Überanstrengung sowohl zu einer Über- als auch einer Unterzuckerung kommen kann, dazu zählen u.a.:

- Alle Arten von Spitzen-/Leistungssport OHNE Training.
- Marathonlaufen
- Drachenfiegen
- Mountainbiking
- Triathlon

Natürlich kann auch der Typ-2-Diabetiker Spitzensport betreiben, aber nie ohne entsprechende sorgsame Kontrolle des Blutzuckerspiegels und auch nicht ohne ärztliche Begleitung!

Hilfreich bei allen Sportarten ist die Einnahme des Vulkanminerals Zeolith vor Beginn, da es die Laktatbildung verhindert bzw. hinauszögert (Studie Doz. DDr. Manfred Lamprecht, Graz). Da Diabetiker von Haus aus zur Übersäuerung neigen, kann man mit Zeolith dem Muskelkater (Übersäuerung der Muskelfasern und Laktatbildung) entgegensteuern.

Beim Sport werden die Füße belastet. Fußbäder und die entsprechenden Cremes tun daher den Füßen des Diabetikers besonders wohl. Verwenden Sie aber bitte keine Hautpflegemittel auf Erdölbasis/Glycerin, wie z. B. Vaseline – diese Produkte glätten zwar die Haut, verschließen aber gleichzeitig auch die Poren! Gut geeignet sind Produkte auf natürlicher Basis, die auch zur Ernährung der Haut beitragen. Gerade der Fuß des Diabetikers ist besonders empfindlich.

Es sind ausreichend Fälle von Typ-2-Diabetikern beschrieben, die mit Sport ihre Glukosewerte so in den Griff bekommen haben, dass eine Medikamenteneinnahme nicht mehr notwendig war. Nicht zuletzt ist Sport Vorsorge für das Alter und daher von großer Bedeutung, denn

„Man sollte sich auch noch mit 80 Jahren die Schubhänder selber zubinden können!“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg beim Sport!



Dr. Ilse Triebnig
 Fachärztin für Chirurgie und
 Allgemeinmedizin, Villach



Buchtipp:
**Fit ins Alter:
 Mit richtiger Bewegung
 jung bleiben**

Norbert Bachl, Werner Schwarz, Johannes Zeibig
 322 Seiten, Verlag: Springer
 ISBN-10: 321123523X
 ISBN-13: 978-3211235232
 44,99 Euro (Auch für Kindle erhältlich.)



Linderung von Magen-Darm-Beschwerden beim Sport.

Unterstützung der Regenerations- und Leistungsfähigkeit.

Natürliche messbare Reduktion eines Leaky-Gut.

11% Laktatreduktion* im Schnitt bei Leistungssportlern nach 2 Wochen.

*Ergebnisse der randomisierten placebokontrollierten Doppelblindstudie (Dr. Knapitsch, FA f. Physikalische Medizin; Prof. Mag. Schmörlzer, Sportwissenschaftler, Klagenfurt (Österreich) im August 2004). Medizinprodukt: Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.



PANACEO
 WIRKT NATÜRLICH STÄRKEND
www.panaceo-sport.com

Beim Sport sind
Checklisten hilfreich!

Dr. Peter Kitzler

Hyperglykämie beim Sport?

„Gestern habe ich zwei Stunden intensives Training gehabt und war verwundert, dass mein Blutzucker nach der Belastung höher war als vor Beginn meiner Trainingseinheit. Gestartet habe ich mit 155 mg%, also ideal nach meiner Meinung, gelandet bin ich bei 225 mg%. Das kann ich mir nicht erklären. Hypoglykämien beim Sport, damit rechnet man, aber nicht mit einem Blutzuckeranstieg. Was habe ich falsch gemacht?“

Nicht selten werden wir Diabetologen während der Diabetesberatung mit dieser Frage konfrontiert. Wichtig ist: Man hat nichts falsch gemacht, sondern man lernt daraus, dass die Muskelphysiologie eine sehr komplexe Angelegenheit und von vielen Faktoren abhängig ist. **„Trial and error“ ist die Devise.**

Betrachten wir die Stoffwechselfvorgänge der Muskulatur bei körperlicher Betätigung: Es ist uns allen klar, dass der Muskel bei Belastung mehr Energie verbraucht als im Ruhezustand. Im Ruhezustand sprechen wir vom Grundumsatz. In Ruhe deckt die Skelettmuskulatur fast zur Gänze den Energiebedarf durch die Oxidation von freien Fettsäuren. Der Mehrverbrauch an Energie ist natürlich abhängig vom Trainingszustand, von der Intensität und der Dauer einer Belastung und kann das bis zu 10-Fache des Ruhebedarfs ausmachen.

Über drei wesentliche Arten kann dieser Mehrbedarf reguliert werden:

- über die eigenen Muskelzuckerreserven (Muskelglykogen)
- über den Blutzucker
- über Fettsäureoxydation

Insulin ist für die Glukoseaufnahme in die Muskelzelle notwendig. Bei Aktivitätsbeginn wird die Insulinfreisetzung gedrosselt, sonst würde es ja zu einer Unterzucker-

ung kommen. Um den Blutzucker im Gleichgewicht zu halten, wird über die Leber Glukose (hepatische Glukosefreisetzung) bereitgestellt. Infolge der verminderten Insulinproduktion lässt auch die Hemmung der Lipolyse (Fettabbau) nach, und es kommt zu einer Vermehrung von freien Fettsäuren und Glycerin. Der an der Muskelzellwand arbeitende Glukosetransporter (GLUT-4) wird vermehrt an die Muskelwand gebracht und ist befähigt, mehr und auch rascher Glukosemoleküle in das Innere der Muskelzelle zu bringen.

Hormone beeinflussen zusätzlich diese Stoffwechselfvorgänge: Kontrainsulinäre Hormone (Adrenalin, Kortisol, HGH ...) hemmen die Insulinfreisetzung aus der Bauchspeicheldrüse, d. h., der Insulinspiegel im Blut sinkt. Bei Wettkämpfen werden diese Stresshormone in hohen Konzentrationen ins Blut abgegeben. Abhängig von Dauer und Intensität der muskulären Belastung entleeren sich die hepatischen und muskulären Glukosespeicher, und die Auffüllung dieser Speicher kann bis zu 48 Stunden dauern. **Merke:** Muskelaktivität steigert diesen Vorgang insulinunabhängig, die Eigenkontraktion des Muskels entspricht somit der physiologischen Insulinwirkung!!!

Was passiert nun, wenn die endogene Insulinsekretion wie beim DM1 fehlt?

Die physiologischen Vorgänge sind gestört, eine perfekte Abstimmung ist nicht möglich. Das injizierte Insulin führt immer zu einem relativen Insulinüberschuss, und eine der plötzlichen Bewegung entsprechende Anpassung ist einfach nicht möglich (das Insulin ist ja schon im Körper unterwegs, sei es das Basis- oder auch das Bolusinsulin). Insulinpumpen mit CGM stellen hier eine deutliche Bereicherung dar (Closed-Loop-Systeme werden das in Zukunft noch verbessern).

Der relative Insulinüberschuss behindert die hepatische Glukosefreisetzung, aber auch die Lipolyse und somit die Bereitstellung von freien Fettsäuren und Glycerin. Startet der Diabetiker bei niedrigen oder auch bei normoglykämischen Blutzuckerwerten das Training, kann die uns allen bekannte Hypoglykämie die Folge sein. Wenn ein relativer Insulinmangel vorliegt, kann auch bei guten Blutzuckerwerten zu Beginn einer Aktivität nach der Belastung der Blutzucker ansteigen, und man ist überrascht über diesen Ausgang. Hoher Blutzuckerwert am Beginn meiner Aktivität kann Zeichen eines absoluten Insulinmangels sein, und die Werte steigen kontinuierlich an, bei gleichzeitiger Produktion von Azeton.

Kontrainsulinäre Stresshormone (wie sie bei Wettkämpfen vermehrt ausgeschüttet werden) können ebenfalls zu einem relativen Insulinmangel führen. Sie steigern die hepatische Glukosefreisetzung, die Glukoseaufnahme in den Muskel ist verringert, der Muskel deckt seinen Energiebedarf zur Gänze aus den freien Fettsäuren, der Blutzucker steigt weiter an, und es kann sogar zur Entwicklung von Ketoazidosen kommen – eine Situation, die sowohl bei den Betreuern als auch bei den Patienten oftmals Verwirrung hervorruft. Durch die Möglichkeit der CGM ist es heute möglich, gerade beim Leistungssportler mit diesen Situationen besser fertig zu werden.

Checklisten sind sehr hilfreich:

Checkliste vor dem Sport:

- Blutzucker wie hoch? Azeton ja oder nein?
- Wann Sport?
- Wie lange und wie intensiv Sport?
- Wie viel und welches Insulin wirkt dann?
- Wie lange wirkt der Sport auf den Organismus nach?
- KH-Zufuhr ja oder nein?

Checkliste bei Hyperglykämie:

- Letzter Bolus zu klein?
- Bolus vergessen?
- Basale Insulinversorgung zu stark abgesenkt?
- Insulinpumpe zu lange abgelegt?
- Insulinversorgung unterbrochen?
- Intensität oder Dauer der Belastung geringer als angenommen?
- Zu viele Zusatz-BE?
- Stress? Wettkampf?



Dr. Peter Kitzler
FA für Kinder- und Jugendheilkunde, Sportarzt,
Ärztlicher Beirat Bodymed Österreich

Literatur beim Verfasser

NEU

MIT ANTI-POLLUTION EFFEKT

Schützt vor umweltbedingten Hautschäden

Das Beste geben, das Beste nehmen

Es ist Ihre Haut, die jeden Tag Make-up, Schmutz und Stressfaktoren verarbeiten muss. Es ist Ihre Haut, für die EUBOS jetzt ein neues Pflegesystem entwickelt hat, damit sie schön bleibt, frischer und jugendlicher wirkt.

Das MULTI ACTIVE MOUSSE befreit die Haut intensiv, aber schonend von Schmutz- und Staubpartikeln, Make-up-Rückständen und überschüssigem Fett – mit „Anti-Pollution Effekt“. Das HYALURON HIGH INTENSE SERUM schützt die Haut von innen, reduziert Falten und feine Linien und spendet zusätzlich Feuchtigkeit. Wir geben unser Bestes. Das Beste für Sie. In Ihrer Apotheke!

EUBOS[®]
MED
ANTI AGE

MULTI ACTIVE
MOUSSE

SANFTER REINIGUNGSSCHAUM

Entfernt schonend, aber gründlich Schmutz- und Staubpartikel
Ectoin[®], Glycin[®], Aloe Vera

MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

EUBOS[®]
MED
ANTI AGE

HYALURON
HIGH INTENSE

SERUM
Konzentrierte Spezialpflege

Hyaluron, Ectoin[®], Squalan,
Vitamin-Komplex
+ Magnolien-Extrakt
Glätten und beruhigen gestresste Haut

MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

Parfüm-frei
 Paraben-frei
 PEG-frei
 ohne Mikroplastik, ohne Silicon- und Mineralöle

MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE – QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE



REHABILITATION BEI DIABETES

Eine Reha ist eine gute Möglichkeit für an Diabetes erkrankte Menschen, ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Im Rahmen eines 3-wöchigen Aufenthalts in einer Rehabilitationsklinik können sie sich mit dem eigenen Krankheitsbild befassen und lernen, mit Diabetes umzugehen.

In Österreich kümmert sich die Pensionsversicherungsanstalt bzw. die Krankenkasse um die Bewilligung einer Diabetes-Reha. Im Zentrum des Aufenthalts in einer Rehabilitationsklinik stehen gesunde Ernährung, genügend Bewegung und die richtige Einstellung des Blutzuckers.

Lebensbegleiter Diabetes: wann ist eine Reha sinnvoll?

Rund 600.000 Menschen leiden in Österreich an Diabetes Typ 1 oder Diabetes Typ 2. Die chronische Stoffwechselerkrankung, auch als "Zuckerkrankheit" bekannt, kann schwere Folgeerkrankungen, wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung, Nierenversagen oder Amputationen nach sich ziehen. Mit der richtigen Behandlung und einem an die Krankheit angepassten Lebensstil können Diabetes-Patienten aber ein normales Leben ohne große Beeinträchtigungen führen. Im Rahmen einer Diabetes-Reha können Betroffene lernen, mit der Erkrankung umzugehen und das Risiko für Folgeerkrankungen aktiv zu senken, um auch nach dem Kuraufenthalt ihren Alltag gesund zu gestalten.

Eine Reha ist besonders dann sinnvoll, wenn der Erkrankte durch die Symptome von Diabetes, wie z. B. Kreislaufprobleme, Einschränkung der Sehfähigkeit oder schlechte Wundheilung beeinträchtigt ist und seine Lebensqualität dadurch stark eingeschränkt wird. Ebenso lohnt sich eine Rehabilitation, wenn es dem Patienten schwerfällt, die Empfehlungen und Anweisungen des behandelnden Arztes im Alltag anzuwenden. Im Kuraufenthalt geht dies leichter, da eine umfassende Betreuung und Anleitung stattfindet.

Wie komme ich zu einer Diabetes-Reha?

In einem ersten Schritt in Richtung Rehabilitation muss Ihr behandelnder Arzt einen Kurantrag für eine Diabetes-Reha-Klinik ausfüllen, den Sie dann an die PVA oder die Krankenkasse schicken oder dort persönlich vorbeibringen können. Sie erhalten anschließend einen Brief von der zuständigen Stelle, der eine chefärztliche Bewilligung oder eine Ablehnung des Kuraufenthalts enthält. Eine dritte mögliche Antwort kann sein, dass Sie in dem Schreiben um eine Begutachtung durch einen Facharzt gebeten werden.

Wenn dieser einer Kur zustimmt, steht dem Aufenthalt nichts mehr im Wege. Der Vorgang verzögert sich dadurch aber oft um einige Wochen. Mit erfolgreicher Bewilligung der PVA bzw. der Krankenkasse kommt auch bald der Brief der jeweiligen Klinik ins Haus, wo Ihr Antrittstermin vermerkt ist. Dieser Termin kann verschoben werden, wenn Sie diesen z.B. aus beruflichen Gründen nicht wahrnehmen können. Bei großer Dringlichkeit bekommen Sie schneller einen Reha-Platz zugewiesen. Prinzipiell ist eine Bewilligung für 6 Monate gültig. Ein Rehabilitationsaufenthalt dauert 3 Wochen.

Welche Voraussetzungen muss ich für eine Diabetes-Reha erfüllen

Ob eine Kur bewilligt wird oder nicht, hängt unter anderem vom sogenannten HbA1c-Wert (Hämoglobin A1c) ab. Liegt dieser unter 7 %, wird der Antrag auf einen Diabetes-Reha-Aufenthalt zumeist abgelehnt. Das ist aber von Fall zu Fall unterschiedlich, da nicht nur das

HbA1c ausschlaggebend für einen Reha-Bedarf ist, sondern auch andere Indikationen, wie bereits bestehende zusätzliche Krankheiten.

Für gewöhnlich können Sie sich den Ort für Ihre Diabetes-Reha nicht aussuchen. Wenn Sie aber eine bestimmte Wunsch-Klinik haben, versucht die zuständige Stelle, Sie dort auch anzumelden.

Wie läuft eine Diabetes-Reha ab?

Zur Vermeidung von Folgeerkrankungen und zur Milderung von Diabetes ist eine Rehabilitation der richtige Weg für Betroffene. Je nachdem, ob man mit Diabetes Typ 1 oder Diabetes Typ 2 eine Reha antritt, gibt es unterschiedliche Schwerpunkte in der Therapie. Bei Diabetes Typ 1 liegt das Hauptaugenmerk auf der Vermittlung von Informationen, die den Patienten das Leben mit der Erkrankung erleichtern können. Typ-2-Diabetikern wird vor allem gezeigt, wie sie die Krankheitssymptome vermindern und Diabetes sogar besiegen können.

Diabetes-Reha: Ernährung und Bewegung

Bewegung kann bei Diabetikern Wunder bewirken. Regelmäßige, moderate körperliche Betätigung verbessert die Blutzuckereinstellung, die Körperzellen reagieren sensibler auf Insulin. Aktivitäten wie Schwimmen, Wassergymnastik und lange Spaziergänge sind ideal für Diabetiker. Diese stehen in der Reha täglich auf dem Programm. Außerdem lernen die Betroffenen, Sport und Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Typ-2-Diabetiker können damit Übergewicht reduzieren, das häufig mitverantwortlich für die Entstehung der Krankheit ist. Eine Rehabilitation bietet damit einen guten Start für eine langfristige Lebensumstellung.

In Kurkliniken werden Diabetiker mit fettarmer und gemüsericher Kost versorgt. Die Patienten sollen eine ausgewogene Mischkost zu sich nehmen und ein Bewusstsein dafür entwickeln, was ihr Körper braucht. In Kochkursen bekommen die Diabetiker zusätzlich ein Gefühl für die richtige Ernährungsweise, indem sie die Speisen selbstständig zubereiten und anschließend zusammen auch essen.

Diabetes-Reha: Behandlung mit Heilwasser

Zusätzlich zu gesunder Ernährung wirkt eine Heilwasser-Trinkkur positiv auf das körperliche Gleichgewicht. Heilwasser mit Radon, Sulfat oder Schwefel trägt bei verschiedenen Stoffwechselerkrankungen zu einer Besserung bei.

Wasser mit Hydrogencarbonat ist dabei besonders gut für Diabetes-Patienten. Es regt die Verdauung an, hilft den Nieren und kann die Blutfettwerte senken. Wasser aus Heilquellen kann seine Wirkung auch entfalten, wenn darin gebadet wird. Thermalwasser hat eine Reihe wertvoller Inhaltsstoffe, die gut für die Gelenke, den Kreislauf und das allgemeine Wohlbefinden sind.

Diabetes-Reha: Vorträge und Gruppengespräche

Ärzte, Ernährungsberater und Therapeuten informieren die Diabetes-Patienten über Wege, mit der Krankheit umzugehen und was sie selbst tun können, um ein besseres Leben mit Diabetes zu führen. In Gruppengesprächen haben die Teilnehmer die Möglichkeit, sich untereinander über Erfahrungen mit der Erkrankung auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Solche Gespräche können positiv zur Motivation einer Lebensstilveränderung beitragen. Durch das Gefühl, dass man mit seinen gesundheitlichen Problemen nicht alleine ist und sich mit Leidensgenossen austauschen kann, geht man auch psychisch gestärkter aus der Diabetes-Reha.

Einzelgespräche mit dem Arzt und Untersuchungen bei der Diabetes-Reha

Im Zentrum einer Diabetes-Reha steht die regelmäßige Kontrolle des Blutzuckerspiegels. Die Einstellung des Blutzuckers ist vor dem Aufenthalt oft viel höher als danach, gesunde Ernährung und Sport zeigen schnell ihre positive Wirkung. Zusätzlich werden Diabetes-relevante Untersuchungen, wie Augenhintergrund-Spiegelungen (Funduskopie), Fuß-Untersuchungen, EKG und Belastungs-EKG durchgeführt, um das Ausmaß und die schon entstandenen Schäden durch die Erkrankung abschätzen zu können. In Einzelgesprächen mit dem behandelnden Arzt in der Einrichtung können persönliche Probleme und Anliegen besprochen werden. Ziele für die Reha können festgelegt und bisherige Befunde beurteilt werden.

Was kommt nach der Diabetes-Reha?

Optimal wäre es, wenn Sie besonders viel Erlerntes aus dem Kur-Alltag in Ihr Leben nach dem Aufenthalt integrieren könnten. Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung und ausreichend Bewegung können das Wohlbefinden mit Diabetes enorm steigern. Natürlich ist es schwierig, genau das zu befolgen, was man in der Rehabilitation in Sachen Essen und Aktivitäten tagtäglich eingehalten hat. Der Arbeitsstress bringt wieder weniger Bewegung und unregelmäßigere Mahlzeiten mit sich, der Fokus kann nicht mehr einzig und allein auf die Erkrankung gelegt werden, wie es in der Kurklinik der Fall war.

Die meisten Reha-Teilnehmer gehen mit einer neuen Einstellung des Blutzuckers nach Hause. Durch die eventuellen Veränderungen in Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu Hause reicht die Zucker-Einstellung der Zeit in der Reha dann nicht mehr aus. Deshalb ist es besonders wichtig, innerhalb von 2–3 Wochen nach der Kur den Blutzucker beim behandelnden Arzt überprüfen zu lassen, um kein unnötiges Risiko einzugehen.

In Kooperation mit



Margit Leibetseder

„Ich brauch’ keinen Fallschirm.
Das Zeug verleiht Flügel!“



„OK. Wir müssen dringend über

GESUNDHEITS- KOMPETENZ reden!

Die steigende Lebenserwartung hat unter anderem zur Folge, dass mehrere chronische Erkrankungen gleichzeitig auftreten können, was wiederum eine Verlängerung der Verlaufsdauer dieser Erkrankungen mitsamt ihren Folgeerscheinungen nach sich zieht. Deshalb wird es für Betroffene immer wichtiger, Selbstmanagementfähigkeiten zu erlernen, um mit diesen Herausforderungen, welche chronische Krankheiten mit sich bringen, gut umgehen zu können. Laut einer europaweit durchgeführten Studie (HLS-EU) hat aber jeder zweite Österreicher aufgrund eingeschränkter Fähigkeiten hinsichtlich Gesundheitsfragen große Schwierigkeiten damit, sich um seine eigene Gesundheit zu kümmern. Eine niedrige Gesundheitskompetenz hat eine schlechtere physische sowie psychische Gesundheit zur Folge, daher sehen sowohl Vertreter der Gesundheitsdienste als auch politische Entscheidungsträger mittlerweile Handlungsbedarf. In Österreich wurde eines der 10 Rahmen-Gesundheitsziele der Stärkung der Gesundheitskompetenz gewidmet.

Aber was meint man mit GESUNDHEITSKOMPETENZ? Die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen sowie anzuwenden, wird als Gesundheitskompetenz definiert und

ist neben einer entsprechenden Motivation und Einstellung eine wichtige Ressource, um gesundheitsrelevante Entscheidungen treffen zu können. Gesundheitskompetenz befähigt Menschen, sich am Behandlungsplan aktiv zu beteiligen.

Bei der Diabetestherapie kommt den Betroffenen selbst die entscheidende Rolle zu, denn sie sind es, die die erforderlichen Maßnahmen dauerhaft und eigenverantwortlich umsetzen müssen. Die Prognose des Diabetes hängt großteils davon ab, inwieweit und wie gut ihnen die Umsetzung der therapeutischen Maßnahmen gelingt. Es ist erwiesen, dass sich Betroffene konsequenter an die Therapiestrategie halten können, wenn sie in die Entscheidung der Behandlung miteinbezogen werden. Deshalb sollen Ärztinnen und Ärzte – einem patientenzentrierten Ansatz entsprechend – mit Patientinnen und Patienten gemeinsam Informationen austauschen und gemeinsam über verschiedene therapeutische Möglichkeiten nachdenken.

Um aber als Patientin, als Patient mitreden zu können, bedarf es entsprechender Kompetenzen, allen voran ausreichend Wissen über Krankheit, Therapie und Zusammenhänge – Wissen, welches von den Betroffenen auch verstanden wird. Neben diesem Wissen ist eine entsprechende Krankheitsbewältigung von großer Bedeutung. Der chronisch kranke Mensch muss Wege finden, die Veränderungen sowie Einschränkungen in sein Leben zu integrieren, denn die Erkrankung begleitet ihn von nun an sein ganzes Leben.



vgl. Parker 2009

Quelle: Österreichische Plattform für Gesundheitskompetenz

Ob Patientinnen und Patienten über diese entsprechenden Kompetenzen verfügen, zeigt sich in ihrem Umgang mit der Krankheit, in ihrem Gesundheitsverhalten und in vielen pflegerischen Situationen. Pflegeberatung stellt eine Möglichkeit dar, Betroffene beim Erlangen beziehungsweise Stärken der benötigten Fähigkeiten zu unterstützen. Dabei sind von Seiten der Pflegepersonen Ressourcenorientierung, Patientinnen- und Patientenzentriertheit, Rollenflexibilität und eine offene sowie partnerschaftliche Beziehungsgestaltung gefordert. Pflegende sollen vielmehr als Vermittler beziehungsweise Unterstützer auftreten und nicht mehr (nur) die Rolle der Expertinnen und Experten einnehmen.

Pflegeberatung soll verschiedene Wege aufzeigen und ist vom Ergebnis her offen. Im Beratungsgespräch ist es wichtig, die zu beratende Person über ihre ganz eigenen Vorstellungen hinsichtlich des gesundheitlichen Zustandes sprechen zu lassen und deren Sichtweise zu akzeptieren. Daraufhin sollen Pflegepersonen ihrerseits eine Deutung des Zustandes anbieten, unter Beachtung eines verständlichen Vokabulars und unter Berücksichtigung der Möglichkeit, dabei auch an Grenzen zu stoßen.

Neben entsprechenden Gesprächs„techniken“ (verständlich reden, aktiv zuhören und im Bedarfsfall rückfragen, überzeugend argumentieren, visualisieren ...) bedarf es bei der Pflegeberatung vor allem einer Haltung des sich Einlassens, damit Kommunikation gelingen kann. Durch ein Gespräch, bei welchem sich die Beraterin, der Berater dem Gegenüber aktiv zuwendet, wird Nähe und Wertschätzung spürbar. Gegenseitiger Respekt ist Voraussetzung für den Aufbau einer vertrauensvollen Beratungsbeziehung.

Für die Begleitung von Menschen in Veränderungsprozessen ist es darüber hinaus wichtig, die Eigenmotivati-on der Betroffenen anzuregen und zu stärken. Gemäß dem von Miller und Rollnik entwickelten Konzept der „motivierenden Gesprächsführung“ sind Menschen den bevorstehenden Veränderungen gegenüber ambivalent

und nicht primär unmotiviert. Diese Ambivalenzen gilt es aufzulösen. Dem „transtheoretischen Modell“ der Verhaltensänderung von Prochaska und Di Clemente zufolge laufen Veränderungsprozesse in bestimmten Stadien ab. In welchem Stadium sich die Klientin, der Klient befindet, muss bei einer Beratung unbedingt berücksichtigt werden. Jeder Mensch trägt das Potenzial zur Veränderung in sich.

Das Ausmaß der Gesundheitskompetenz einer Person ist keinesfalls nur von deren individuellen Voraussetzungen abhängig, sondern auch davon, wie qualitativ, verständlich und verfügbar die Informationen bereitgestellt werden. Hinsichtlich des Aneignens von Wissen ist laut Expertinnen und Experten zudem ein niederschwelliger Zugang zu Informationen sowie zu medizinischer und sozialer Hilfestellung ein ganz wesentlicher Faktor für die Erreichung gesundheitlicher Chancengleichheit.



Margit Leibetseder
Pflegelehrerin
Absolventin des ULG Diabetes Care
der Medizinischen Universität Graz

Literatur bei der Verfasserin

BLUTZUCKER MESSEN: SO EINFACH WIE SCHNÜRSENKEL BINDEN



GlucoMen®
DiabetesDiagnostics

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

Finden Sie uns auf
facebook
www.facebook.at /GlucoMen.Menarini

Kostenlos
Testgeräteset
unter: (01) 230 85 10



Sandra Frühwirt, BSc
Linda Grübler, BSc

Ernährung bei nichtalkoholischer Fettleber



Die nichtalkoholische Fettleber (NAFL) zählt zu den weltweit häufigsten Lebererkrankungen. In Europa sind ca. 20–30 % der Bevölkerung davon betroffen. Besonders Typ-2-Diabetiker haben ein erhöhtes Risiko, an einer NAFL zu erkranken – drei von vier Diabetikern weisen diese Erkrankung auf.

Bei einer NAFL kommt es zu einer vermehrten Einlagerung von Fett ins Gewebe und somit zu einer Fettabbaustörung. Dies schädigt die Leberzellen und kann im weiteren Krankheitsverlauf zu einer Entzündung (nichtalkoholische Steatohepatitis), zum Absterben der Leberzellen (Leberzirrhose) bis hin zum Leberkarzinom führen.

In den Stadien der Leberverfettung und der Entzündung ist der Krankheitsverlauf durch lebensstilveränderte Maßnahmen reversibel. Eine Leberzirrhose ist im Gegensatz dazu nicht mehr umkehrbar.

Einer der wichtigsten Einflussfaktoren bei der Entstehung ist die Ernährung. Eine erhöhte Energieaufnahme, Bewegungsmangel und das daraus resultierende Übergewicht begünstigen das Auftreten der NAFL. Um das Risiko einer Erkrankung zu minimieren, können Sie selbst aktiv werden und Ihren Lebensstil nachhaltig verändern. Die folgenden praktischen Tipps können Sie dabei unterstützen.

Vollkornprodukte bevorzugen

Weißmehlprodukte wie zum Beispiel Semmeln, Kornspitz und Striezel, führen zu einem raschen Blutzuckeranstieg. Da sie nur einen geringen Ballaststoffanteil besitzen, halten sie nur kurzzeitig satt. Die Entstehung von Heißhungerattacken und eine vermehrte Nahrungsaufnahme sind die Folge. Wird dieses Übermaß an verfügbarer Energie nicht verbraucht, wandelt der Körper den Zucker in Fett um.

Im Gegensatz zu Weißmehlprodukten besitzen Vollkornprodukte einen hohen Ballaststoffanteil. Dadurch wird der Speisebrei langsamer verdaut, dies bewirkt eine längere Sättigung und einen langsameren Blutzuckeranstieg. Diesen positiven Effekt weist weiters der regelmäßige Konsum von Salat, Gemüse und Hülsenfrüchte auf. Es wird empfohlen, zu jeder Mahlzeit mindestens eine Portion Gemüse und/oder Salat zu essen.

Fruchtzucker reduzieren

Da der Fruchtzucker insulinunabhängig verstoffwechselt wird, galt er früher bei Diabetikern als besonders geeignetes Süßungsmittel. Heute weiß man jedoch, dass eine erhöhte Aufnahme zu einer vermehrten Fetteinlagerung in der Leber führt, was in weiterer Folge eine Insulinresistenz bewirkt. Auch zeigen sich bei übermäßigem Verzehr



HIV-Selbsttest

Der Test bietet die Möglichkeit, seinen eigenen HIV-Status unkompliziert und schnell zu bestimmen. Damit soll die Hemmschwelle bei HIV-Tests gesenkt und ein wichtiger Beitrag zur Früherkennung von HIV-Infektionen geleistet werden. Entscheidend ist eine frühzeitige Diagnose!

erhöhte Triglyzerid- und Harnsäurewerte. Fruchtzucker in adäquaten Mengen in Obst sind prinzipiell unbedenklich. Bis zu 2 Portionen frisches Obst pro Tag sind im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung auch für Diabetiker empfohlen. Eine Portion entspricht in etwa einer Faustgröße.

Fruchtzucker findet sich in konzentrierter Form in Fruchtsäften, Wellness-Getränken, Sirup-Getränken und Trockenobst. Ebenso ist er in verarbeiteten Lebensmitteln wie Süßwaren, Backwaren und weiteren Fertigprodukten versteckt. Fruchtzuckerbeigaben zeigen sich zum Beispiel auf verpackten Lebensmitteln folgendermaßen zu erkennen: Fruktose, Fruktose-Glukosesirup, Honig, Maisstärke-Sirup, Fruchtsüße, Agavensirup, Ahornsirup, Invertzucker.

Es wird vermutet, dass eine hohe Aufnahme von Fruchtzucker mit einem gesteigerten Appetit einhergeht, was wiederum eine hochkalorische Ernährung begünstigt.

Die richtigen Fette wählen

Eine hohe Fettaufnahme fördert das Auftreten von Übergewicht. Besonders die gesättigten Fettsäuren, die sich in tierischen Lebensmitteln befinden, tragen zur Verfettung der Organe bei. Deshalb sollten Sie davon fettarme Varianten wählen und generell weniger Fleisch- und Wurstwaren konsumieren. Greifen Sie stattdessen öfters zu Fisch und fleischfreien Gerichten. Für die kalte Jause eignen sich fettarme Milchprodukte wie Topfenaufstriche, Landfrischkäse oder Schnittkäse. Auch Aufstriche auf Basis von Hülsenfrüchten wie Linsen- und Bohnenaufstrich oder Hummus sind mögliche Alternativen.

Zum Kochen sind hochwertige Pflanzenöle wie Rapsöl oder Maiskeimöl empfehlenswert. Für die kalte Küche erweisen sich Olivenöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Leindotteröl oder Weizenkeimöl als besonders günstig. Auch Nüsse besitzen wie Fische ein sehr gutes Fettsäuremuster.

Aktiver Lebensstil

Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die bestehende Insulinresistenz aus und reduziert Übergewicht. Empfohlen wird eine körperliche Aktivität von 150 bis 200 Minuten pro Woche, aufgeteilt auf 3 bis 4 Wochentage. Besonders geeignete Ausdauersportarten sind Schwimmen, Walken und Radfahren. Kombiniert mit einem Krafttraining lässt sich Körperfett optimal reduzieren.

Übergewicht reduzieren

Vor allem das Bauchfett (viszerales Fett) ist für die Ansammlung von Fett in der Leber verantwortlich. Eine Gewichtsreduktion von fünf Prozent ausgehend vom aktuellen Körpergewicht reicht bereits aus, um Leberfett abzubauen. Beispiel: Bei einem 100 kg schweren Menschen entspricht dies einer Gewichtsreduktion von fünf Kilogramm. Um Ihr Körpergewicht langfristig zu reduzieren, sollten Sie eine langsame Gewichtsreduktion von

0,5 bis maximal 1 Kilogramm pro Woche anstreben. Radikaldiäten führen zwar schnell zu einer Gewichtsabnahme, sind aber nur von kurzer Dauer (Jo-Jo-Effekt).

Kaffee in Maßen genießen

Studien zeigen, dass ein moderater Kaffeeconsum (mehrere Tassen am Tag) protektiv auf die Entstehung von Lebererkrankungen wirkt. Unklar ist jedoch, welcher Wirkungsmechanismus dahintersteckt, da Kaffee aus mehr als 2.000 verschiedenen Substanzen besteht.

Da es bislang keine medikamentöse Therapie der NAFL gibt, gilt es lebensstilmodifizierte Maßnahmen zu ergreifen. Eine kohlenhydrat- und fettmodifizierte Ernährung führt in Kombination mit einer gesteigerten körperlichen Aktivität zur gewünschten Gewichtsreduktion und Verbesserung der Insulinresistenz.



Sandra Frühwirt, BSc
Linda Grübler, BSc
Diätologinnen



Gesundheit ist Vertrauenssache.

blutdruckmessen ist boso.






Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Ob Testsieger bei der Selbstmessung am Oberarm oder die Nr. 1 beim Arzt*
boso Blutdruckmessgeräte.

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

www.boso.at

boso medicus X | Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Handelskai 94-96 | 11200 Wien



DIABETES IM KLASSENZIMMER

**DIE ÖSTERREICHISCHE DIABETES GESELLSCHAFT (ÖDG)
INFORMIERT ZU SCHULBEGINN LEHRERINNEN ÜBER DEN
UMGANG MIT CHRONISCH KRANKEN KINDERN.**

Eine langjährige Forderung der ÖDG und verschiedener Selbsthilfvereinigungen ist rechtliche Realität geworden: Lehrende sind endlich abgesichert, wenn sie Kinder bei medizinischen Tätigkeiten unterstützen. Nun geht es darum den Lehrerinnen und Lehrern Information und Unterstützung anzubieten, damit sie Kindern mit Diabetes in der Schule beistehen können.

„In Österreich gibt es derzeit rund 1.600 schulpflichtige Kinder mit Typ-1-Diabetes. Pro Jahr kommen zusätzlich 250 bis 300 Neudiagnostizierte dazu“, berichtet Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Alexandra Kautzky-Willer, von der Univ.-Klinik für Innere Medizin III, Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel an der Med Uni Wien und Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft. „Wir beobachten eine Steigerungsrate bei Neuerkrankungen von 3,5 Prozent pro Jahr und dieser Anstieg schreitet kontinuierlich über die letzten 40 Jahre voran. Durch die deutliche Zunahme sind auch immer mehr Schulen mit dem Thema Diabetes konfrontiert.“

Die gute Nachricht:
LehrerInnen dürfen helfen

Mit dem Bildungsreformgesetz 2017 wurde eine lang erwartete Änderung in das Schulunterrichtsgesetz (SchUG) aufgenommen. Bisher bedeutete jede medizinische Hilfestellung, die das Lehrpersonal bei Kindern durchführte, ein persönliches Haftungsrisiko, da es sich im rechtsfreien Raum bewegte. Durch die neue Regelung (§ 66b SchUG) wurde die medizinische Hilfestellung durch LehrerInnen definiert, womit diese Tätigkeiten nun unter die Diensthaftung fallen. „Die ÖDG

hat diese Änderung seit Jahren gefordert, denn diese Regelung bringt für alle Lehrenden, die schon bisher chronisch kranke Kinder unterstützt haben, endlich Rechtssicherheit“, erklärt Assoz. Prof.ⁱⁿ PD OÄ Dr.ⁱⁿ Sabine Hofer, Kinderärztin an der Medizinischen Universität Innsbruck und Vorstandsmitglied der ÖDG. „Die notwendige Hilfestellung für Kinder mit Diabetes ist weiterhin auf freiwilliger Basis verankert. Jetzt geht es darum, jenen PädagogInnen, die in ihrer Klasse ein Kind mit Diabetes haben, die Informationen und Ressourcen zu bieten, die notwendig sind, um diese Unterstützung kompetent durchzuführen. Dabei geht es nicht um komplexe Tätigkeiten, die nur von Fachpersonal zu bewältigen sind, sondern um kleine Erinnerungen, Rücksicht auf notwendige Blutzuckermessungen, die Supervision bei einfachen Rechenvorgängen der Insulinpumpe oder Basiswissen in Erster Hilfe und vor allem Verständnis für spezifische krankheitsbedingte Notwendigkeiten.“

Kinder brauchen Unterstützung

Kinder verbringen immer mehr Zeit in der Schule. Sie besuchen den Hort oder Nachmittagsunterricht. Dort bekommen sie auch ihr Mittagessen. Für Kinder mit Diabetes bedeutet das eine zusätzliche Herausforderung, denn sie müssen in diesem Rahmen mehrmals den Blutzucker kontrollieren und Insulin spritzen. Änderungen im Tagesablauf, die im Schulalltag immer wieder vorkommen können, wie eingeschobene Stunden und verschobene Pausen, sind für Kinder mit Diabetes problematisch, weil sie auf einen regelmäßigen Tagesablauf mit regelmäßiger Nahrungszufuhr angewiesen sind, um ihren Blutzucker stabil zu halten. Das Mittagessen in der Schule ist für Kin-

der mit Diabetes eine besondere Herausforderung, da sie die Broteinheiten-Berechnung meist selbst durchführen müssen. Bei all diesen Szenarien brauchen die Kinder Hilfe von Erwachsenen/LehrerInnen/BetreuerInnen.

Technik kann auch überfordern

Wir erleben vor allem bei Kindern eine Technisierung der Diabetes-Behandlung (Pumpe und Sensor). Das erleichtert zwar den Alltag, weil es dem Kind eine größere Flexibilität, zum Beispiel bei Sport, ermöglicht und es hilft Hemmungen bei MitschülerInnen und LehrerInnen abzubauen, weil weniger Nadelstiche und blutige Messungen notwendig sind. Die Technisierung kann aber auch zu Überforderung führen, zum Beispiel bei jungen Kindern, wenn Daten im Zahlenraum 200 interpretiert werden müssen. Auch hier wird Hilfe von LehrerInnen benötigt.

Inklusion verbessert die physische und psychische Verfassung

Ein zentraler Aspekt ist die Inklusion von Kindern mit Diabetes in der Schule. Wenn ein Kind zum Beispiel zum Insulinspritzen von der Lehrerin aus der Klasse geschickt wird, kann es sich dadurch aus der Gruppe ausgeschlossen fühlen. Ob eine Messung oder Medikamentengabe im Klassenzimmer stattfindet oder das Kind sich wohler dabei fühlt, das in einem intimeren Rahmen durchzuführen, sollte Entscheidung des Kindes sein. An Schulen, wo Kindern mit Typ-1-Diabetes dieser Raum gegeben wird, ist deren psychische und physische Verfassung besser, als an Schulen, wo diese Form der Inklusion nicht stattfindet.

Das 5-Säulen-Modell der Betreuung

Um Kinder mit Typ-1-Diabetes in der Schule optimal zu betreuen, braucht es fünf Säulen beziehungsweise fünf Personengruppen, die gut informiert und abgestimmt interagieren sollten:

- zuallererst die Kinder selbst, die man mit altersgerechten Schulungen, idealerweise in Diabetes-Zentren, sehr gut stärken kann, damit sie selbst kompetente Entscheidungen treffen können.
- die Eltern, die durch klare Kommunikation an Kinder und LehrerInnen Unterstützung geben. Zum Beispiel sollten typische Unterzuckerungssymptome bei ihrem Kind kommuniziert, oder eindeutige Angaben darüber geliefert werden, welche Nahrung in welcher Menge gegeben werden soll. Beschreibungen und Handlungsanweisungen, am besten verschriftlicht, schaffen Klarheit und geben Sicherheit.
- die LehrerInnen, auf deren Seite es noch Informationsmängel rund um das Thema Kinder mit Diabetes gibt. Um diese Infolücken zu schließen, wird demnächst ein spezielles Fortbildungsmodul gemeinsam von der ÖDG und der ÖDV für LehrerInnen angeboten.

- SchulärztInnen können bei der Vermittlung medizinischer Themen wertvolle Unterstützung liefern. Für sie gibt es regelmäßige Fortbildungen zu Diabetes bei Kindern. Im Herbst wird eine DFP-Fortbildung zu diesem Thema speziell für SchulärztInnen publiziert.
- und zuletzt eine sehr wichtige aber kaum bekannte Säule: die Diabetes-Nannys.

DiabetesberaterInnen kommen in die Schule, begleiten und schulen dort das Lehrpersonal im Umgang mit den Bedürfnissen eines Kindes mit Typ-1-Diabetes.

Hofer führt aus: „Die Diabetes-Nannys sind ein hervorragendes Konzept. Leider gibt es sie noch nicht flächendeckend, und auch die Finanzierung ist nicht immer sichergestellt. Es kommt immer wieder vor, dass Eltern privat eine Diabetes-Nanny bezahlen, um LehrerInnen über den Umgang mit Diabetes zu informieren.“

Kautzky-Willer betont: „Eine abgestimmte bundesweite standardisierte Vorgehensweise ist notwendig, um Kindern mit Diabetes einen sorgenfreien und gesunden Schulbesuch zu ermöglichen.“

ANTI POLLUTION

Im Zeichen der Hautalterung

NEU!

Epidemiologische Studien zeigen, dass Umwelt- und Luftverschmutzungen in direktem Zusammenhang mit den Zeichen der Hautalterung stehen. Die EUBOS Forschung nutzt einen Schutzmechanismus aus der Natur gegen solche Stressfaktoren. Der Wirkstoff Ectoin® mit Anti-Pollution Effekt, schützt vor Zell- und DNA-Schäden und beugt so vorzeitiger Hautalterung vor.

Das MULTI ACTIVE MOUSSE reinigt die Haut schonend aber gründlich von Make-up, Schmutz- und Staubpartikeln. Das HIGH INTENSE SERUM reduziert Falten, unterstützt durch einen hochkonzentrierten Wirkstoffkomplex die hauteigene Abwehrkraft und Reparaturmechanismen.

Parfüm-frei, Paraben-frei, PEG-frei, ohne Silikon- und Mineralöle.



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: Muss ich meinen Arbeitgeber auf meinen Diabetes hinweisen?

Im Allgemeinen muss der Arbeitgeber über Erkrankungen nicht informiert werden. Es ist daher in aller Regel auch nicht erforderlich, dass er auf den Diabetes hingewiesen wird. Wie so oft, muss man sich dies jedoch jeweils im Einzelfall ansehen.

So wird von der Rechtsprechung etwa anerkannt, dass Fragen anlässlich der Bewerbung nicht unbeschränkt zulässig sind, auch wenn sie dem zukünftigen Arbeitgeber zugesteht, dass er ein berechtigtes Interesse hat, alle notwendigen Informationen über den potenziellen Arbeitnehmer zu erhalten.

Selbst der Umstand, dass man begünstigt Behinderter nach dem Behinderteneinstellungsgesetz ist, muss dem Arbeitgeber beim Einstellungsgespräch nicht bekannt gegeben werden. So wurde vom Obersten Gerichtshof anerkannt, dass es sich hier um eine reine Mitteilungsobliegenheit handelt. Unterlässt der Arbeitnehmer die Mitteilung an den Arbeitgeber, führt dies lediglich dazu, dass er im Fall der Kündigung bestimmte Ansprüche verliert.

Um diese Ansprüche zu wahren, ist es jedoch ausreichend, wenn der Arbeitnehmer seinen Arbeitgeber vier Jahre nach Beginn des Arbeitsverhältnisses vom Umstand einer Behinderung i. S. d. Behinderteneinstellungsgesetzes in Kenntnis setzt. Ab diesem Zeitpunkt hat er nämlich den Schutz des Gesetzes, und der Arbeitgeber kann nur mehr mit Zustimmung des Behindertenaus-

schusses kündigen. In diesem Fall kann ihm dann auch nicht zum Vorwurf gemacht werden, den Arbeitgeber nicht von der Eigenschaft als begünstigt Behinderter in Kenntnis gesetzt zu haben.

Wenn der Arbeitgeber jedoch selbst vor Abschluss des Arbeitsvertrages nicht über die Erkrankung informiert werden muss, kann auch eine Mitteilung über den Gesundheitszustand während eines aufrechten Arbeitsverhältnisses nicht mehr verlangt werden.

Wie weiß man nun, ob der Arbeitgeber informiert werden muss oder nicht? Diese Frage lässt sich in dieser allgemeinen Form nicht beantworten. Letztlich kommt es immer auf eine Interessenabwägung zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer an. Das heißt, den Interessen des Arbeitnehmers wie beispielsweise dem Interesse an der Erlangung des Arbeitsplatzes, dem Interesse an der Wahrung seiner Persönlichkeit oder dem Interesse der sozialen Absicherung und Anerkennung sind die Interessen des Arbeitgebers, die etwa aus der Fürsorgepflicht, der Schutzpflicht gegenüber sonstigen Vertragspartnern oder seinem Eigentumsrecht an den Betriebsmitteln resultieren, gegenüberzustellen.

Etwas praktischer formuliert stellt sich daher im Einzelfall die Frage, welche Auswirkungen hat die Krankheit, und in welcher Form können diese Auswirkungen die Interessen des Arbeitgebers beeinträchtigen. Die Antwort fällt daher auch nicht für alle Krankheiten gleich



Wanderapotheke

Die Wanderapotheke ist die Reiseapotheke für zu Fuß, wenn der Schuh drückt oder der strapazierte Körper um Hilfe ruft. Eine gut ausgerüstete, kleine Tasche gehört dazu. Darin sollten sich Verbandszeug, Pflaster, Desinfektionsmittel und Pinzette befinden. Auch eine Sportsalbe sollte dabei sein.

aus, die Mitteilungspflichten, die etwa aus einer Erkrankung an Hepatitis resultieren, sind andere als bei Diabetes, und beide sind etwa nicht vergleichbar mit Epilepsie.

Beim Diabetes wird man etwa die Möglichkeit einer Hypo heranziehen müssen und sich dann zu fragen haben, ob dadurch Interessen des Arbeitgebers beeinträchtigt werden können. Eine solche Beeinträchtigung der Interessen des Arbeitgebers wird regelmäßig dann vorliegen, wenn eine gefährliche Tätigkeit ausgeübt wird, bei der im Falle einer Hypo auch eine massive Selbstgefährdung gegeben ist, es daher bereits in seinem eigenen Interesse liegt, den Arbeitgeber auf die Erkrankung hinzuweisen. Bei reinen Bürotätigkeiten wird hingegen keine Verpflichtung bestehen, den Arbeitgeber über die Erkrankung zu informieren.



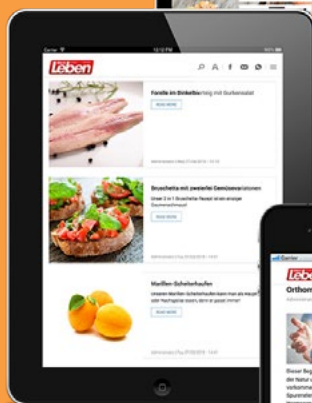
Foto: www.wilke.at

Mag. Karlheinz Amann

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



Artikel versäumt?
Ausgewählte Artikel
finden Sie in unserer
Nachlese!



www.meinleben-diabetes.at

TROTZ DIABETES BIS ANS ENDE DER WELT

Modern, leicht zu bedienen und zuverlässige Messwerte:

Das Blutzuckermessgerät GlucoMen® areo erfüllt die wichtigsten Bedürfnisse von Diabetespatienten in punkto Blutzuckermessung.

Genau und korrekte Messwerte des Blutzucker-Messgerätes sind für den Diabetiker das Wichtigste. Weiters bietet der GlucoMen® areo durch den extra breiten und stabilen Teststreifen in verschiedenen Lebenssituationen zusätzliche Sicherheit und Leichtigkeit.

Durch die genaue und schnelle Messung können sich Patienten darauf verlassen, die richtige Entscheidung in Bezug auf ihre Therapie (z.B. Insulindosis) zu treffen.

Diabetespatienten, die mehr als nur Blutzucker messen wollen, können zahlreiche Zusatzfunktionen nutzen. Für das Diabetesmanagement am PC, Smartphone oder Tablet gibt es verschiedene einfache Möglichkeiten der Datenübertragung (NFC, USB, Bluetooth).

Der GlucoMen® areo ist ein Blutzuckermessgerät, das für jeden Diabetespatienten geeignet ist. Es verbindet die einfache, selbsterklärende Blutzuckermessung mit optionalen Zusatzfunktionen und höchster Messgenauigkeit.



Weitere Informationen unter:

www.glucomen.at

☎ 01/230 85 10



Dr. Andrea Flemmer

Schilddrüsenunterfunktion

Endlich wieder schlank und voller Energie



Etwa ein Prozent der Bevölkerung leidet unter einer Schilddrüsenunterfunktion. Viele wissen das zunächst gar nicht, denn oft entdeckt man die Krankheit erst nach Jahren.

Frösteln mitten im Frühling, grundlos schlechte Laune und schon wieder ein Kilo mehr! Dann kann einem tagelang übel sein, und man kann sich wie zerschlagen fühlen. Man leidet unter Nervosität oder Gliederschmerzen – und schiebt es auf das Wetter, den Kreislauf oder eine gerade grassierende Grippewelle. Entspannungstechniken wie Yoga helfen auch nicht. Aber die Schilddrüse kann daran schuld sein. Eine Überfunktion erkennt man in der Regel leicht, bei einer Unterfunktion kann es dauern, bis ein Arzt darauf kommt. Sogar Antidepressiva werden verordnet, ohne an die Schilddrüse zu denken.

Jod ist wichtig!

Vor allem Klein- und Schulkinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende müssen ausreichend Jod erhalten. Wird man schwanger, verordnet der Frauenarzt Jodtabletten. Ich erinnere mich noch genau daran, als ich diese Tabletten erhielt. Ich fragte eine Freundin, ebenfalls wie ich Biologin, ob sie die auch genommen hat. Sie nickte: „Allein schon, wenn während der Schwangerschaft wieder ein Atomkraftwerk in die Luft geht, möchte ich vorbereitet sein, damit die Schilddrüse kein radioaktives Jod einlagert.“ Nun, erfreulicherweise geschah kein derartiger Unfall während wir schwanger waren, aber unsere Kinder wurden ausreichend mit dem Mineralstoff versorgt.

Das Wichtigste, um einer Schilddrüsenerkrankung vorzubeugen, ist die ausreichende Versorgung mit Jod. Dazu gehört Jodsalz und eine zweimalige Meeresfischmahlzeit in der Woche. Mehr kann man dann kaum tun, da die Konzentrationen an Jod vom Einsatz des jodierten Salzes in der Lebensmittelindustrie abhängt, und das muss

nicht deklariert werden. Dann kommt nur noch der Verzicht auf Rauchen dazu.

Die Hauptaufgaben der Schilddrüse

Die Hauptaufgaben der Schilddrüse bestehen in der Speicherung von Jod und in der Bildung der Schilddrüsenhormone. Auch wenn es nicht so scheint, die Drüse ist lebensnotwendig. Ohne sie würde es in unserem Körper drunter und drüber gehen. Sie beeinflusst unseren gesamten Organismus: Herz-Kreislauf-System, Verdauung, Knochenaufbau und sogar die Psyche. Sie steuert außerdem weitere Stoffwechselfvorgänge wie Wachstum, den Energiestoffwechsel und damit einen reibungslosen Ablauf der Prozesse von Herz, Kreislauf und Muskulatur. Die Ursache dafür sind die verschiedenen Hormone, die von der Schilddrüse jeden Tag gebildet und ausgeschüttet werden.

Wie wichtig diese Drüse ist, sieht man allein schon daran, dass in etwa 1,5 Stunden unser gesamtes Blut einmal durch die Schilddrüse fließt. Damit ist sie etwa vier- bis fünfmal stärker durchblutet als zum Beispiel unsere Nieren.

Einfluss der Schilddrüsenhormone auf unseren Körper

Die Schilddrüsenhormone haben einen Einfluss auf:

- das Herz-Kreislauf-System: Wärmeregulation, Herzfrequenz, Blutdruck
- den Magen-Darm-Trakt: Körpergewicht und Energieumsatz, Verdauung, Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß

- das Fortpflanzungssystem: Fruchtbarkeit, Schwangerschaft
- das äußere Erscheinungsbild: Haut und Haare
- das Nervensystem: Leistungsfähigkeit und Psyche.

Sollte man sich generell auf Schilddrüsenprobleme hin untersuchen lassen?

Schilddrüsenerkrankungen sind zu einem gewissen Teil erblich. Kommen in Ihrer Familie zahlreiche Fälle von Fehlfunktionen oder Kröpfen vor, kann eine Vorsorgeuntersuchung auch ohne akute Symptome sinnvoll sein. Dann sollte man mit dem Hausarzt sprechen. Ab dem 40. Lebensjahr sollte man sich generell in regelmäßigen Abständen von ein bis zwei Jahren untersuchen lassen. Da diese Untersuchungen nicht zu den normalen Vorsorgeleistungen der gesetzlichen Krankenkassen zählen, muss man sie unter Umständen selbst bezahlen, wenn keine medizinische Notwendigkeit für ihre Durchführung besteht.

Die Probleme der Schilddrüsenunterfunktion erfolgreich lindern

Auch bei einer Schilddrüsenunterfunktion muss man auf die Ernährung achten. So sind einige Mineralstoffe wichtig: Es scheint, dass eine gut funktionierende Schilddrüse nicht nur Jod benötigt. Auch Selen, Eisen, Kupfer, Zink und Mangan sollten im Körper ausreichend vorhanden sein. Problematisch sind Selen und Eisen.

Auch einige Vitamine sind bedeutend. So verstärkt ein Vitamin-A-Mangel die Auswirkungen eines Jodmangels, deshalb muss das Ziel sein, ausreichend damit versorgt zu sein.

Vitamin A selbst kommt ausschließlich in tierischen Produkten vor, und man führt es über die Nahrung (Leber und andere tierische Produkte) direkt zu. Eine weitere Vitamin-A-Quelle ist seine Vorstufe, das Provitamin A, das problemlos in Vitamin A umgewandelt wird. Das findet man unter anderem in Früchten wie der Aprikose. Vitamin D ist ein Problem.

Abnehmen trotz Schilddrüsenunterfunktion

Ist man übergewichtig, kann auch die Schilddrüse der Grund sein. Nimmt man trotz einer Reduktionskost nicht ab oder nimmt man nur wenige Kalorien zu sich, ist es möglich, dass man unter einer Schilddrüsenunterfunktion leidet. Dann sollte ein Arzt kontrollieren, ob dies tatsächlich der Fall ist. Leicht ist Abnehmen generell nicht, aber bei einer Schilddrüsenunterfunktion ist es



ENTDECKEN AUCH SIE FLASH GLUCOSE MONITORING.

Der schmerzfreie 1-Sekunden Scan zeigt Ihnen:

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

Das Scannen funktioniert auch durch die Kleidung ¹



Warum stechen, wenn man Scannen kann ²

www.bessermessen.at



FreeStyle
Libre
FLASH GLUKOSE MESSSYSTEM

ADC-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.



Symptome der Schilddrüsenunterfunktion im Erwachsenenalter

Grundumsatz verringert (Gewichtszunahme)

Störungen des Knochenstoffwechsels

Stimmung: schläfrig, desinteressiert, depressiv

Cholesterinspiegel möglicherweise erhöht, Arterioskleroserisiko

Geistig und körperlich träge bis hin zu Gedächtnisschwäche und verwirrten Gedanken

Frösteln, Kälteempfindlichkeit

Haut trocken, kalt und blass, Haarausfall

Trockene, brüchige Haut, neigt zum Bluten an Händen und Fersen

Teigiges, aufgeschwemmtes Gesicht infolge von Ablagerungen im Unterhaut- und Muskelgewebe

Blutdruck i. d. R. erniedrigt

Langsamer, schwacher Puls

Verstopfung, Blähungen, langsames Verdauungssystem

Normal- bis übergewichtig mit Gewichtsverteilung in der Körpermitte

Bei Frauen kann es zu Zyklusstörungen kommen, Libido- und Potenzstörungen sowie einer Verminderung der Fruchtbarkeit (Empfängnisbereitschaft) sind möglich

dann wirklich schwer. Man kann sich aber mit einigen Tricks helfen:

Wichtig ist es, den Zucker einzuschränken. Dafür gibt es Stevia und Erythrit. Beide helfen dabei, dass man sich nicht kasteien muss und dennoch auf die ungesunde Süße verzichtet.

Crashdiäten, Fasten etc. sind zum Abnehmen ungeeignet. Nach neuesten Erkenntnissen ist das Volumen der Nahrung das Entscheidende: „Volumetrics“ (von „Volumetrie“, dem Messen von Rauminhalten, auch beim Magen) nennt man die Ernährungsform, die dies berücksichtigt.

Es nützt weiters nichts, sich zu kasteien und auf geliebte Snacks wie Schokolade ganz zu verzichten. Besser ist es, diese als gelegentlichen Genuss einzubauen.

Essen Sie vollwertige Speisen! Nach Möglichkeit Vollkornbrot, Vollwertreis, Vollkornnudeln und Müsli – möglichst ohne Zucker oder Honig, natürliche Süßstoffe wie Stevia oder der Zuckeralkohol Erythrit können dabei helfen (s. Buchtipp und folgendes Kapitel).

Trinken kann nur kurzzeitig über Hungergefühle hinweghelfen, denn Flüssigkeiten sättigen nicht. Ein halber Liter verlässt den Magen nach 20 Minuten wieder.



Dr. Andrea Flemmer
Dipl.-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin

Zertifizierte Therapie bei krankhaftem Übergewicht

Erstes Kompetenzzentrum für Adipositas- und metabolische Chirurgie (DGAV) außerhalb Deutschlands im Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien zertifiziert

Mehr als eine Million Menschen in Österreich ist übergewichtig, Tendenz steigend. Die Folgen von krankhaftem Übergewicht (Adipositas) sind schwerwiegend – erhöhte Blutfette, erhöhter Blutdruck, Diabetes und/oder Herz-Kreislauf Erkrankungen treten vermehrt auf, aber auch der gesamte Bewegungsapparat ist belastet.

Für Patientinnen und Patienten ab BMI 40 ist eine Operation eine besonders wirksame Therapieoption. „Beson-

ders Menschen, bei denen bereits Zusatzerkrankungen wie Diabetes oder eine Fettleber bestehen, können von einer Operation profitieren“, erklärt Zentrumsleiter Tentschert. Einen besonderen Stellenwert im Adipositas-Zentrum haben die umfassende Information und die Nachsorge. Regelmäßige Gruppentreffen vor und nach einer Therapie begleiten Menschen bei der Ernährungsumstellung bzw. Lebensstiländerung.

Bei einem Informationsabend werden die verschiedenen Therapiemöglichkeiten vorgestellt: 17. Oktober 2018, 17 Uhr (Festsaal, Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien, 1060 Wien, Stumpergasse). Es ist keine Anmeldung nötig. Weitere Informationen unter www.bhswien.at



Barmherzige Schwestern
Krankenhaus Wien

KANDISIN

statt Kalorien

ZUCKERSÜSS, ABER TROTZDEM OHNE ZUCKER!

- 100 % SÜSSE AUS PFLANZLICHER QUELLE*
- 0% KALORIEN

PRAKTISCH FÜR
UNTERWEGS!





Regional-Saisonal-Optimal



Farbenfrohe Herbstlasagne

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Broccoli
- 400 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Magertopfen 10 % F. i. Tr.
- 1 Stange Lauch (300 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Karotte (200 g)
- 1 EL Rapsöl
- 400 g Rinderfaschiertes
- 1 EL Kräuter
- 400 ml passierte Tomaten
- 4 Zucchini (ca. 1 kg)
- 1 EL Butter
- 80 g Bergkäse gerieben
- 45 % F. i. Tr.
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Broccoli waschen und reinigen. Broccoli in kochender Gemüsebrühe weich kochen. Broccoli abgießen und Gemüse-sud in der Schüssel auffangen. Broccoli mit der Hälfte des Gemüsesuds fein pürieren und den Magertopfen unterheben. Lauch waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen und fein raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch darin glasig dünsten, Faschiertes dazugeben, anbraten. Knoblauch, Karottenraspeln und passierte Tomaten dazugeben, ca. 5 Min. köcheln lassen und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Butter einfetten und mit der Hälfte der Zucchinis Scheiben auslegen. Nacheinander Fleischsugo und Broccolicreme darauf verteilen. Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten verarbeitet sind. Geriebenen Käse darüberstreuen und im heißen Backrohr bei 200 Grad ca. 25 Minuten überbacken.

Pro Portion: 500 kcal, 11 g Kohlenhydrate, 1 BE

Brandteigkrapferln mit Schoko-Preiselbeer-Creme

Zutaten für 10 Stück:

- ¼ l Wasser
- 60 g Diätmargarine
- 120 g Mehl
- 3 Eier
- Salz
- ½ l Magermilch (Halbfett)
- 1 Packung Schokopudding
- Süßstoff
- 2 EL Preiselbeermarmelade
- 2 Eiklar

Zubereitung

Wasser mit Margarine und Salz aufkochen. Das gesiebte Mehl untermischen und auf kleiner Flamme so lange rühren bis sich der Teig vom Boden löst. In die abgekühlte Masse die Eier nacheinander unterheben und glatt rühren. Mit Hilfe eines Esslöffels oder Spritzsacks 10 kleine Krapferln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Pudding nach Packungsangabe zubereiten. Vor dem Abkühlen mit ca. 1 TL flüssigen Süßstoff süßen und kalt stellen. Geschlagenes Eiweiß und Preiselbeermarmelade vorsichtig unter die Schokocreme heben und die aufgeschnittenen Brandteigkrapferln damit füllen.

Pro Stück: 128 kcal, 14 g KH, 1 BE



Nocken-Tries

Zutaten für 4 Personen:

Schwarzbrotsocken

- 250 g altbackenes Schwarzbrot
- 70 ml Magermilch (Halbfett)
- ½ Bund Schnittlauch gehackt
- 2 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- 100 g Edamerkäse 30 % F. i. Tr.
- 2 EL Vollkornmehl
- 50 g Sauerrahm
- Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Das Schwarzbrot am Vortag in 2 mm dicke Scheiben schneiden und grob hacken. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in Rapsöl goldbraun anrösten. Den Käse würfeln. Den Sauerrahm, die Magermilch, die Eier, etwas Salz und Pfeffer unter die Brotwürfel gut untermischen und ca. 20 Minuten quellen lassen. Anschließend gewürfelten Käse, gehackten Schnittlauch, geröstete Zwiebel, etwas Mehl hinzufügen und kräftig durchkneten. Mit den Händen flache Nocken formen und in einer mit Rapsöl erhitzten Pfanne langsam rundum anbraten. Dazu passt Salat und Joghurt-Kräuter-Dip.

Pro Portion: 294 kcal, 32 g Kohlenhydrate, 3 BE

Krautsocken

- 1 kleiner Weißkrautkopf
- 1 EL Butter
- (ca. 750 g)
- 70 g Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- 375 g Vollkornmehl
- Sonnenblumenöl
- 2 Eier

Zubereitung

Den Strunk des Weißkrauts entfernen; das Kraut klein schneiden, mit Salz würzen und eine Stunde Wasser ziehen lassen. Das Wasser abgießen und das Kraut in 1 EL Sonnenblumenöl weichdünsten. 30 g Semmelbrösel zu dem Kraut geben, gut durchmischen und abkühlen lassen. Das Mehl und die Eier zu der Krautmasse geben, gut durchkneten, würzen und mit bemehlten Händen zu kleinen Nocken formen. Die Nocken im siedenden Wasser ziehen lassen. Die übrigen Semmelbröseln in der restlichen Butter in der Pfanne anbräunen und die Nocken darin wälzen.

Pro Portion: 470 kcal, 76 g KH, 6 BE

Kürbissocken

- 4 EL Kürbiskerne
- 100 g Magertopfen
- 1 Knoblauchzehe
- 10 % F. i. Tr.
- Sonnenblumenöl
- 2 Eier
- 350 g geschälter, entkernter Kürbis (Hokkaido)
- Zimt
- 170 g Hartweizengrieß
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer, Kürbiskernöl

Zubereitung

Kürbiskerne grob hacken. Knoblauch schälen, grob hacken und in 1 EL Sonnenblumenöl leicht anbräunen. Gerösteten Knoblauch aus dem Öl entfernen und die Kürbiskerne im verbleibenden Knoblauchöl anrösten. Anschließend die Kürbiskerne mit Salz würzen und in ein Schälchen füllen. Kürbis in Stücke schneiden, mit Sonnenblumenöl bestreichen und im Backrohr bei 180 Grad ca. 20 Minuten im Backofen weich garen. Heißen Kürbis in einer großen Schüssel mit dem Mixstab pürieren. Nun die restlichen Zutaten wie Hartweizengrieß, Topfen, Knoblauch, Eier, Messerspitze Zimt, Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen und kräftig vermischen. Mit Esslöffel ca. 16 Nockerln abstechen und im kochenden Salzwasser für ca. 10 Minuten leicht köcheln und 5 Minuten ziehen lassen. Mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen servieren.

Pro Portion: 276 kcal, 37 g KH, 3 BE



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



Klaus Freitag

Auf den Großglockner mit Diabetes



Seit 2015 bin ich Typ 1-Diabetiker, und Wandern sowie Bergsteigen ist meine große Leidenschaft. Für den Sommer war ein besonderes Abenteuer geplant: die Besteigung des mit 3.798 m höchsten Berges Österreichs. Das auf 1.920 m gelegene Lucknerhaus ist Ausgangspunkt für den von uns gewählten Normalweg auf den Gipfel. Ein solides Abendessen (Ripperl mit Ferkel) und zwei Bier rundeten den Anreisetag ab.

Am nächsten Morgen stand das Treffen mit dem Bergführer um 10 Uhr am Programm, bei dem ein letztes Mal die Ausrüstung – warme und regenfeste Kleidung, Bergstiefel, Klettergurt, Steigeisen, Helm und Eispickel – überprüft wurde. Vorsorglich hatte ich mein Basalinsulin auf drei Einheiten reduziert. Nach etwa zwei Stunden war bereits die Stüdlhütte (2.802 m) erreicht, wo wir uns bei Kaffee und Kuchen aufwärmen konnten. Schließlich stiegen wir von der Stüdlhütte zum Ködnitzkees auf, das mittels Steigeisen und Seilschaft überquert wurde.

Gegen 16 Uhr erreichten wir nach einer kurzen Kletterei über den als Kampl bezeichneten Felsrücken schließlich die Erzherzog-Johann-Hütte auf der Adlersruhe (3.451 m). Kurz nach der Ankunft machte sich das berüchtigte Kopfweh breit. Die ersten Symptome der Höhenkrankheit. Zum Abendessen um 18 Uhr waren wir jedenfalls alle wieder weitestgehend hergestellt und erwarteten mit Bier und netten Gesprächen das im Übernachtungspreis inkludierte 3-Gänge-Menü. Angesichts der großzügig dimensionierten Gerichte – Grießnockerlsuppe als Vor-, ein Berg Nudeln mit Rindfleisch als Haupt- und eingelegte Früchte als Nachspeise – injizierte ich mir erstmals an diesem Tag 1 ½ Einheiten schnellwirksames Insulin. Das sollte sich relativ rasch als Fehler herausstellen, da die intensive Bewegung am Tag den Zucker trotz der geringen Dosis von drei Einheiten Basalinsulin in den Keller getrieben hatte. Mit etwas Schokolade und Orangensaft war

der Schaden aber gleich wieder behoben, und wir schliefen gegen 21 Uhr sofort ein. Die zuvor mit dem Bergführer vereinbarte Aufstehzeit von 4:30 Uhr versprach eine kurze Nacht. Durch ein nächtliches Gewitter war es beim Frühstück – ein Kaffee und zwei Marmeladenbrote – um 4:45 Uhr auch keineswegs sicher, ob eine Besteigung möglich sein würde. Das Gewitter hatte sich noch nicht vollständig verzogen, und die Meinungen der Bergführer waren zweigeteilt.

Gegen 5:15 Uhr war allerdings der Großteil der Gipfelaspiranten – etwa 50 Leute inklusive meiner beiden Kollegen und mir – vor der Hütte anzutreffen und mit dem Anschnallen der Steigeisen beschäftigt. 15 Minuten später stapften wir bereits am Gletscher Richtung Kleinglockner, dem Vorgipfel des Großglockners, und fanden uns in einem Schneesturm wieder. Dieser hielt auch dann noch an, als der Gletscher überschritten war und die letzte Strecke über Fels geklettert werden musste. Während spätestens hier der Großteil der Bergsteiger kehrte um, entschieden wir uns für den Versuch, den Gipfel zu erreichen. Und tatsächlich stand unsere kleine Gruppe um 7:30 Uhr alleine auf der höchsten Erhebung Österreichs!

Zu mehr als einem Foto und Händedrücker reichte die Zeit allerdings nicht, da der Bergführer aufgrund der Wetterlage schnell mit dem Abstieg beginnen wollte. Die Blutzuckermessung ergab einen Wert von 240 mg/dl, was angesichts der erneuten Dosis von drei Einheiten Basalinsulin und den beiden Marmeladenbrotchen (ohne schnellwirksames Insulin) in Ordnung war. Während des Herunterkletterns wurde das Wetter entgegen den Erwartungen besser. Kurz vor der Erzherzog-Johann-Hütte riss die Wolkendecke schließlich komplett auf, und wir wurden mit einer großartigen Sicht über die Hohen Tauern belohnt. Gegen 9:30 Uhr waren wir zurück auf der Hütte und genehmigten uns ein zweites „Frühstück“ – eine deftige Portion Gulasch und Apfelsaft –, was für meinen davor gemessenen Blutzuckerspiegel von 90 mg/dl gerade recht kam.

Mein Resümee lautet: Bei regelmäßiger BZ-Kontrolle, flexibel angepassten Insulindosierungen und ausreichender Hypovorsorge ist ein Gipfelsturm wie dieser kein Problem für uns Diabetiker!

JETZT für nur € 16,60/Jahr ABONNIEREN!

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



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

Abo-Bestellung:
www.meinleben-diabetes.at
oedv.office@diabetes.or.at, Tel. 0662/827722



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

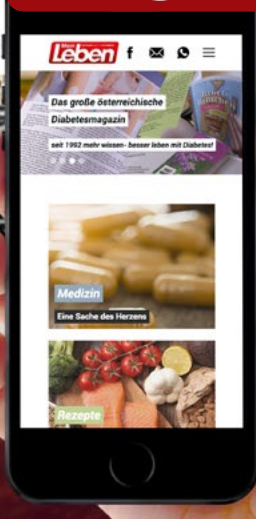
Jetzt Abo bestellen!
+ Dankeschön-Geschenk





Mein Leben

Das Magazin nicht nur für Diabetiker



Unsere neue Webseite ist online!

www.meinleben-diabetes.at

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



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

Name _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____



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

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

Falls Briefmarke zur Hand, bitte ausreichend frankieren.

An
Verlag Mein Leben
p. A. Österr. Diabetikervereinigung

Moosstraße 18
5020 Salzburg



Eine Apotheke ist immer in der Nähe!

Die kurze Entfernung zur nächsten Apotheke ist ein großes Plus – aber noch lange nicht das einzige ...

Rund 95 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher erreichen die nächste Apotheke innerhalb von nur zehn Minuten. Wo sonst gibt es in einer derartigen Nähe so gute Leistungen? Von den 700.000 Kunden- und Patientenkontakten in Österreich pro Tag haben die Apotheken allein 400.000.

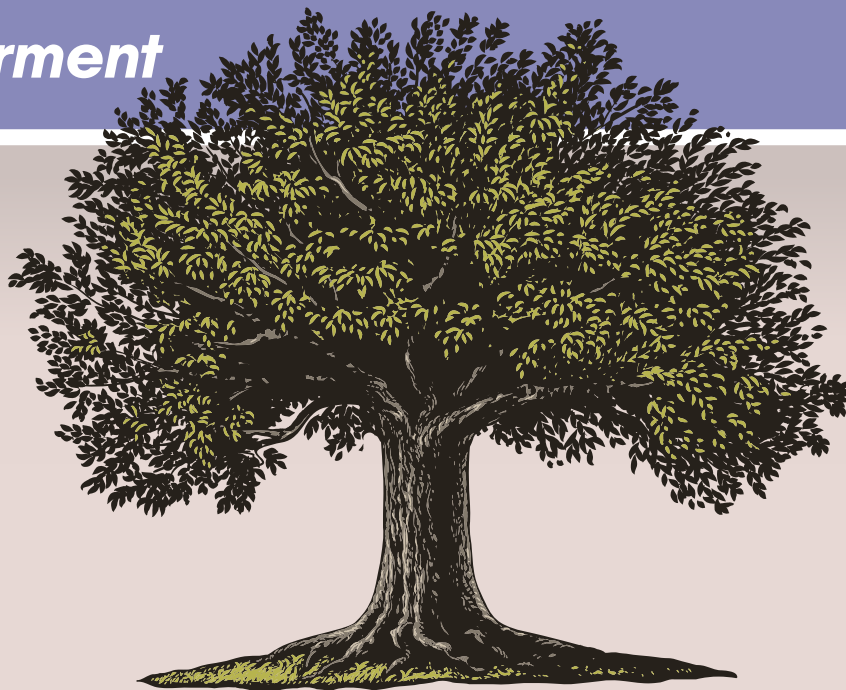
Das verwundert angesichts der hohen Zahl an Apotheken in der Alpenrepublik nicht: Es sind rund 1.400. Dort arbeiten etwa 6.000 akademisch ausgebildete Apothekerinnen und Apotheker, weitere 350 sind in den Krankenanstalten tätig.

Service rund um die Uhr

Die Apothekerschaft steht sieben Tage die Woche, rund um die Uhr zur Verfügung. Ohne Übertreibung lässt sich daher sagen: Apotheken bilden das Rückgrat der Gesundheitsversorgung der österreichischen Bevölkerung. Und sie haben im Umgang mit der Bevölkerung eine Schlüsselposition als Erstanlaufstelle. Sie stehen den Menschen mit ihrer hohen sozialen Kompetenz als Beraterinnen und Berater zur Verfügung.

Krankheiten schnell bekämpfen

Warum die geringe Entfernung zur nächsten Apotheke und Nachtdienste wichtig sind? Weil sich Krankheiten nicht an Öffnungszeiten halten. Wenn die Gesundheit plötzlich nicht mehr mitspielt und etwa nachts oder an Feiertagen akut Medikamente gebraucht werden, ist es gut, einen verlässlichen Partner zu haben, der von null bis 24 Uhr Hilfe bietet und schnell zu erreichen ist.



EIN LANGES LEBEN

Mag. jur. Klaus Martin Gerhold

Als ältester Sohn eines evangelischen Pfarrers wurde ich am 19. 11. 1938 in Leipzig geboren. Dass ich mit fast 80 Jahren am Leben bin, kann ich nur als Wunder empfinden!

Im Oktober 1944 kam ein Flüchtling aus Siebenbürgen im evangelischen Pfarramt in Linz/Donau vorbei. Er suchte einen diabetischen Landsmann, der noch vor ihm vor den Russen geflohen war. Ihm sollte der Suchende einen größeren Vorrat div. Insuline übergeben. Trotz aller Bemühungen konnte dieser Siebenbürger nicht gefunden werden! Mein Vater, Jahrgang 1910, war im Frühjahr 1939 an Diabetes Typ 1 erkrankt. Bei mir hat sich Diabetes Typ 1 am 13. 9. 1942 im Diakonissenkrankenhaus Linz manifestiert. Meine Eltern konnten dem Siebenbürger den Insulin-Vorrat abkaufen, der unser Leben bis Juni 1945 rettete! Dann gab es wieder Insulin! Die Mutter meines Vaters verstarb im Dezember 1917 an Lungenkrebs und Diabetes – Insulin war damals noch nicht verfügbar.



Nach mir kamen noch drei Buben und zwei Mädchen in unsere Familie. Die fünf Geschwister, deren 14 Kinder und bis heute 19 Kindeskinde sind – ebenfalls bis heute – gesund!

Laut neueren Statistiken der Medizinischen Universität Graz bin ich mit über 75 Jahren Diabetesdauer der „dienstälteste“ Diabetiker der Steiermark und einer der 10 „dienstältesten“ Österreichs! Dass es mir so gut geht, habe ich vor allem auch meiner lieben Frau Hilde, die diplomierte MTA i. P. ist, zu verdanken! 2016 konnten wir, altersentsprechend gesund, unsere „goldene Hochzeit“ zusammen mit der „silbernen“ unserer einzigen Tochter feiern!

Unsere Großfamilie ist seit 1956 in Graz, wo ich 1958 am Akademischen Gymnasium maturierte. Meine Eltern ermöglichten es, dass wir 6 Kinder alle studieren konnten, was finanziell sicher nicht leicht war. Es sind alle 4 (alten) Fakultäten vorhanden! Ich konnte sogar zwei Studien absolvieren:



Apo-App

Die Apo-App bietet eine österreichweite, höchst effiziente Apothekensuche sowie umfassende Informationen zu Gesundheitsthemen und Medikamenten. Die innovative App ist kostenlos in den diversen App-Stores erhältlich.

Mathematik – Physik – Darstellende Geometrie und etwas später – neben dem Bankberuf – noch Jus! Mein 33-jähriges Berufsleben in der Hypo-Bank Steiermark schloss ich 1995 als Bankfilial-Direktor ab.

Ich wuchs, wie mein Vater, die ersten 42 Diabetiker-Jahre „konservativ“ auf und war mit all den „Grauslichkeiten“ dieser Epoche konfrontiert! Vor allem die schweren und schwersten Hypoglykämien, meist nachts, hinderten mich oft mehrere Tage am Schulbesuch! Aber als Bub, wir wohnten von 1946 bis 1956 auf dem Land in der Nähe von Linz, habe ich mir, wie auch später, nichts abgehen lassen und essens- und bewegungsmäßig auf nichts verzichtet! Wenn ich es genau bedenke, habe ich nie Diät gehalten – später auch nach der Direktive vom Rehab-Zentrum Aflenz, wo das Wort „Diät“ aus dem Vokabular für Diabetiker laut OA Dr. Silvester Berger entfernt wurde. Ich konnte von 1987 bis 2012 insgesamt 12-mal an Rehab-Kuren teilnehmen und habe dort auch, nach längerem Zögern, von „Pumpenpapst“ OA Dr. Berger 2006 meine erste Insulin-Pumpe erhalten. Dadurch hat sich mein HbA1c konstant auf 6,25–6,5 % eingependelt. Meine tägliche BE-Menge beträgt zwischen 10 und 15 BE, mit kleinen Ausnahmen nach oben. Mein langjähriges Analog-Insulin für die Pumpe ist NovoRapid® mit durchschnittlich 35 IE pro Tag (BASAL und BOLUS!). Als Korrektur-Insulin verwende ich Humalog®-Insulin von Lilly, das sehr rasch wirkt.

Natürlich habe ich nach 75 Jahren Diabetes eine autonome Polyneuropathie! Ich spüre auch sehr tiefe BZ-Werte, wie 25 oder 30 mg%, nicht mehr, kann aber trotzdem selbst Gegenmaßnahmen ergreifen, z. B. Traubenzucker essen. Ich habe einen verminderten Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinn, vermindertes Temperaturempfinden an Händen und Beinen. Nicht betroffen sind jedoch meine Augen! Nach einer einmaligen Laserung

einzelner Blutpunkte auf der Netzhaut vor 35 Jahren hat sich nichts mehr geändert! Ich gehe 2-mal jährlich zur Augenarzt-Kontrolle. Auch die Kurzsichtigkeit ist seit dieser Zeit gleichgeblieben. Mein Gehörsinn ist altersbedingt etwas eingeschränkt (2 Hörgeräte). Außerdem hatte ich 1987 eine sehr ausgedehnte schmerzhafteste Gürtelrose (Herpes Zoster), an deren immer wieder auftretenden Schmerzen ich doch sehr leide, die aber mit Voltaren 100 mg sehr gut bekämpfbar sind.

In unserer „Freizeit“ reisen wir noch immer gern per Reisebüro und Busfahrt: Kroatien, Slowenien, Italien, aber auch Tagesfahrten per Bus in die nähere Umgebung sind unsere Tapetenwechsel. Seit 2007 haben wir kein Auto mehr, und seit 2014 fahre ich auch nicht mehr mit dem Fahrrad! Mit „Öffis“ und Bus kommt man überall hin!

Noch zu einer medizintechnischen Neuerung: Es gibt seit Anfang 2017 ein neues Blutzuckermessgerät in Österreich, „FreeStyle Libre“ von Abbott. Dieses misst natürlich nicht den Blutzucker, sondern den Bindegewebszucker, der mit einigen Minuten Zeitdifferenz gleich hoch wie der Blutzucker ist! Ich verwende es seit April 2017 und kann dadurch, bei ca. 15 Messungen pro Tag bzw. 3 Messungen nachts, unwahrscheinlich genau die Zuckerwerte kontrollieren! Dieses Prinzip der Messung wird meiner Meinung nach mit der Zeit die Blutzucker-Messgeräte mit Streifen ersetzen.

Psychisch hatte ich Zeit meines Lebens keine Probleme! Da mein Vater ja auch Diabetiker war – er starb friedlich mit fast 85 Jahren – hat sich mir die Frage „Warum gerade ich?“ nie gestellt! Ich hatte eine sehr glückliche Kindheit, eine Jugend voller Erlebnisse, und auch das Erwachsenwerden geriet ganz passabel, immer getragen von der Großfamilie, die auch heute noch der gemeinsame Hafen für uns alle ist!

Ad multos annos!

Dexcom G5 Mobile CGM-System:

Sie sind mobil – Ihre Daten sind es auch!

Die kontinuierliche Glukosemessung in Real-Time (rtCGM) wird mobil: Mit dem Dexcom G5 Mobile CGM-System gehen Ihre Zuckerwerte, Trends und automatischen Alarme direkt auf Ihr mobiles Kommunikationsgerät.

- Bluetooth-Technologie ermöglicht die Übertragung Ihrer Werte direkt zur Dexcom G5 Mobile App auf Ihrem mobilen Kommunikationsgerät wie iPhone, iPad, iPod, Android-Anzeigergerät und/oder den Dexcom G5 Mobile Empfänger.
- Teilen Sie Ihre Daten und Alarme mit bis zu fünf Personen: Bleiben Sie mit diesen in Verbindung und lassen Sie sich aus der Ferne im Diabetesalltag unterstützen.
- Dank farbiger Darstellung sehen Sie auf einen Blick, ob Ihr Zucker hoch, niedrig oder im Zielbereich ist.
- Das Dexcom G5 Mobile ist ein mobiles System zur kontinuierlichen Glukosemessung, einsetzbar für Erwachsene und Kinder ab dem 2. Lebensjahr.

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



Jetzt kompatibel mit Android-Anzeigergeräten.



Helmut Steiner
Continuous
Glucose Monitoring

CGM

Ein CGM-System zu bekommen und zu besitzen ist das eine – die richtige Handhabung, damit es eine Erleichterung und eine Verbesserung im Alltag schafft, das andere. Dafür benötigt man das Wissen zur korrekten Nutzung, die Programme zur Datenauswertung und die Ideen, welche Konsequenzen man zur Therapieanpassung mit dem Arzt oder eigenhändig daraus ziehen kann. Also ist eine umfangreiche Schulung notwendig.

Neben dem Blutzucker findet beim Diabetes als zweites Messsystem das CGM Anwendung. CGM heißt Continuous Glucose Monitoring. Es gibt zwei verschiedene Systeme: rtCGM (Real Time continuous Glucose Monitoring) und FGM (Flash Glucose Monitoring) oder iscCGM (Intermittent Scanning CGM).

Bei der kontinuierlichen Glukosemessung wird in der Zwischenzellflüssigkeit des Unterhautfettgewebes kontinuierlich der Glukosegehalt gemessen. In der Regel korreliert der dortige Glukosewert mit dem Blutzuckerwert. Der Gewebezucker weist bei fallenden Werten eine physiologisch bedingte Zeitverzögerung von ca. 6 Minuten, bei steigenden von ca. 12 Minuten gegenüber dem Blutzucker auf.

Die punktuellen Blutzuckermessungen geben eine recht genaue Momentaufnahme, aber nur einen kurzen Einblick in den täglichen Zuckerverlauf (bildlich gesprochen: ein scharfes Foto). Bei der kontinuierlichen Messung wird ein Film gedreht – man erkennt Verläufe und vor allem Trends.

Die rtCGM-Geräte sind Echtzeit-Geräte. Sie zeigen den Messwert dauernd an und geben Alarme (vom Anwender eingestellt). Sie können auch Steuerfunktionen für Insulinpumpen übernehmen. Die FGM-Geräte erfordern ein aktives Handeln des Patienten. Der Anwender muss mit dem Lesegerät über den Sensor fahren, um den aktuellen Wert, den Verlauf der letzten Stunden und die Trends zu sehen.

Blutige Messungen sollen und müssen unter folgenden Punkten durchgeführt werden: bei Systemen, die ein- bis zweimal am Tag kalibriert werden müssen (um genaue CGM-Werte zu erhalten, sollte die Kalibrierung erfolgen, wenn der Blutzucker stabil ist), die Kontrolle, ob der Sensor richtig läuft (vor allem bei Systemen ohne Kalibrierung), für die Bestätigung der gemessenen Werte, aus Sicherheitsgründen, etc.

Der Nutzer eines CGM-Systems muss darauf achten, dass er genug trinkt und dass im Sensorbereich keine Druckstellen entstehen. Denn diese beiden Umstände können zu falschen Werten führen.

Bei jeder Software können die Bewegung, die BE, das Insulin und dergleichen eingetragen werden. Hiermit ist auch die Möglichkeit der Tagebuchführung gegeben.

Zur Hardware:

Die Systeme bestehen aus einem Sensor und einem Anzeigergerät bzw. Empfangsgerät, bei rtCGM kommt noch ein Transmitter (Sender) dazu. Die Nadelsensoren (flexibler Faden im Gewebe) sind enzymatische Sensoren (= chemische Reaktion auf dem Sensorfaden). Sie werden mit Sertern (Stechgeräten) automatisch gesetzt. Beim Eversense®-Sensor handelt es sich um eine fluoreszierende Methode (hier wird optisch gemessen). Der Sensor wird für 180 Tage vom Arzt implantiert.

Bei rtCGM wird der Transmitter auf den Sensor gesetzt und übermittelt seine Werte an den Empfänger. Der Transmitter muss aufgeladen werden oder nach Verbrauch der Batterie (Dexcom®) ersetzt werden.

Das Anzeigergerät kann je nach System ein Anzeigergerät vom Hersteller, eine Insulinpumpe oder ein Smartphone (hier manchmal sogar eine Smartwatch) sein. Es werden die gemessenen Werte (in der Regel alle 5 Minuten), die Trendpfeile, die Trenddiagramme in verschiedenen Zeit-

räumen und teilweise auch Auswertungen angezeigt. Die Übertragung erfolgt über Funk oder Bluetooth. Der Sensor misst bis zu 1.400-mal täglich den Gewebeglukosewert.

Diese Sensoren haben eine Laufzeit von 5 bis 14 bzw. 180 Tagen. Es besteht bei den Systemen, die über eine Smartphone-App verfügen, auch die Möglichkeit, eine sogenannte Follower-App (kurz FA) bei anderen Personen des Vertrauens zu installieren. Sie können dann den aktuellen CGM-Wert sehen (ein Vorteil für Eltern).

Autarke Systeme arbeiten eigenständig und können mit jeder Therapie und jeder Insulinpumpe kombiniert werden, die Systeme, die in einer Insulinpumpe integriert sind, nur mit dieser.

Zu den Produkten:

Von Abbott gibt es das FreeStyle Libre – das zurzeit einzige FGM-Gerät. Hier besteht die Möglichkeit, auch über das Handy (mittels App) auszulesen, sowie die Möglichkeit der Installation einer FA.

Dexcom offeriert das G4™ und das G5™. Das G5™ läuft über Bluetooth und ist mit einer App auch am Smartphone zu nutzen. Hier gibt es auch eine FA. In absehbarer Zeit kommt der G6™ auf den Markt.

Die Firma Roche vertreibt den Eversense® XL. Er wird implantiert, und als Anzeigegerät dient ein Smartphone. Der Transmitter vibriert auch bei Alarm.

Medtronic hat zwei Systeme auf dem Markt. Der Guardian™ Connect ist ein CGM-Gerät, das über eine iPhone-App ausgelesen werden kann. Der Anwender bekommt im Grundpaket ein iPod Touch dazu, falls er nur ein Android-Smartphone besitzt. Hier gibt es auch eine FA.

Als im Moment einziger Hersteller bietet er eine Insulinpumpe mit CGM-Anzeige und Steuerung an. Die Paradigm® 640 G verfügt einerseits über eine zeitlich beschränkte Abschaltung der Insulinpumpe bei Unterzuckerung – Hypo-Abschaltung –, andererseits über den SmartGuard®. Er schaltet die Insulinpumpe ab, wenn festgestellt wird, dass der Gewebezucker im Abfallen ist. Sie wird wieder eingeschaltet, wenn der Gewebezucker eine gewisse Höhe erreicht. Die Paradigm® 670 G hat bereits CE-Zertifizierung.

Eine Markteinführung in Österreich steht noch nicht fest. Hierbei handelt es sich um ein Hybrid-Closed-Loop-System. Neben der Abschaltung bei niedrigen Werten wird auch bei steigendem Zucker eingegriffen.

Diese Systeme und selbst die gesteuerten Insulinpumpen entbinden den Nutzer nicht vom Diabetesmanagement. Auch für die Protokollierung hat er Sorge zu tragen.

Als Standardwerk zu diesem Thema möchte ich das Buch von Ulrike Thurm „CGM- und Insulinpumpenfibel“ (Kirchheim Verlag) empfehlen.

180 Tage... 6 Monate... Nur 1 Sensor.



Einzigartige
CGM Technologie

eversense XL
Continuous Glucose Monitoring System



www.eversense.at

**Genieße das Leben ganz unbeschwert.
Mit dem weltweit langlebigsten CGM Sensor.**

- ▶ **EINZIGARTIGES Langzeit-CGM:** Sensor, der bis zu 6 Monate hält – bis zu 25 Mal länger als herkömmliche Systeme
- ▶ **EINZIGARTIGER KOMFORT:** Von medizinischem Fachpersonal unterhalb der Haut eingesetzter Sensor befreit vom wöchentlichen Sensorwechsel
- ▶ **EINZIGARTIGE SICHERHEIT:** Der abnehmbare Smart Transmitter gibt Vibrationsalarme direkt am Körper ab, selbst wenn das Smartphone nicht in der Nähe ist

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. ©Senseonics, Inc. 2018



EINE KOOPERATION MIT
ROCHE DIABETES CARE

eversense

Hergestellt von Senseonics, Inc.
20451 Seneca Meadows Parkway
Germantown, MD 20876-7005 USA
844.SENSE4U | +1 301.515.7260 (+1 844.736.7348)

Anzeige



Vertrieb durch:
Roche Diabetes Care Austria GmbH
1200 Wien, Handelskai 94-96
CGM-Hotline: 01/277 27-1500



Helmut Steiner

DAS NOTFALLPAKET

Der Sinn eines Notfallpaketes ist, die Diabetes-therapie auch in Ausnahmesituationen aufrecht-erhalten zu können. Der Umfang hängt von der individuellen Diabetes-therapie ab. Dieses Infoblatt stellt nur eine Empfehlung dar. Jedes Notfallpaket muss dem jeweiligen Bedarf angepasst werden.

Blutzuckermessgerät:

- ✓ Es sollte ein Ersatzgerät zu Hause sein.
- ✓ eventuell noch ein Gerät am Arbeitsplatz
- ✓ regelmäßig Ablaufdatum der BZ-Messstreifen überprüfen und ggf. auswechseln

Alle Notfallmaterialien regelmäßig erneuern bzw. verbrauchen:

- ✓ Ablaufdatum von Tabletten beachten
- ✓ rechtzeitig ausreichend Tabletten auf Vorrat besorgen
- ✓ Traubenzucker oder Not-BE regelmäßig erneuern, vor allem im Auto
- ✓ Teststreifen regelmäßig erneuern
- ✓ Katheter und Batterien nach Ablaufdatum erneuern

Keine Lagerung im Auto:

Aufgrund hoher Temperaturschwankungen dürfen im Auto ausschließlich Notfall-BE gelagert werden. Alle anderen Materialien vertragen diese Temperaturschwankungen nicht und können dadurch beschädigt werden.

Immer ausreichend Lanzetten mitführen:

Mit diesen kann man auch händisch stechen, falls das Stechgerät nicht funktioniert oder vergessen wurde.

Lagerung von Insulin:

- ✓ Insulin nicht dem direkten Sonnenlicht aussetzen
- ✓ Insulin darf nicht gefrieren (dann ist es unwirksam).
- ✓ im Sommer Frio-Taschen verwenden, im Winter Isoliertaschen

Nur schnell wirksame Not-BE verwenden!

- ✓ Das sind: Traubenzucker, gezuckerte Limonaden (Cola, Fanta etc. – kein Fruchtsaft), Gummibären etc.
- ✓ Keine Schokolade!
- ✓ Wichtig: BE-Berechnung beachten!

Bei Insulinpumpe und Basis-Bolus-Therapie informieren, wie das Basalinsulin durch Spritzen mit Kurzzeitinsulin ersetzt werden kann.

Tabletten:

- ✓ Tagesbedarf für 2–3 Tage mitführen
- ✓ Bei der Möglichkeit einer Unterzuckerung gehört die Not-BE dazu.

INSULIN – PENTHERAPIE:

BOT-Therapie mit Basalinsulin:

- ✓ Nadeln
- ✓ 2 Spritzen für U-100-Insulin (nicht für U-300-Insulin geeignet)
- ✓ Insulin-Ersatzampulle bzw. Ersatzpen für Einmalpen
- ✓ zusätzlich verordnete Tabletten für 2–3 Tage

Konventionelle Therapie mit Mischinsulinen:

- ✓ Nadeln
- ✓ Insulin-Ersatzampulle bzw. Ersatzpen für Einmalpen
- ✓ 2 Spritzen für U-100-Insulin (nicht für U-300-Insulin geeignet)
- ✓ Notfall-BE
- ✓ BZ-Messstreifen
- ✓ Lanzetten
- ✓ Batterien für Messgerät (Markenbatterien)

Basis-Bolus-Therapie/FIT-Therapie:

- ✓ Nadeln
- ✓ Insulin-Ersatzampulle bzw. Ersatzpen für Einmalpen
- ✓ 2 Spritzen für U-100-Insulin (nicht für U-300-Insulin geeignet)
- ✓ Notfall-BE
- ✓ BZ-Messstreifen
- ✓ Lanzetten
- ✓ Batterien für Messgerät (Markenbatterien)

PUMPE

- ✓ Ersatzbatterie (Markenbatterien)
- ✓ 2 Stück Ersatzkatheter mit Schlauch
- ✓ aktuelle Basalrate immer schriftlich fixieren und mitführen
- ✓ Pen mit Kurzzeitinsulin
- ✓ Nadeln
- ✓ Insulin-Ersatzampulle
- ✓ 2 Spritzen für U-100-Insulin
- ✓ Notfall-BE
- ✓ BZ-Messstreifen
- ✓ Lanzetten
- ✓ Batterien für Messgerät und Pumpe (Markenbatterien)

Für PATCH-PUMPE

Je nach Modell Ersatzpod und Insulin zum Befüllen mitführen! Ansonsten gilt die gleiche Versorgung wie bei Pumpe.



NACHRICHTEN LESEN
ODER MUSIK HÖREN?
**SIE CHECKT EINFACH
IHREN GLUKOSEWERT.**

**GUARDIAN™
CONNECT**
DEM DIABETES EINEN
SCHRITT VORAUS



Mit Guardian Connect haben Menschen mit Diabetes jetzt die Möglichkeit, Ihren Diabetes im Alltag noch besser und einfacher zu managen.

Guardian Connect, Ihr CGM-System (kontinuierliches Glukosemonitoring), bietet Ihnen:

- Automatischen Einblick in Ihre Glukosedaten und Trendinformationen - 24 Stunden am Tag & 7 Tage die Woche, ohne dass Sie aktiv werden müssen
- Individuell einstellbare Alarmer zum Schutz vor zu niedrigen & zu hohen Glukosewerten bis zu 60 Minuten vor einem Ereignis Bescheid wissen
- Tagebuch auf Knopfdruck - einfach Blutzuckerwerte, Aktivitäten, Kohlenhydrateinnahmen & Insulinmengen speichern

Mehr erfahren - www.guardianconnect.medtronic-diabetes.at

Medtronic
Further. Together

Bitte entnehmen Sie Informationen zu Indikationen, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und möglichen unerwünschten Ereignissen den Gebrauchsanweisungen.

UC201712622AT © 2016 Medtronic. Alle Rechte vorbehalten.



Fragen an unsere Diabetes-Expertin

REHA. Und dann?

„Frau M., ja gerne schreibe ich Ihnen den REHA-Antrag! Sie werden viel lernen, sich erholen, vielleicht ein paar Kilo abnehmen und mit guten Zuckerwerten zurückkommen!“

„Herr S., ja ich denke auch, dass Sie das neue Basal-Insulin ausprobieren sollten. Und ich finde es sehr gut, dass Sie das bei Ihrer Diabetes-REHA machen wollen! Da können Sie gleich die Broteinheiten neu lernen und alle Ihre Insulin-Faktoren anpassen! Sie werden mit einer ganz anderen Diabetes-Einstellung zurückkommen!“

„Herr K., Ihre Werte sind schon sehr hoch, aber ja – mit Insulin erst auf der REHA anfangen, das geht gut, Sie sind ja schon bald da.“

Da fahren sie los, 3 Diabetiker, zur „Stoffwechsel-REHA“, mit großen Erwartungen, mit viel Vorfreude und guten Vorsätzen. Gewicht abnehmen, Wissen über Diabetes auffrischen, Bewegung machen, sich ein bisschen ausruhen, Zeit zum Nachdenken...

Der behandelnde Arzt, die behandelnde Ärztin freut sich mit ihnen, schreibt einen wohl formulierten REHA-Antrag, füllt alle Felder gewissenhaft aus und schreibt Gedanken zum „Ziel der Rehabilitation“ in das dafür vorgesehene Feld.

„Und wenn Sie dann den Termin haben, bitte vereinbaren Sie einen Termin bei uns. Wir würden Sie

gerne spätestens 14 Tage nach Ende der REHA sehen!“

Das überrascht. Aber es ist so wichtig und gehört, meine ich, zu einem REHA-Antrag einfach dazu: der Besprechungstermin sehr bald nach der Heimfahrt.

Denn jeder Diabetiker, jede Diabetikerin kehrt ja zurück ins gewohnte Leben. Langfristig gesehen, entstehen die HbA1c-Werte nicht in den 3 Wochen REHA, sondern in den langen Monaten und Jahren nach der REHA. So wie man nicht zwischen Weihnachten und Neujahr, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten zu- oder abnimmt!

Sehr oft läuft alles gut bei der REHA. Man ist rausgerissen aus dem Alltag, schon beim Frühstück gibt's ein schön hergerichtetes Buffet, überall stehen Kalorien und Broteinheiten dabei. Die Morgengymnastik hat man schon absolviert, unterm Tag gibt es viele Termine: Vorträge, Zucker-Tests, Wandern, Einzel-Therapien. Man hat nette Leute als Tisch-Nachbarn und alle motivieren sich gegenseitig.

Es ist schon ein Erlebnis zu sehen, wie schnell die Zuckerwerte sinken! Das gute, richtige Essen, die viele Bewegung, sicher auch die Entspannung und dass die Sorgen zwar nicht zuhause geblieben sind, aber hier doch kleiner wirken: Das alles trägt dazu bei, dass man sich so richtig gut fühlt in den REHA-Wochen.

Gute Zuckerwerte sind die Belohnung für manche Anstrengung. Sogar Tabletten oder Insulin können stark reduziert werden! Und trotzdem läuft der Zucker „wie a Glöckerl“.

Gegen Ende der 3 Wochen ist schon ein Trainings-Erfolg zu sehen: Wege, die am Anfang noch schwer fielen, Steigungen, bei denen man ziemlich schnaufen musste – das fällt jetzt richtig leicht! Wenn dann die Waage auch noch 1–2 Kilo weniger anzeigt, ist die Freude groß.

Groß sind auch die guten Vorsätze: Die Rezept-Sammlung, die man beim gemeinsamen Kochen bekommen hat, hat man schon fast auswendig gelernt. Ist doch richtig – gesunde Küche kann ganz schnell und einfach gehen! Ab jetzt wird man nur mehr so kochen. Und die nette Sport-Trainerin hat ja auch Recht. So viel wie hier muss es ja nicht sein, aber täglich die halbe Stunde Bewegung, die ist schon drin, wär doch gelacht...

Mit vielen guten Ratschlägen, mehr Muskeln, weniger Kilos und vor allem mit weniger Tabletten oder Insulin fährt man heim.

Aber dann ...

Aber dann klappt's zuhause grad einmal 3 Tage lang. Schon beginnt der Nüchtern-BZ wieder zu steigen. Hm, die halbe Stunde Sport ist sich gestern einfach nicht ausgegangen, daran liegt es wohl. Heute macht man dafür umso mehr ...

Es ist absehbar, wo das allzu oft endet: in einer riesigen Enttäuschung.

„Auf der REHA war doch alles so einfach! Alles hat funktioniert! Aber jetzt zuhause sind meine Zuckerwerte höher als davor, und sogar das HbA1c ist stark gestiegen! Das kann's doch nicht sein, oder?“ So dann die Anklage ein paar Monate später.

Damit das nicht passiert, brauchen Diabetiker unbedingt einen Termin bei ihrem Diabetes-Team sehr bald nach der REHA!

Der Arzt, die Ärztin ist ja selbst neugierig, zu hören, wie es auf der REHA gelaufen ist. Wie haben sich die Zucker-Werte seither verändert? Es ist leider kaum möglich, den Tagesablauf der REHA ins Alltagsleben mitzunehmen. Leider stellt einem auch keiner das Salat-Bufferet jeden Tag vor die Haustüre!

Deshalb werden auch die Zuckerwerte zuhause meist nicht ganz so gut wie auf der REHA sein. Und deshalb ist die Beratung knapp nach der REHA so wichtig.

Ziel ist: einen möglichst großen Teil der positiven Veränderungen mit ins Alltagsleben zu nehmen. Dabei realistisch bleiben: Wenn statt 3 Tabletten nur mehr eine genommen werden soll und wenn damit die Zuckerwerte ansteigen: vielleicht geht's ja mit 2, immerhin noch immer deutlich weniger als die 3 davor?

Wenn Basal-Insulin und BE-Faktoren um 40 % geringer sind als vor

der Reha – vielleicht ist 20 % weniger als vorher genau das Richtige?

Wenn man auf der REHA täglich über 2 Stunden Bewegung hatte: Vielleicht geht sich die eine Stunde fünfmal die Woche ja doch aus? Wenn die Zeit nach der REHA als Zeit begriffen wird, die noch zur REHA dazugehört, wenn Ergebnisse und Erfahrungen besprochen, realistische Ziele gesetzt, die Therapie ein bisschen ans Alltagsleben angepasst wird: Dann, nur dann kann eine REHA langfristige Erfolge bringen.

Dann gibt es sensationelle Veränderungen:

Frau M. nimmt im nächsten Jahr 13 kg Gewicht ab, sie hat das Nordic Walking für sich entdeckt und geht täglich ihre Runde. Sie fühlt sich 10 Jahre jünger und ist einfach glücklich.

Herr S. braucht deutlich weniger Insulin als vor der REHA – wenn auch nicht so wenig wie auf der REHA. Seine Zuckerwerte sind viel stabiler – ob das daran liegt, dass er mehr auf die BE achtet und hin und wieder Tabelle und Waage zu Rate zieht?

Herr K. hat auf der REHA wegen seiner extrem hohen Werte mit Insulin spät abends zusätzlich zu seinen 5 Diabetes-Tabletten angefangen. Er hat erlebt, wie gut er sich mit Insulin fühlt. „Das geb ich nie wieder her!“ Seine Tabletten konnte er auf 2 Metformin reduzieren.

Den REHA-Effekt in den Alltag mitnehmen: Darum geht's, und genau DAS bringt Langzeit-Erfolge!



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

DIABETIKER AUFGEPASST!

 Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

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



photolia.com

Bezahlte Anzeige



SPAR zieht Zucker-Jahresbilanz

Rund 200 Tonnen Zucker bei Getränken seit Anfang 2017 eingespart

Der Trend zu Produkten mit weniger Zucker hält an und hat das Getränkeregal bei SPAR eingenommen. Konsumentinnen und Konsumenten greifen immer öfter zu Getränken, die geringere Zuckermengen enthalten und weniger süß schmecken. SPAR hat die Eigenmarkenprodukte auf ein Zuckereinsparungspotential überprüft und seit Anfang 2017 bereits aus mehr als 100 Produkten Zucker entnommen. Allein im Getränkebereich hat SPAR, als Vorreiter in Sachen bewusster Ernährung, seit Be-

ginn der Initiative bei 41 Limonaden und Eistees rund 200 Tonnen Zucker eingespart.

Gramm für Gramm wurde bei mehr als 100 Eigenmarkenprodukten seit Anfang 2017 Zucker entnommen und 300 weitere werden in den nächsten ein bis zwei Jahren folgen. Ziel ist, bis zum Jahr 2020 1.000 Tonnen Zucker einzusparen.

www.spar.at/unternehmen

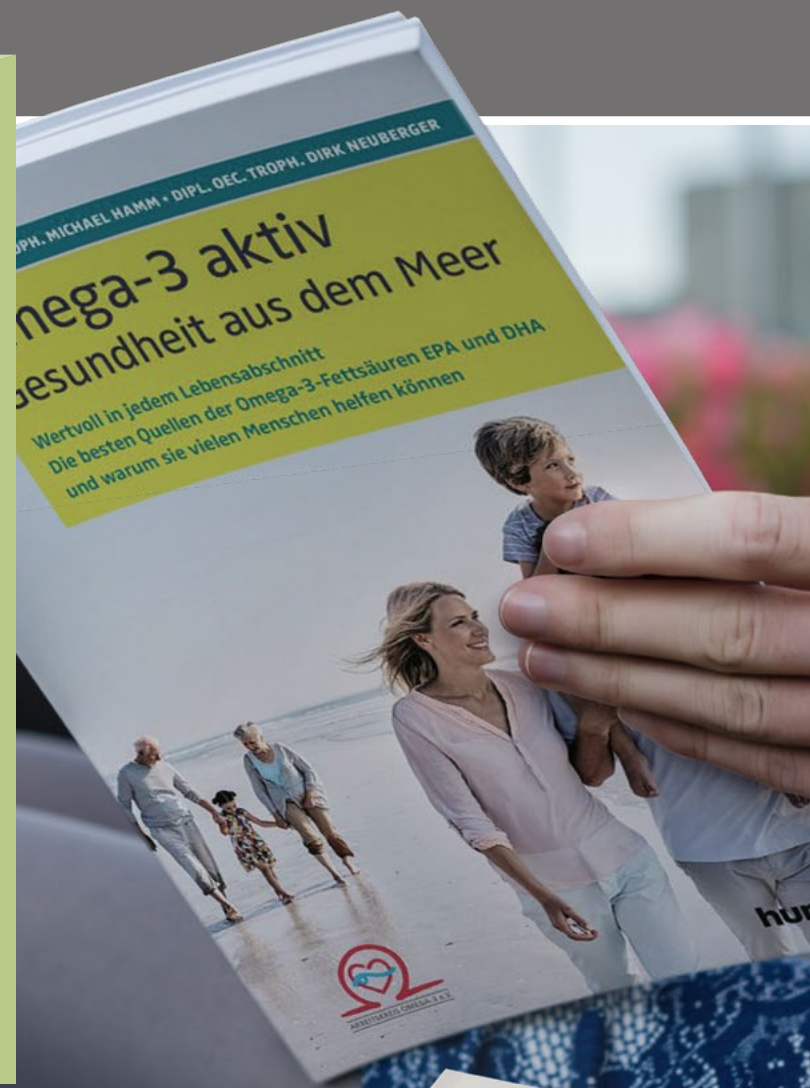


Prof. Dr. troph. Michael Hamm
Dirk Neuberger

Omega-3 aktiv

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie kommen im Fett bestimmter Fischarten, in Krill, speziellen Meeresalgen und als Vorstufen in bestimmten Pflanzenölen vor. Von Lebensbeginn an – schon während der Schwangerschaft – wirken sie gesundheitsfördernd auf die geistige und körperliche Entwicklung jedes Menschen. Daneben sind sie sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung vieler Krankheiten wichtig: Die aktiven Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA schützen das Herz und das Gehirn, stimulieren die Immunabwehr, hemmen Entzündungen und können helfen, Schmerzen zu lindern. Der Ratgeber „Omega-3 aktiv“ zeigt Ihnen, wie Sie eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren sicherstellen und dabei der Genuss nicht zu kurz kommt.

3., aktualisierte Auflage
120 Seiten, 17 Farbfotos, 11 Grafiken
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-894-4
EUR 13,40



Doris Fritzsche

111 Rezepte gegen Diabetes

Blutzucker senken mit der richtigen Ernährung

Das unterschätzte Organ

Die beste Therapie bei Diabetes mellitus Typ 2 ist eine Ernährungsumstellung. Flankiert von einem angemessenen Bewegungs- und Entspannungsprogramm können Sie Blutzuckerspitzen nach dem Essen vermeiden und langfristig Ihre Werte bessern. Die Ernährungsexpertin Doris Fritzsche erklärt in diesem Ratgeber die grundlegenden Ernährungsregeln für Diabetiker: unkompliziert, gesund, abwechslungsreich. Die 111 bunten Rezepte sind ganz leicht nachzukochen und zeigen, dass gesundes Essen Spaß macht und lecker schmeckt.

160 Seiten
Schlütersche Verlag
ISBN 978-3-89993-946-0
EUR 20,60



Dr. Andrea Flemmer

Schilddrüsenunterfunktion erfolgreich behandeln

Wege aus dem Stimmungstief.
So bringen Sie Ihr Gewicht
wieder in Balance



Das unterschätzte Organ

Wenn jemand behauptet, sein Übergewicht käme von der Schilddrüse, wird er oft belächelt. Jedoch gehen die typischen Symptome sogar weit über das Gewichtsproblem hinaus: Depressionen, Müdigkeit, Leistungsschwäche, niedriger Blutdruck oder ständiges Frieren sind häufige Beschwerden. Die erfahrene Autorin Andrea Flemmer gibt Betroffenen in ihrem neuen Ratgeber alle wichtigen Informationen an die Hand, um den hormonellen Teufelskreis zu durchbrechen. Der Ratgeber begleitet die ärztliche Behandlung. Betroffene erfahren, wie sie nachhaltig abnehmen können und ausgeglichener werden. Zusätzlich gibt es Mood-Food-Rezepte mit vielen Glückshormonen sowie ganzheitliche Tipps für Heilkräuter und Gewürze, um sich dauerhaft gut zu fühlen.

Die Autorin

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet.

144 Seiten
ca. 60 Abbildungen
ISBN 978-3-89993-887-6
EUR 20,60



Der Wiener Augentag

Österreichs größte Veranstaltung
rund um Augengesundheit

Gut sehen - ein Leben lang!

Fast die Hälfte aller Menschen in Österreich leidet an einer Sehstörung. Erkrankungen der Netzhaut treten zu Beginn oft völlig unbemerkt auf und können bis zur Erblindung führen. Eine regelmäßige Kontrolle ist daher besonders wichtig.

Gelegenheit zu kostenlosen Augenuntersuchungen (fünf Augenabteilungen von Wiener Spitälern vor Ort), spannenden Vorträgen aus Expertenhand und reichlich Fragemöglichkeiten rund um das Thema Auge gibt es am kostenlosen Wiener Augentag. Nützen Sie die Möglichkeit und informieren Sie sich über trockene Augen, diabetische Retinopathie, Grünen und Grauer Star, erhöhter Augendruck, Lesehilfen, Gleitsichtbrille und vieles mehr.

Moderiert wird der Wiener Augentag von Dr. Christa Kummer, ORF, ebenso wie die beiden Gewinnspiele, die Sie auf keinen Fall verpassen sollten.

Montag, 15. Oktober, 10-18 Uhr, im Wiener Rathaus
Der Eintritt ist frei! Das Programm finden Sie auf www.augentag.info



32. Österreichischer Diabetestag

**Alles über
Diabetes**

Anmeldung nicht erforderlich

Sonntag

21.10.2018

8.30-16.00 h

Eintritt frei!

ÖDV

Österreichische
Diabetikervereinigung

**Congress Innsbruck
Rennweg 3
6020 Innsbruck**

congress messe INNSBRUCK

Programm Österreichischer Diabetestag

08.30 Publikumseinlass: Ausstellung,
Gesundheitsstraße

Saal Brüssel

09.00 Begrüßung und Eröffnung

09.30 Verbesserungen in der Behandlung
und Herausforderungen in der
Diabetologie

Univ. Prof. Dr. Monika Lechleitner,
Ärztliche Direktorin, Landeskrankenhaus
Hochzirl-Natters

10.30 Diabetes heute - die neue Technik
als Helfer

Dr. Andreas Melmer, Inselspital Bern,
Universitätsklinik für Diabetologie,
Endokrinologie, Ernährungsmedizin &
Metabolismus

11.00 Diabetes und Herzerkrankungen -
Lipidsenkende Therapien

Univ. Prof. Dr. Monika Lechleitner,
Ärztliche Direktorin, Landeskrankenhaus
Hochzirl-Natters

11.30 Pankreastransplantation als
Therapieoption bei Typ-1-Diabetes

Priv.-Doz. Dr. Christian Margreiter,
Medizinische Universität Innsbruck,
Klinik für Visceral-, Transplantations-
und Thoraxchirurgie

12.00 Mittagspause

Mittagessen im Congress-Bistro möglich

13.30 Das Steiner-Prinzip: Abnehmen /
Fit und Vital mit Genuss

Matthias Steiner, Olympiasieger mit
Diabetes, Bestseller-Autor, Fitness- und
Ernährungscoach

14.00 Körperliches Training als Basistherapie
des Diabetes mellitus

Dr. Kurt A. Moosburger, Facharzt für
Innere Medizin, Sport- und Ernährungsmedizin

Saal Straßburg

11.30 Aktiv im Alltag - durch zeitgemäße
Diabetesschulung

Agnes Loidl, Diabetesberaterin, ÖDV

12.00 Mittagspause

Mittagessen im Congress-Bistro möglich

13.30 Diabetes aus der Sicht einer Angehörigen
- ein Erfahrungsbericht

Viktoria Moser, Sozialarbeiterin

14.00 Betreuung Jugendlicher beim
Übergang zur Erwachsenenmedizin

Dr. Lukas Hackl, Medizinische Universität
Innsbruck, Department für Kinder- und
Jugendheilkunde, Pädiatrie 1

14.30 Diskussionsrunde

Dr. Lukas Hackl,
Viktoria Moser,
DGKS Gitti Weinmayer,
ÖDV-Gruppenleiterin Kinder- und
Jugendgruppe Nordtirol

Ganztägig geöffnete „Gesundheitsstraße“

in Zusammenarbeit mit der TGKK und der Apothekerkammer.

- Messungen der Blutwerte: Blutdruck, Blutzucker und HbA1c
- Ernährungsberatung, Kochrezepte
- Beratung für Menschen mit Diabetes, Pen-Beratung
- Informationen zu Medikamenten-Wechselwirkungen



Ab 14.00 Uhr
Signierstunde mit
Matthias Steiner

Abbott

ACCU-CHEK®

avomed
ARBEITSMETHODEN FÜR VERBESSERTE
UND GESUNDE LEBENSQUALITÄT IN
TIROL

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

congress messe innsbruck

INNS'
BRUCK

KANDISIN
statt Kalorien

Lilly

Medtronic

Mein
Leben

AMENARINI
diagnostics

my
life Diabetescare

NOVARTIS

novo nordisk®

ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER

ÖDVG

ONETOUCH
every touch is a step forward™

SANOFI

TGKK

tirol
TIROL

ÖDV Tätigkeitsbericht 2017

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

In enger Zusammenarbeit mit Diabetesexperten organisierten wir 2017 vielfältige Schulungsveranstaltungen mit aktuellen Informationen für Menschen mit Diabetes und deren Angehörige.

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

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

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

- > Neben **Gruppentreffen, Vorträgen, Ausflügen und sportlichen Aktivitäten** organisierten wir im Jahr 2017 **Diabetes-Informationstage** in fast allen Bundesländern, **Schulungs- und Erholungswochen** für Kinder (7 - 12 Jahre) bzw. Jugendliche (13 bis 18 Jahre), **Familienschulungs-Wochenenden** in Wien, Salzburg, NÖ und Kärnten sowie unseren **31. Österreichischen Diabetestag in Amstetten, NÖ** mit ca. 1000 Besuchern.

- > Ausgebildete DiabetesberaterInnen haben in Wien für die „**Mobile Beratung in Kindergärten und Schulen**“ sowie in Salzburg und Tirol für das Projekt „**Diabetes-Nanny**“ insgesamt 144 Beratungseinsätze absolviert.

ZUSAMMENFASSUNG ALLER ÖDV-AKTIVITÄTEN BUNDESWEIT

Aktivitäten	Teilnehmer
Schulungen, Kurse Sportwochen, Schulungscamps, Österreichischer Diabetikertag	
Diabetes-Info-Tage, Service-Tage	2.827
Einzel-Beratungen, -Auskünfte	2.520
Gruppentreffen mit Fachvorträgen	4.440
Mitarbeiter-Fortbildungen	11
Sportliche/Gesellige Veranstaltungen	2.373
Gesundheitsmessen (Infostände)	11.321
Mobile Beratung und Diabetes-Nanny	965
Gesamtzahl Teilnehmer 2017	24.457
Diabetes-Magazin „Mein Leben“	190.000 Leser pro Ausgabe

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

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

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

Im Namen aller ÖDV-MitarbeiterInnen bitten wir Sie: **Unterstützen SIE unsere ehrenamtliche Arbeit für Menschen mit Diabetes, gegen die dramatischen Diabetes-Folgeschäden, als Mitglied oder Förderer!**

Die Mitgliedsbeiträge decken nur einen kleinen Teil unserer Kosten ab. Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Hilfe!


Anna Mayer, Bundesvorsitzende

ÖDV-AKTIVITÄTEN 2018 (ZUSÄTZLICH ZU DEN GRUPPENTREFFEN)

04.-10.2.	Schi- und Snowboard- Schulungswoche Wagrain, Salzburg
23.-25.2.	Schi- und Rodelwochenende Mönichkirchen
1. April	Tagesschulung für Insulinbehandelte Diabetiker, Klagenfurt
14.-15.4.	ÖDV-Mitarbeiterschulung
05.-06.5.	Familienschulung, Altenmarkt
05.-06.5.	Familien-Schulungswochenende in Reichenau/Rax
31.5.-03.6.	Diabetes-Ferien in Lignano
08.-14.7.	Diabetes-Up-Date für Jugendliche, Obertauern
14.-28.7.	Kinder-Schulungscamp, St. Gilgen/Wolfgangsee
20.10.	Info-Nachmittag, Graz, Stmk.
21. 10.	32. Österreichischer Diabetestag, Congress Innsbruck, Tirol
Oktober	Familien-Schulungswochenende, Kärnten
08.11.	Infotag zum Weltdiabetestag Wien
10.11.	Info-Tag LKH Villach, Ktn.
11.11.	Info-Tag LKH Laas, Ktn.

Österreichische Diabetikervereinigung

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

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Jahres-Sponsoren 2017:



Datenschutzerklärung der ÖDV

Information über die Verwendung personenbezogener Daten nach Art. 13 EU Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen (DSGVO). Hiermit informieren wir Sie über die wichtigsten Aspekte der Datenverarbeitung im Rahmen unserer Vereinstätigkeit.

Datenverarbeitung und Zweckbindung

Wir verarbeiten personenbezogene Daten – wie Vorname, Nachname, fallweise Vor- und Nachname des/der Erziehungsberechtigte(n), Geburtsdatum, Geschlecht, Adresse, PLZ, Ort, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Eintrittsdatum, eventuell Funktion, Typ und Datum der Erstdiagnose des Diabetes – auf vertraglicher Grundlage (Mitgliedschaft) innerhalb des Vereins elektronisch und manuell zum Zwecke der Mitgliederverwaltung (Mitgliederliste – organisatorische und fachliche Administration, finanzielle Abwicklung) und zu Informationszwecken über die Tätigkeiten und Veranstaltungen der Österreichischen Diabetikervereinigung.

Die Österreichische Diabetikervereinigung ist Verantwortlicher für die hier dargelegten Verarbeitungstätigkeiten.

Die Bereitstellung Ihrer Daten ist freiwillig, jedoch zur Erfüllung des Vereinszwecks gemäß Statuten erforderlich, bei Nichtbereitstellung ist eine Mitgliedschaft zum Verein nicht möglich.

Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

Die rechtlichen Grundlagen für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten sind einerseits berechtigte Interessen (wie z.B. Einladung zu Veranstaltungen von Vortragenden, deren Veranstaltungen Sie schon besucht haben oder zu Veranstaltungen, die ein Naheverhältnis zu den bereits besuchten Veranstaltungen haben), die Erfüllung unserer rechtlichen bzw. vertraglichen Verpflichtungen sowie andererseits Ihre Einwilligung.

Übermittlung der Daten

Ihre Daten werden von uns mit größter Sorgfalt behandelt.

Eine Übermittlung der Daten findet nur insoweit an folgende Empfänger statt, als dies für den Vereinszweck erforderlich ist:

- an Webbetreuung und Werbeagentur zwecks Homepagegestaltung und Publikationen
- an Druckereien (Publikationen)
- zur Aufrechterhaltung von elektronischen Diensten (IT- Dienstleistungen)
- Sponsoren/Förderer, falls als Verwendungsnachweis erforderlich

An externe Vortragende bzw. Förderer werden die Daten nur weitergeleitet, wenn dies im Anmeldeformular angegeben ist.

Im Zuge der Übermittlung von personenbezogenen Daten an Auftragsverarbeiter können diese wiederum die Aufträge und somit Daten an Sub-Auftragsverarbeiter weitergeben. Die Auftragsverarbeiter haben sich zur Einhaltung der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen uns gegenüber verpflichtet. Es wurde ein Auftragsverarbeitungsvertrag gemäß Art 28 DSGVO abgeschlossen. Nähere Informationen zu den von uns beauftragten Auftragsverarbeitern können Sie unter oedv.office@diabetes.or.at anfragen.

Dauer der Datenspeicherung

Kontakt mit uns: Wenn Sie (per Formular auf der Website oder per E-Mail) Kontakt mit uns aufnehmen, werden Ihre angegebenen Daten zwecks Bearbeitung der Anfrage und für den Fall von Anschlussfragen sechs Monate bei uns gespeichert. Diese Daten geben wir selbstverständlich nicht ohne Ihre Einwilligung weiter.

Personenbezogene Daten finden seitens der Österreichischen Diabetikervereinigung nur für die dargelegten Zwecke für die Dauer der gesamten Mitgliedschaft Verwendung. Bei Vereinsaustritt werden alle Daten – sofern kein Rückstand an Zahlungen seitens des Mitglieds besteht, die Daten auch nicht

zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen des Vereins benötigt werden und keine längere Aufbewahrung der Daten gesetzlich angeordnet ist, spätestens binnen eines Jahres ab Austritt bzw. Beendigung der Mitgliedschaft gelöscht.

HOME PAGE

Cookies

Unsere Website verwendet so genannte Cookies. Dabei handelt es sich um kleine Textdateien, die mit Hilfe des Browsers auf Ihrem Endgerät abgelegt werden. Sie richten keinen Schaden an.

Wir nutzen Cookies dazu, unser Angebot nutzerfreundlich zu gestalten. Einige Cookies bleiben auf Ihrem Endgerät gespeichert, bis Sie diese löschen. Sie ermöglichen es uns, Ihren Browser beim nächsten Besuch wiederzuerkennen. Wenn Sie dies nicht wünschen, so können Sie Ihren Browser so einrichten, dass er Sie über das Setzen von Cookies informiert und Sie dies nur im Einzelfall erlauben.

Bei der Deaktivierung von Cookies kann die Funktionalität unserer Website eingeschränkt sein.

Die Datenverarbeitung erfolgt auf Basis der gesetzlichen Bestimmungen des § 96 Abs 3 TKG sowie des Art 6 Abs 1 lit a (Einwilligung) und/oder f (berechtigtes Interesse) der DSGVO.

Sonstige gespeicherte Daten

Die Website protokolliert bei normalem Besuch keine IP-Adressen. Es werden lediglich Cookies gesetzt, die nach der Sitzung gelöscht werden (siehe oben). Die Error-Logs, die extra generiert werden müssen, enthalten IP-Adressen der letzten 2-3 Tage. Weitere Daten werden zur Zeit nicht erhoben. Der Service-Provider world4you erhebt und speichert automatisch weitere Informationen in so genannten Server-Log-Dateien, die jeder Browser automatisch übermittelt. Dies sind:

- Browsertyp und Browserversion
- verwendetes Betriebssystem
- Referrer URL
- Hostname des zugreifenden Rechners
- Uhrzeit der Serveranfrage
- IP-Adresse

Eine Zusammenführung dieser Daten mit anderen Datenquellen wird nicht vorgenommen.

Datensicherheit

Wir weisen darauf hin, dass die Datenübertragung im Internet (z.B. bei der Kommunikation per E-Mail) Sicherheitslücken aufweisen kann. Ein lückenloser Schutz der Daten vor dem Zugriff durch Dritte ist nicht möglich.

Ihre Rechte

Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragung, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde. Sämtliche personenbezogenen Daten werden auf Ihren Wunsch – nach Ablauf der gesetzlich normierten Fristen entsprechende der gesetzlichen Bestimmung – gelöscht.

Kontakt:

Sie erreichen uns unter:

Österreichische Diabetikervereinigung, Moosstraße 18, 5020 Salzburg, Telefon +43 662 82 77 22, Email oedv.office@diabetes.or.at



Auskünfte für ganz Österreich über die Servicezentrale

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

Auskünfte in den Bundesländern über Kontaktadressen und Servicestellen bei den Landessektionsleitungen

Wien DB DGKS Elsa Pernecky	🏠 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.noeg@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	🏠 Langäckerweg 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	✉ honisch.katharina@diabetes.or.at
Salzburg DB DGKS Ulrike Humpel		☎ 0699/10707374		✉ u.humpel@gmx.at



Betroffenen-Kompetenz für Menschen mit Diabetes!

- > 40 Jahre Selbsthilfe-Erfahrung
- > Information + Hilfe
- > Magazin "Mein Leben" 4 x jährlich
- > Interessenvertretung
- > Kinder-/Jugendcamps
- > Vergünstigungen für Mitglieder

www.diabetes.or.at

ÖDV
Österreichische
Diabetikervereinigung

Ja, ich möchte Mitglied oder Förderer der ÖDV werden!

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

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

Name des Kindes: _____

Name, Vorname in BLOCKBUCHSTABEN _____

Geb. Datum: _____

Straße _____

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

PLZ/Ort _____

Telefon _____

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

E-Mail _____

Geb.-Datum _____

Bitte an die Österreichische Diabetikervereinigung senden.
5020 Salzburg, Moosstraße 18 0662/827722, oedv.office@diabetes.or.at

Datum _____ Unterschrift _____



ÖDV Schi-Snowboard-Schulungswoche in Wagrain vom 20. bis 26. Jänner 2019



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.

Schulungswoche für Kinder mit Diabetes im Alter von 8 bis 15 Jahren. **Jugendhotel Wiederkehr, 5602 Wagrain, Kirchboden 19, www.jugendhotel.at**

Organisation: Österr. Diabetikervereinigung, 5020 Salzburg, Telefon: 0662-827722
Camplleitung: DGKS Ulrike Humpel, Diabetesberaterin

ÖDV Schi- und Rodelwochenende in Mönichkirchen/Wechsel



ÖDV
SCHI- UND RODEL-
WOCHENENDE 2019:
22. bis 24. Februar
2019

Traubenzucker, Hypo-BE, Insulin, Pumpenzubehör und Pen, Messgeräte, Notfallset, Bastelmaterial, Scheren, Uhu, Handy, Spiele, Wolle, CDs, Laptop, Lautsprecher, Ladekabel, Discolichter, FINE- Kindergeschenke, Gummibärchen von Agfeo, Skigewand, Skibrillen, Sonnencreme, Helme - irgendetwas haben wir doch noch vergessen! Ach ja - die Skiausrüstung! Drei Tage in Mönichkirchen, im Alpengasthof Enzian, erwarteten uns! Ab Samstagvormittag konnten Wintersport-Anfänger neue Erfahrungen beim Skifahren

sammeln und Fortgeschrittene Ihre Kenntnisse erweitern oder einfach nur die Winterlandschaft genießen.

Der Abend war reserviert für Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern sowie Zeit für Schulung und die Beantwortung von Fragen bezüglich des Alltags mit Kindern mit Diabetes durch DGKS und Diabetesberaterin Mag. Katharina Honisch. Für die Kinder war währenddessen ein vielseitiges Abendprogramm organisiert. Krönender Abschluss des Wochenendes war unser Skirennen mit Zeitmessung und anschließender Siegerehrung.

Alle TeilnehmerInnen konnten etwas für sich mitnehmen – sei es neue Bekanntschaften, die Bestätigung mit dem Diabetes im Alltag gut zurecht zu kommen, oder sich manchmal ein bisschen etwas gönnen zu dürfen.

Dank der Unterstützung nachfolgender Firmen konnten die Skikurskosten übernommen werden:

Agfeo, Air & Cold, Ascensia, BNI Business, Haindl Bau, MOBILE.at Autoreparatur & Handel GmbH, motivdruck.at, Networking International, Novo Nordisk, Office Design, PEROK Projekt, Posch Immobilien und virtual-business.

NEU: 3 Tage Aktiv-Workshop

für Menschen
mit Diabetes
Typ 1

Alpenchalet
Emely

Termine:

Do-So, 01.11. - 04.11.2018 oder Do-So, 08.11. - 11.11.2018

Veranstaltungsort:

Alpenchalet Emely, Dürnberg 143b, 5721 Piesendorf

- Diabetes-Management Urlaub
- Diabetes Schulung durch erfahrene Diabetesberater
- Ernährungsberatung durch ausgebildete Diätologin
- Aktives Bewegungsprogramm in den Bergen

Weitere Infos:

Florian Settele, Tel. 0681 81167955 oder auf www.diabetes.or.at /aktuelles



ÖDV-Termine PumpenForum:

Salzburg

PUMPENSTAMMTISCH

Helmut Steiner, 0662/8072-2447 (Büro) od. 0664/3043425, Helmut.Steiner@stadt-salzburg.at, **Treffen:** Fleischhauerei Auernig, Wiener Bundesstr.16, 5300 Hallwang (hinter Diskonttankstelle), 19.00 Uhr, **28.9. Eversense CGM™ und neues von Accu-Chek** Vorstellung des neuen CGM Messsystems, Service für Accu-Chek Blutzuckermessgeräte, Fa. Roche Ludwig Beer. **30.11.: „Was gibt es Neues?“** Neuheiten 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

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

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Med. Selbsthilfzentrum Wien „Martha Frühwirt“: 1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28, 01/3323277. **Treffen: Mi 10.10., 17.00 Uhr: Neue Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Diabetes** Mag. Monika Masik.

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. **28.9. bis 14.12. Kurskosten f. ÖDV Mitglieder** 10er Block € 50,00, Einzelstunde € 7,00 u. f. Nichtmitglieder 10er Block € 65,00 Einzelstunde € 9,00 Rund um die Gymnastik bieten wir Massagen an! Schnupperstunde gratis! **Anm.:** 01/3323277.

Seniorenschwimmen: 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

DIABETES-Treff-Kaisermühlen: Friedrich Vogt, T/F 01/2690187, friedrich.vogt1@chello.at **Treffen:** Verein Pflegehospiz Kaisermühlen, Goethehof Haupteingang, Schüttaustr. 1-39/45/R3, 1220 Wien, 1. u. 3. Mi i. M. ab 17.30 Uhr (außer schulfreie Tage) **17.10., 7.11., 21.11., 5.12.2018.**

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

Kekse backen in der Adventzeit

am **2.12. um 15.00 Uhr** in der Pfarre Akkonplatz, Oeversee Str. 2C, 1150 Wien, Ausk./Anm.: Mag. Katharina Honisch honisch.katharina@diabetes.or.at

Diabetes Info-Tag

Do 8.11. von 12.00 – 17.00 Uhr Kooperation WGKK und ÖDV in 1100 Wien, Wienerbergstr. 15-19, 10. OG.

FEM Vital – Wiener Mädchen und Frauengesundheitstage im **Wiener Rathaus vom 28.9. 13.00 – 18.00 Uhr und 29.9. 10.00 – 18.00 Uhr.**

Messe für Gesundheit und Prävention Freitag 19.10. von 10.00 – 16.30 Uhr i. Wiener Hilfswerk Sky Dome, Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien.

Messe Jeder für Jeden für Menschen mit Behinderungen **Sonntag 25.11. von 09.30 – 17.00 Uhr**, Wiener Rathaus, Eintritt frei!

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 2018 – Angebote für Groß und Klein im Zusammenleben mit Diabetes. Austausch unter Betroffenen – Kinder/Jugendliche/Eltern, Begleitung Jugendlicher bei der Autonomieentwicklung, Stärkung und Gesundheitskompetenz u.a.m. Angebote in Kooperation mit der Österreichischen Diabetikervereinigung. **Information und Auskunft:** www.cuko.care, kontakt@cuko.care

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

Niederösterreich

Mit freundlicher Unterstützung von:



Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

Diabetes Typ 1 Stammtisch für Kinder und Eltern Amstetten: Wolfgang Hausberger, 3364 Neuhofen/Ybbs, Schlosssiedlung 4, 0660/5260854, c.hausberger@gmx.at, **Wanderung am 21.9. um 15.30 Uhr zur Speckalm** Infos W. Hausberger.

St. Pölten: Josef Rittner, 3100 St. Pölten, Lorenzg. 18, 0664/3967666, oedv.noe@gmail.com. **Treffen:** 2. Mi i. M. 18.00 Uhr, LK St. Pölten, 9. OG. Haus A, **Termine: 10.10. Prim. Dr. Schelkshorn informiert. 14.11. Neurologische Folgeerkrankungen bei Diabetes** Dr. Ronald Wimmer.

Korneuburg: Angelika Bruny, 2100 Korneuburg, R. Alexanderg. 16, 0676/4289112, brunyangelika@gmail.com, **Treffen:** jeden 2. Monat am 2. Montag., 18.00 Uhr, LK Korneuburg, Wiener Ring 3-5. **Treffen: 08.10., 10.12.2018.**

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

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

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

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

Purkersdorf: Silvia Urban, 3002 Purkersdorf, Winterg. 34, T/F 02231/21451, 0650/2643349, sb.s.urban@gmail.com, **Treffen:** 2. Do i. M. 18.00 Uhr i. Trauungssaal Stadtgem. Purkersdorf, Hauptpl. 1, **Termine: 11.10., 8.11.2018.**

Erste Treffen

ÖDV-Gruppe in Amstetten

Mit viel Elan und interessanten Vortragenden ist die neue ÖDV-Gruppe in Amstetten gestartet. Beim ersten Treffen konnten sich die 17 Besucher von Josef Rittner, ÖDV-Landesleiter NÖ über die österreichische Diabetikervereinigung informieren und ihre Wünsche zu kommenden Themen einbringen. Beim 2. Treffen mit 21 Teilnehmern freute sich der Gruppenleiter Johann Steinkellner über großes Interesse der Besucher. Der Vortrag zum Thema: Diabetes: Körper und Seele im Wechselspiel – Die Kunst der richtigen Balance von Herrn Spreitzer wurde sehr aufmerksam verfolgt, es gab ein sehr positives Feedback. Herr Spreitzer stand danach noch eine Stunde für individuelle Fragen zur Verfügung. Wir freuen uns auf die nächsten Treffen, die für Herbst bereits in Planung sind.

Amstetten: Johann Steinkellner, 3361 Aschbach, Gartenstraße 10, 07476/77308, 0677/62663730, steinkellner.johann@gmx.at, **29.10.:**

Geschichte des Diabetes Dr. Manfred Rohrauer. **26.11.: Behinderungskosten bei der Arbeitnehmerveranlagung** Robert Dorfmeister, NÖ Arbeiterkammer, anschl. **Weihnachtsfeier.**

Krems: Christa Gromek, T 0676/7361065, **Treffen: Achtung 2. Fr i. M., 19.00 Uhr, Gasthof Schütz Förthofstr. 2, 3504 Krems/Stein, 12.10.: Wechselwirkung von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmittel** Dr. Wolfgang Hagel, prakt. Arzt, MMag. Sabine Brandstetter, Ernährungswissenschaftlerin. **9.11.: Mehr Eiweiß – weniger Kohlehydrate?** Birgit Schwarzinger, Diätologin.

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

LK Korneuburg Standort Stockerau: 02266/9004-12120

LK Hollabrunn: Interne Abteilung 02952/9004-567

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

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

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

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

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

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

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

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

LK Melk: Abt. f. Inn. Medizin 02752/9004-13070

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

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

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

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

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

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

Burgenland

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Elterngesprächsrunde Burgenland Mitte: Gabriele Schreiner, 7311 Neckenmarkt, Feldg. 13/2, 0650/9405596, anjasofie@outlook.at

Diabetes Kids Südburgenland: Susanne Wais, 0664/4109616 susanne.wais@aon.at

Jennersdorf: Kontaktperson Dr. Günter Rothbauer, 8382 Mogersdorf, Krobotek 36, 03325/8770, g.rothbauer@gmx.at

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

KH d. Barmh. Brüder/Eisenstadt: Diabetesambulanz/Schulungen 02682/601-2031 **Kinderambulanz** DW 5710

LKH Oberwart: Dornburg 80, Dr. Kovacs, Diabetesambulanz 057979/32802 **Kinderambulanz** 057979/32370



„Diabetes kann ins Auge gehen“

Im Frühsommer fand im (Wein-) Gasthof Krail in Oberpullendorf ein Treffen von Menschen mit Diabetes statt. Typ 1 und Typ 2 Diabetiker waren der Einladung zum Vortrag „Diabetes kann ins Auge gehen“ gefolgt. OA Dr. Josef Filz hielt einen sehr anschaulichen und vor allem gut verständlichen Vortrag zur Thematik Augen und Diabetes. Laut Dr. Filz entdeckt der Augenarzt oft erst einen bestehenden Diabetes. Er wies aber auch auf die dringende Notwendigkeit einer (jährlichen) augenärztlichen Untersuchung hin, da dadurch mögliche Veränderungen oder sogar Schäden rechtzeitig erkannt und therapiert werden können. Außerdem erklärte er die diversen Untersuchungs-, Therapie- und Operationsmethoden. Äußerst positiv für die Anwesenden war, dass der Augenarzt auch jede Zwischenfrage sofort beantwortete. Am Ende betonte Dr. Filz wieder, wie wichtig eine gute Blutzuckereinstellung, gezielte Bewegung, die Beachtung von Ernährungsempfehlungen und diverse Kontrolluntersuchungen sind. Denn so können sich Menschen mit Diabetes optimal vor Augenproblem bzw. Sehschäden schützen.

Lieber Herr Dr. Filz, herzlichen Dank für Ihre kostenlose(!) Beratung!

Aus dem Burgenland grüßt
Gabi Schreiner
ÖDV-Burgenland

LKH Güssing: Diabetesambulanz 057979/31629

KH Kittsee: Diabetesambulanz 057979/35108

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

Oberösterreich

Gruppentreffen und Fachvorträge:

Kontaktperson: 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, 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 **28.11.2018.**

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:



Vielen Dank

allen „Weihnachtsengeln“ der Volksschule Bad Aussee/Steiermark, für die tolle Spendenaktion zugunsten von Kindern mit Diabetes. Die ÖDV durfte die stolze Summe von € 1.000,- entgegennehmen. Wir freuen uns sehr über diese wunderbare Unterstützung unserer zahlreichen Aktionen für Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Diabetes.

Graz: Elfriede Dörfler, 0664/2372551, oedv.stmk@diabetes.or.at **Treffen:** 2. Mo i. M., 18.00 Uhr, Selbsthilfe Steiermark, 8020 Graz, Lauzilgasse 25,

12.11.: So kriegen Sie den Fuß- und Nagelpilz weg Priv. Doz. Dr. Barbara Binder.

Grazer Diabetes Stammtisch: 27.9., 16.00 Uhr: Cafe Polanz, Wagner Büro Str. 133.

Diabetes – die tägliche Herausforderung

am **20. Oktober 2018** von **10.00 bis 16.00 Uhr** im **Steiermarkhof**, Krottendorferstr.81, 8052 Graz. **Geboten werden:** Firmenausstellung, Gesundheitsstraße m. Blutzucker-, Blutdruck- u. Cholesterinmessungen, Hörtest, Lungenfunktionstest, Beratung,

Vorträge f. junge Menschen m. Typ-1-Diabetes: „CGM – Kontinuierliche Glucose Messeung“ „Total vernetzt – wenn Diabetes auf Digitalisierung trifft“ „Kinderwunsch – Schwanger mit Diabetes Typ 1“.

Vorträge f. Menschen m. Typ-1- und Typ-2-Diabetes: „Jetzt geht es um mich!“ „Diabetes, die Folgen sind vielen unbekannt!“ „Diabetes und Bettgeflüster“ „Blick in die Zukunft – neue Medikamente – neue Insuline“ „Verlieren Sie die Risiken nicht aus den Augen“ „Was darf’s für Sie sein – verschiedene Ernährungsformen/Trends“ Änderungen vorbehalten!
EINTRITT FREI! Auskunft: Elfriede Dörfler 0664/2372551

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, rechberger@hotmail.com **Treffen:** jew. Di 1 x i. M., 19.00 Uhr, Gasthof Zöller Hotel-Rest. z. „Braunen Hirschen“, Fürstenfelderstr. 5-7, **25.9.: Hochtontherapie** Hilfe bei Polyneuropathie u. neuropathischen Schmerzen, OA Dr. Stephan Pözl. **18.10.: Essen bei Diabetes – Ich weiß jetzt woher es ankommt!** Martina Potzinger, Diätologin. **20.11.: Wie funktioniert unser Körper – was macht uns krank?** Dr. Thomas Lovse.

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. **27. September, 18.00 Uhr: Wir feiern! 2 Jahre ÖDV-Diabetes Gruppe Hartberg** – Rückschau auf die ersten Jahre – Vorschau auf Kommendes und Erfahrungsaustausch beim „Zaumsitzn und Ratschn“. **13. Oktober, 13.15 Uhr: Herbstwanderung nach Löffelbach-Römerausgrabung** Besichtigung mit Führung Villa Rustica **Ausk.** Ernst Laschober. **15.11., 18.00 Uhr: Von der oralen Diabetestherapie über Insulin zur Insulinpumpe** OA Dr. Georg Unterweger. **3.12., 17.00 Uhr: Gesprächsrunde mit Weihnachtsfeier.**

Friedberg: Auskunft Richard Gremsl, 8240 Friedberg, Schwaighof 35, 0664/88538383 richard@gremsl.at **Treffen:** Sozialzentrum Friedberg, 19.00 Uhr, **20.11: Erfahrungsaustausch - Was ist Diabetes? – Zuckerquiz!**

Voitsberg: Roswitha u. Franz Gietler, 8580 Köflach, Zigglerweg 8, 0664-1600541 (Roswitha) u. 0664-1600542 (Franz), **Treffen:** 2. Fr i. M., 18.30 Uhr, Gasthaus Merta, Voitsberg, **12.10.: Spätfolgen des Diabetes – wie kann ich sie in Grenzen halten?** Dr. Ohran Mahir. **9.11.: Wichtige Untersuchungen für Menschen mit Diabetes** Dr. Evelyn Fließner-Görzer.

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, **25.9.: Streif-**

zug durch die Kardiologie – vom Bluthochdruck bis Herzinfarkt Dr. Martina Kogler. **30.10.: Warum Leberfasten? – Was bringt’s?** Dr.med.univ. Nashat Kirbaa. **27.11.: Neues aus der Diabetestherapie – Überblick u. Ausblick** Werner Auer, Fa. Medtronic.

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!

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

LKH Uniklinikum Graz: 0316/385-13270

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

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

LKH Rottenmann: Diabetesambulanz 03614/2431-2517

LKH Knittelfeld: Diabetesambulanz 03512/7072264

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

LKH Bruck: Diabetesambulanz 03862/895-2115

Diakonissen-KH Schladming: Diabetesambulanz 03687/2020-2500

LKH Bad Aussee: Diabetesambulanz 03622/52555-3036

Marienkrankehaus Vorau: Diabetesambulanz 03337/2254-728

LKH Feldbach: Diabetesambulanz 03382/5062210

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

LKH Weiz: Diabetesambulanz 03172/2214-2320

LKH Hartberg: Diabetesambulanz 03332/605-2230

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

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

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

Dr. Evelyn 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

www.facebook.com



Suchbegriff
„Diabetes Österreich-ÖDV“



Kärnten

Gefördert aus dem
Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf



Service und Beratung:

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

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

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Kinder und Jugend Kärnten: Kontakt: Walter Isopp, 0680/ 2456524, w.isopp@gmx.at, **Schulungswochenende mit Typ-1-Schulung 6. – 7. Oktober** für Familien mit Kindern mit Diabetes **Ausk.** Walter Isopp

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. **17.10.: Urologische Erkrankungen** Dr. Claudia Pitzler. **20.11.: Was können Glucosesensoren?** Dr. Peter Kitzler.

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

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

St. Veit/Glan: Sonja Isopp, 9360 Friesach, Mühlbachgasse 12, 0677/61162290, shg.stveit@gmx.at, **Treffen:** 1. Mi i. M., 19.00 Uhr, Hilfswerk St. Veit/Glan Neues Ärztehaus, Grabenstr. 10. **Termine auf Nachfrage.**

Villach: Reinhilde Kaus, 9500 Villach, Meisenweg 38, 04242/46180, 0676/6103762 Treffen: LKH Villach, Neurologie Parterre, Seminarraum B, 18.00 Uhr, **2.10.: Diabetes und die Niere** Dr. Maria Brunner.

Diabetes-Infotag Villach

10.11. von 14.00 – 16.30 Uhr im LKH Villach Geboten werden Diabetesneuheiten- Ausstellung, Gesundheitsstraße m. individuellen Beratungen, Pen-Beratung u.v.m., kleines Buffet, Arztvorträge: „**Diabetes und das Auge – bevor der Zucker ins Auge geht**“ Dr. Armin Gernot Schön, „**Diabetes und die Schilddrüse**“ OA Dr. Theis. **EINTRITT FREI!**

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

Diabetes-Infotag Laas

Sonntag **11.11.** im LKH Laas von **08.30 – 12.00 Uhr** Vorträge: „**Zielwerte bei Diabetes**“ Dr. Barbara Rabensteiner, „**Kontinuierliche Zuckermessung mit Glucosesensoren – wird jetzt ALLES einfacher?**“ Dr. Peter Kitzler, „**Urologische Erkrankungen, z.B. Tumore, Infektionen u.m.**“ Dr. Claudia Pitzler, „**Humormedizin**“, **weitere Angebote:** Ausstellung für Diabetesbedarf, Info-Stände, Beratung, Gesundheitsstraße **EINTRITT FREI!**

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.

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

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

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

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

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

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

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

Privatklinik Villach: Anm. 04242/3044-5632

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

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

Spittal/Drau: Diabetes-Schulungen:

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

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

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

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

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

KH Waiern: Anm. 04276/2201-300.

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

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 Oschmütz, FA f. Inn. Med./Gastroenterologie/Hepatologie, 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-Servicestelle Salzburg Mittwoch 13.00-15.00 Uhr, in der SGKK, GIZ, 5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10 (neben Bahnhof), Telefon GIZ: 0662/8889-8130. **Beratung:** Anna Mayer, ÖDV-Bundesvorsitzende oder DGKS Foruzan Mühlmann.

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: 10.10., 7.11.2018.**

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

Benefizkonzert

des Mozarteumorchester
zu Gunsten der ÖDV-Diabetes-Kids



Es war eine große Freude für alle Beteiligten!

Am 09. Juni 2018 fand auf dem Kapitelplatz in Salzburg ein Benefizkonzert zugunsten der ÖDV Diabetes-Kids statt. Das Mozarteumorchester veranstaltete zum dritten Mal ein Open-Air-Benefizkonzert. Dieses Jahr war die ÖDV die begünstigte Organisation. Bei strahlendem Sonnenschein konnten die Besucher kostenfrei den beeindruckenden Klängen des Orchesters lauschen und die wunderbare Stimmung genießen. Dank der Hilfe einiger Kinder des musischen Gymnasiums Sbg., welche fleißig die Spendendosen schwenkten, kamen etwa 2.000 Euro an Spenden für die Kinder- und Jugendprojekte der ÖDV zusammen. Wir danken allen Mitwirkenden und Helfern für Ihr tolles Engagement – unser besonderer Dank geht an das Mozarteumorchester für die tolle Organisation und dem brillanten Einsatz der Musiker!

Gruppentreffen mit Fachvorträgen

Gesprächskreis Diabetes Typ 1: Soz. Zentr. Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 3. Di. i. M., 19.00 Uhr, Anna Mayer 0662/630348, **16.10., 20.11.2018**

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. **10.10.: Optimismus und Gesundheit** DGKP Albert Gruber, **14.11.2018**

Gesprächsrunde: Diabetes Typ 2 Soz. Zentr. Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 5 x i. J., 9.00–11.00 Uhr, **27.9.: Gesprächsrunde mit Anna Mayer.**

Hallein: Helga Lehner, 0664/5464374, **Treffen:** KH Hallein, 1. Di i. M., **2.10., 6.11.2018.**

Lofer: Angelika Volgger, 5090 Lofer 357, 06588/20002, geli.volgger@aon.at **Treffen: 18.10.: Gesprächsrunde m. DGKS/DB Johanna Thurner.**

Oberndorf: Theresia Feichtner, 06272/7156, resi.feichtner@sbg.at, **Treffen:** 2. Mi i. M., 15.00 Uhr, Pfarrzentr. Oberndorf, **10.10.: Gesprächskreis mit Anna Mayer, 14.11.: Gesprächsrunde – Weltdiabetestag.**

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, **12.11.2018.**

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.

5. Oktober im GIZ – Diabetes und Füße

v. **09.00 – 13.00 Uhr** Alles rund ums Thema Fuß mit Beratung durch DGKS/DB Foruzan Mühlmann. **EINTRITT FREI!**

Rauchertelefon: 0810810013 z. Ortstarif.

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

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

KH d. Barmh. Brüder: 0662/8088-56230.

Privatklinik Wehrle-Diakonissen Kompetenz-Zentrum Diabetes, Studienzentrum 0662/90509-640 Evelyn Kollmann, diabetes.salzburg@pkwd.at

KH Oberndorf: 06272/4334-401.

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

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.

Tirol



Mit freundlicher Unterstützung von:

Service und Beratung:

ÖDV-Servicestelle Tirol: DB DGKS Agnes Loidl, persönliche kostenlose Beratung für Betroffene, Angehörige u. Interessierte, 2. u. 4. Fr i. Mo., 8.00-14.00 Uhr in d. Räumen d. Selbsthilfe Tirol, 6020 Innsbruck, Innrain 43/EG. **Anm. erbeten 0676/3448323**, oedv.tirol@diabetes.or.at. Geboten werden: Einzelgespräche, Beratung in arbeits- u. sozialrechtl. Fragen, Infomaterial (z. B. BZ-Messgeräte, Pens u.a.m).

Erlebnispädagogisches Reiten in Itzlranggen am 24.05.2018



Dieses Mal ging es nach Itzlranggen zu Anita Burkhard und Elisabeth Holaus, die uns mit ihrem Therapiepferd FRANKY in die Welt der Pferde einführten. Da die Reitpädagogin Elisabeth selbst seit ihrem 14. Lebensjahr an Diabetes erkrankt ist, stand zu allererst die gesunde Ernährung von Pferd und Reiter im Vordergrund, ehe man sich im Striegeln, Huf ausputzen und Zöpfe flechten üben konnte. Sogar mit selbst gemachten Fingerfarben wurde der geduldige Hengst dekoriert. Danach durfte sich jeder in den Sattel schwingen und das Pferd führen. Die 7 Mädels und ein Junge hatten einen Riesenspaß und konnten sehr gut verstehen, wieso Elisabeth's Pferde ihr im Umgang mit ihrer Erkrankung viel Halt und Hilfe geben. Weitere Reitstunden sollen folgen!

Gitti Weinmayer
ÖDV-Kindergruppe Nordtirol

Ferientage in Lignano



Um Fronleichnam machten sich 11 Familien aus ganz Österreich auf den Weg und kamen - mit mehr oder weniger Stau - endlich am Ferientziel „Camping Pino Mare“ in Lignano an. Die Unterkünfte wurden bald gefunden und die Ferien konnten beginnen.

Da die Mobile Homes recht nah beieinanderlagen, trafen sich bekannte und weniger bekannten Gesichter gleich auf den verschiedenen Terrassen um zu Plaudern. Die Kinder zog es zum Pool oder auch direkt an den Sandstrand.

Nachdem wir auch die neuen Familien am ersten Tag kennengelernt hatten, fuhren wir am Freitag mit dem Bus zum gemeinsamen, typisch friaulischen Mittagessen nach Lignano. Nach köstlichen Vorspeisen wie Polenta, Frico und Mortadella, wurden frisch zubereitete Gnocchi und Tagliatelle aufgetischt.

Trotz erheblichem Wellengang wagten sich am Samstag Groß und Klein mit dem Stand Up Paddle aufs Meer. Auch Tretboote wurden gemietet um das Meer zu „erforschen“. Dr. Robert Kovacic begleitete die Familien mit seinem gefragten Fachwissen und stellte sich am Abend noch allen Fragen, die sich rund um die Krankheit individuell ergaben. Viele gute Gespräche an der Bar und auch lustige Spielrunden haben allen wieder neue Motivation – das Leben mit Diabetes gut zu meistern - mit auf den Weg gegeben.

Leider mussten wir am Sonntag bereits unsere Unterkunft wieder verlassen. Doch es waren schöne, entspannende und warme Tage, die wir alle sehr genossen.

Ursula Schmölgler
ÖDV-Kinder- und Jugendgruppe Osttirol

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Kinder und Jugendgruppe Nordtirol: Gitti Weinmayer, 6324 Maria Stein HNr. 53, 0680-1270695, gittiweinmayer@yahoo.de. gittiweinmayer@yahoo.de, **21.9.: Erlebnispädagogisches Reiten** Ausk. Weinmayer Gitti.

Freitag 12.10., 14.00-17.00 Uhr: Gesunde Jause – selber machen mit Birgit Meisinger, Diätologin Kinderklinik Innsbruck.

Kitzbühel: : Kontakt Rupert Aufschneider, 05356/73222.

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

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

Diabetes Gipfeltreffen auf der Lamsenjochhütte



Kinder und Jugendliche der Österreichischen Diabetikervereinigung folgten am 30. Juni der Einladung von Pächterfamilie Füruter auf die Lamsenjochhütte. Die Bergführer Hans und Peter mit ihren Kollegen hatten schon kleine Kletterrouten und einen Flying-Fox zum Aufwärmen installiert. Danach ging es für die Mutigen über den großen Klettersteig durch den Brudertunnel rauf auf die Lamsenspitze. Wieder einmal konnten die Kinder mit Diabetes Typ 1 aufzeigen, was trotz ihrer Autoimmunerkrankung alles möglich ist.

Wir danken ganz herzlich dem Lions Club Schwaz für die großzügige Spende, der Sektion Oberland des Deutschen Alpenvereins für die freie Nächtigung, Familie Füruter für die außerordentlich große Gastfreundschaft und köstliche Bewirtung, den Bergführern Hans und Peter mit ihren Helfern für ihre souveräne, ruhige Art, die Kinder durch den schroffen Fels zu leiten und dem Alpenverein Sektion Schwaz für die Bereitstellung der Kletterausrüstung. Mit ihrer gemeinsamen Unterstützung konnte allen Kindern ein unvergessliches Bergabenteuer geboten werden!

Gitti Weinmayer
ÖDV-Kindergruppe Nordtirol

Diabetes-Treff Osttirol: Hans Mahl, Schweizergasse 8, 9900 Lienz, 0676/5522884, hans_mahl@hotmail.com **Treffen:** Seniorenwohnheim, Lienz, Rechter Iselweg 5a, 17.00 Uhr **Termin: 26.9., 31.10., 28.11.2018.**

Kinder- und Jugendgruppe Osttirol: Ursula Schmolzer, Unterkolbnitz 66/9, 9815 Kolbnitz, 0664/73845859 ursula.schmolzer@ktn.gde.at, **23.9.:** **Wanderung Villgratental** – von der Unterstaller- zur Oberstalleralm

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

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

BKH Reutte: 05672/601-120.

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

KH Schwaz: 05242/600-2425.

LKH Natters: 0512/5408-359.

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

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

AVOMED bietet Schulungen in div. Sozial- u. Gesundheitssprengeln an, Infos unter: www.avomed.at, 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, Langackerweg 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, gesundheits@aks.or.at

GUTES
TUN UND
BESTES
HÖREN

Donnerstag,
15. November
19.30 Uhr



BENEFIZKONZERT

UNTERSTÜTZT KINDER UND JUGENDLICHE MIT DIABETES TYP 1

Sie hören Werke von Suk, Stamitz und Mendelssohn.

Universität Mozarteum Solitär, Mirabellplatz 1, 5020 Salzburg

Kartenvorverkauf:

+43 662 87 31 54, tickets@mozarteum.at, www.mozarteum.at





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