

# Mein Leben

Das Magazin nicht nur für Diabetiker

## Univ.-Prof.in Dr. Alexandra Kautzky-Willer

Neue Präsidentin der Österreichischen  
Diabetes Gesellschaft (ÖDG)

- **Eine Sache des Herzens**  
Maßnahmen bei Herzinfarkt und  
Herzkranzgefäßerkrankungen
- **Diabetesmanagement**  
Im Dschungel der technischen Hilfs-  
mittel und neuen Therapieverfahren

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



KANDISIN

*statt Kalorien*

ZUCKERSÜSS,  
ABER TROTZDEM  
OHNE ZUCKER!

100 % SÜSSE • 0% KALORIEN

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

NEUE BOX:  
PRAKTISCH FÜR  
UNTERWEGS!





Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Unser 25-Jahre-Jubiläum 2017 ist erfolgreich vorüber, und gleich mit dieser ersten Ausgabe 2018 knüpfen wir nahtlos an unsere Devise an – mehr wissen, besser leben mit Diabetes.

Wir freuen uns, die neu gewählte Präsidentin der ÖDG, Frau Prof. Dr. Kautzky-Willer, in unserem Interview vorzustellen!

Als Schwerpunkt in dieser Ausgabe finden Sie Interessantes zur Herzgesundheit, ein Thema, welches weit über den medizinischen Bereich hinausgeht, wie Sie sowohl im Ernährungsbereich als auch in unserer Sport- und Bewegungsrubrik erfahren können.

Die Entwicklung technischer Hilfsmittel für eine noch bessere Diabetestherapie ist so dynamisch, dass wir uns entschlossen haben, diesem Bereich im Jahr 2018 einen besonderen Schwerpunkt zu widmen.

Sollten Sie zu einem Thema weiterführende Informationen benötigen, schauen Sie doch bitte auf unserer Webseite [www.meinleben-diabetes.at](http://www.meinleben-diabetes.at) vorbei, dort gibt es immer wieder ergänzende Artikel zu unterschiedlichen Themen.

Der wärmeren Jahreszeit entsprechend laden wir Sie zu einem Schaufensterbummel ein. Sie finden in unserer neuen Rubrik viel Interessantes rund um das Thema Gesundheit, Wohlbefinden und Aktivität.

Zum Abschluss noch ein Tipp: Nützen Sie die länger werdenden Tage, gehen Sie hinaus an die frische Luft, machen Sie ein paar Schritte in der aufblühenden Natur, und tun Sie sich dabei ganz nebenbei Gutes für Ihre Gesundheit!

Herzlichst

Ihr  
Markus Hüpf

seit 1992  
mehr wissen  
besser leben

## Impressum

**MEIN LEBEN - Offizielles Organ der Österreichischen Diabetikervereinigung**  
**Medieninhaber (Verleger) u. Herausgeber:** MEIN LEBEN-Herausgebervereinigung zur Information und Fortbildung von Diabetikern sowie zur Förderung diabetesbezogener Forschung; ZVR 748262954, UID ATU 37492405, [www.meinleben-diabetes.at](http://www.meinleben-diabetes.at), **Verlagsleitung:** Gertraud Rametsteiner, 9551 Bodensdorf/Ossiachersee, Wiesenweg 3, T: 04243/8047, F: 04243/8049, [rametsteiner@verlag-meinleben.at](mailto:rametsteiner@verlag-meinleben.at); **Redaktionsbüro Wien:** 1130 Wien, Bergengasse 9A/DG14, T: 0699/132 56 558, [redaktion@verlag-meinleben.at](mailto:redaktion@verlag-meinleben.at); **Anzeigenverkauf:** Mag. Marion Nussbaumer, Bergengasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 0676/7381333, [marion.nussbaumer@verlag-meinleben.at](mailto:marion.nussbaumer@verlag-meinleben.at); **Abonnementbetreuung und Musterexemplare:** Österr. Diabetikervereinigung ÖDV, 5020 Salzburg, Moosstr. 18, T: 0662/82 77 22, F: 0662/82 92 22, [odv.office@diabetes.or.at](mailto:odv.office@diabetes.or.at), [www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at); **Gestaltung & Produktion:** Ralbovsky & Hüpf GmbH, Bergengasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 01/486 89 23, [office@one2three.cc](mailto:office@one2three.cc), [www.one2three.cc](http://www.one2three.cc); **Coverbild:** © KautzkyWiller; 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.**

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**





## Interview

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

## Medizin

- 08 Rückblick  
Kongress der Österreichischen  
Diabetes Gesellschaft, 16.-19.11.2017
- 10 Eine Sache des Herzens  
Maßnahmen bei Herzinfarkt  
und Herzkranzgefäßerkrankungen
- 14 „Über die Leber gelaufen“
- 16 Diabetesbericht 2017

## Hallo Doc

- 16 Fragen an unsere Diabetes Expertin  
Nadeln wechseln – oder was man beim  
Blutzuckermessen alles falsch machen kann.

## Mein Recht

- 31 Leser fragen – Profis antworten  
Schutz für Diabetiker bei Auslandsreisen

## Empowerment

- 18 Transition  
Herausforderungen und Maßnahmen beim  
Übergang von Jugendlichen Typ-1-Diabetikern  
in die Erwachsenenbetreuung
- 32 Richtig Blutdruck messen
- 34 Die mylife YpsoPump® Insulinpumpe
- 36 Diabetesmanagement
- 38 Partnerschaft und Diabetes
- 40 Vitamine und Mikronährstoffe  
richtig supplementieren

## Kinder und Jugend

- 20 Erfahrungsbericht  
Anatol, 18 Jahre, Handballer, Typ-1-Diabetiker

## Essen & Trinken, Rezepte

- 22 Osterpicknick  
Rustikale Kräuterbrötchen  
Eier-Apfel-Kren  
Gedünstete Radieschen mit Estragonbutter  
Lachsforellenfilet mit Bärlauchhaube  
Rhabarber-Erdbeeren-Topfencreme
- 24 Schmackhaft essen für die Herzgesundheit

## Medizin



## Interview



## Empowerment



## Essen & Trinken





# Eine Sache des Herzens

Maßnahmen bei Herzinfarkt  
und Herzkrankgefäßerkrankungen



Empowerment

## Sport

- 20 Mit Diabetes mellitus Typ 1  
zum härtesten Radrennen der Welt

## Bewegung und Wohlbefinden

- 22 Training nach dem Herzinfarkt  
Erste Schritte in eine gesunde Zukunft

## ÖDV

- 43 Diabetikerselbsthilfe österreichweit

- 03 Buchvorstellungen  
03 Schaufenster  
03 Editorial  
54 Impressum

TON

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

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

BLUTZUCKER MESSEN:  
SO EINFACH WIE  
ZÄHNE PUTZEN.



EXTRA BREITER Teststreifen



LEICHTE Handhabung



EINFACHES Datenmanagement

KOSTENLOS

Testgerät unter:

(01) 230 85 10

Finden Sie uns auf  
**facebook**  
[www.facebook.at/GlucoMen.Menarini](http://www.facebook.at/GlucoMen.Menarini)

**GlucoMen®**  
DiabetesDiagnostics

A. Menarini GmbH  
1120 Wien, Pottendorfer Straße 25-27/3/1  
[www.glucomen.at](http://www.glucomen.at)

Interview

# Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Alexandra Kautzky-Willer

## Neue Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft (ÖDG)

**Sie sind seit 2017 die neue Präsidentin der ÖDG, der Österreichischen Diabetes Gesellschaft. Welche Schwerpunkte möchten Sie in dieser Funktion setzen?**

Ein ganz wichtiger Schwerpunkt für uns ist wieder die Stärkung der Wissenschaft, weil letztlich alles wissenschaftsbasiert sein muss, die Fortbildung, die Schulungen, die Empfehlungen für die Praxis; ebenfalls wichtig ist für uns die Weiterentwicklung der Öffentlichkeitsarbeit. Ein weiteres Anliegen ist die verbesserte Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen, es gibt jetzt die sogenannte SOKO Diabetes, eine Plattform, wo die ÖDG Selbsthilfegruppen und andere Gruppierungen proaktiv unterstützt, u. a. bei der Fortbildung von Gruppenleitern sowie durch regelmäßige Treffen im Arbeitskreis, um das gemeinsame Ziel, Diabetes stärker im Bewusstsein zu verankern, zu erreichen.

Ganz wesentlich ist, dass die ÖDG ein wichtiger Stakeholder für die Gesundheitspolitik und das Gesundheitsministerium ist und dass die Diabetesstrategie jetzt tatsächlich umgesetzt wird, das alles sind wichtige Aufgaben der ÖDG. Auch die Leitlinien werden wieder auf den neuesten Stand gebracht. Das sind die Schwerpunkte für das kommende Jahr.

**Im vergangenen November fand der alljährliche Diabetes-Kongress in Salzburg statt. Dabei wurden Themen angesprochen wie seltene Diabetesformen, Diabetes beim Kind und Erwachsenen, Schulung, neue und zukünftige Therapieformen, z. B. personalisierte medizinische Therapien ... Welche Themen sind für Sie vorrangig?**

Die bekannten Themen sollten natürlich alle vorkommen. Uns ist besonders die personalisierte Medizin oder Präzisionsmedizin wichtig und wie man Erkenntnisse aus der





Grundlagenforschung und neuen klinischen Studien in die Anwendung der Praxis übersetzt. Auch bei den neuen Technologien tut sich sehr viel, ob das jetzt die Glucose-Monitoring-Systeme sind oder neue Pumpen und Devices, da müssen wir natürlich die Fachkollegen am Laufenden halten.

Weitere wichtige Themen sind kardiovaskuläre Erkrankungen, die ja die Haupttodesursache beim Diabetes sind; natürlich ist Schwangerschaft ein wichtiger Schwerpunkt, sowohl bei Typ 1 als auch bei Typ 2 Diabetes und die häufigste Form, der Schwangerschaftsdiabetes. Allgemein sind mir Gender-Aspekte bei Diabetes ein besonderes Anliegen. Und auch die Transition – also der Übergang – von der Kinder-Diabetologie ins Erwachsenenalter ist ein wichtiges Thema. Das ist eine Phase, wo es immer zu großen Schwierigkeiten kommt, da wollen wir gemeinsam mit den Kinderfachärzten Best-Practice-Modelle für ganz Österreich erarbeiten.

**Diabetes ist ja eine Volkskrankheit, daher ist die Information der Bevölkerung von wesentlicher Bedeutung, Stichwort „Österreichische Diabetesstrategie“. Welche Rolle spielen die Mitglieder der ÖDG?**

Die Mitglieder der ÖDG spielen eine ganz wichtige Rolle, u. a. halten wir auch Fortbildungen für die Allgemeinheit ab: z. B. die Diabetestage im Wiener Rathaus oder jetzt in Graz die Frühjahrstagung, dort gibt es auch eine Gesundheitsstraßenbahn, wo man verschiedene Werte screenen und messen kann. Es gibt die Initiative MINI MED, wo ich selber seit vielen Jahren sehr aktiv bin und die mittlerweile schon sehr viele interessierte Zuhörer aufweist. Diabetes ist dabei regelmäßig ein Schwerpunkt.

Wir haben ein sehr buntes Team, Wissenschaftler bis Ärzte, die vor allem in der Praxis tätig sind, aus allen Bundesländern, ländlichen Regionen genauso wie den Ballungszentren, d. h. also wirklich Mitglieder in ganz Österreich, sodass verschiedene Perspektiven und Erfahrungen eingebracht werden. Interdisziplinarität ist natürlich sehr wichtig, und die Verbesserung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung ist uns ein ganz großes Anliegen.

**Ein weiterer Ihrer Schwerpunkte ist die Gendermedizin, in der Sie auch die erste Professur an der Medizinischen Universität Wien innehaben. Stichwort Herzinfarkt bei Frauen, Unterschiede in der Medikamententherapie, ... Warum ist hier eine Unterscheidung der**

Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Alexandra Kautzky-Willer, Universitätsklinik für Innere Medizin III, Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel, MedUni Wien und Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft

Familienstand ..... verheiratet, 1 Kind

- seit 01/2018 ..... Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft
- 2016 ..... Auszeichnung "Wissenschaftlerin des Jahres"
- 2015 ..... Gabriele-Possanner-Staatspreis für Geschlechterforschung
- 2013 ..... St. Leiterin der Klinik für Innere Medizin III
- 2010 ..... Gründung der "Gender Medicine Unit" an der Medizinischen Universität Wien/AKH Wien, erste Professorin für Gendermedizin in Österreich
- seit 2002 ..... an der Universitätsklinik für Innere Medizin III, Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel, Forschungsschwerpunkte: Stoffwechselstörungen (hier besonders der Schwangerschaftsdiabetes) und Gendermedizin
- 1997 ..... Habilitation an der Universität Wien
- 1988 bis 1990 ..... wissenschaftliche Mitarbeiterin an der II. Medizinischen Universitätsklinik in Wien, danach Universitätsassistentin

### **Geschlechter bedeutsam? Können Sie uns kurz die wesentlichsten Punkte erläutern?**

Also gerade in der Diabetologie gibt es mittlerweile sehr viel Literatur – auch von der ÖDG – die klar zeigt, dass es da wichtige Unterschiede gibt: beginnend bei den Risikofaktoren, den unterschiedlichen Diagnosemethoden, z. B. ist bei Frauen der Zuckerbelastungstest wichtig zur Früherkennung, weil Frauen insulinempfindlicher sind und üblicherweise niedrigere Nüchternzuckerwerte und HbA1c-Werte haben als Männer. Am Beginn der Erkrankung sind die Werte oft nach dem Essen schon bei Frauen stärker erhöht oder eben durch Belastung, beim Zuckerbelastungstest, aber nüchtern noch normal, d. h., hier ist der oGTT (oraler Glukosetoleranztest) wichtig zur Früherkennung.

Generell haben Männer ein höheres Diabetesrisiko, weil sie insulinresistenter sind, mehr Bauchfett und Leberfett haben. Es reicht bei ihnen weniger Übergewicht, um Diabetes zu bekommen, sie bekommen ihn auch früher, die Frauen sind meist später dran. Aber wenn die Frau Diabetes hat, dann steigt ihr Risiko für Komplikationen wie etwa Herzinfarkt oder Herzschwäche, Schlaganfall und Nierenkomplikationen einfach stärker.

Es ist auch wichtig, bei der medikamentösen Therapie auf die spezifischen Nebenwirkungen zu achten: Frauen haben bei SGLT-2-Hemmern mehr Genital- und Harnwegsinfekte, bekommen bei Glitazonen mehr Knochenbrüche,

bei Insulingabe haben sie häufiger Unterzucker, ...Darauf sollte man achten und andererseits darauf schauen, dass die Zielwerte bei Mann und Frau gleichermaßen erreicht werden. (Bei Frauen werden z. B. die Zielwerte für LDL-Cholesterin und HDL schlechter erreicht.)

### **Welchen Einfluss haben die Hormone?**

Die Hormone haben einen großen Einfluss, z. B. haben Frauen mit erhöhten männlichen Hormonen, wie etwa beim polyzystischen Ovarialsyndrom, ein höheres Diabetesrisiko, bei Männern geht weniger Testosteron mit einem höheren Diabetesrisiko einher, also die Sexualhormone spielen eine große Rolle, auch was die Körperfettverteilung angeht und das Risiko zur Diabetesentstehung. Hormonersatztherapie kann z. B. das Diabetesrisiko senken, während eine frühe Menopause das Risiko erhöht.

### **Diabetes als Stoffwechselerkrankung hat ja einen großen Einfluss auf den gesamten Körper und erfordert oftmals ein multidisziplinäres Denken bei der Behandlung. Was bedeutet dies für die Diabetologie?**

Das multidisziplinäre Denken sowohl in der Gendermedizin als auch der Diabetologie ist ganz wichtig, weil alle Organsysteme betroffen sind, d. h. Team Science ist die Zukunft. Als Einzelkämpfer kann man da nicht viel erreichen, man braucht Teams, die hier zusammenarbeiten, unterschiedlichste Disziplinen. In der Betreuung ist es natürlich auch wichtig, die Pflege miteinzubeziehen, Er-

## Rückblick

# Kongress der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, 16.-19.11.2017

Beim vergangenen ÖDG-Kongress im November 2017 wurden einige neue Forschungsergebnisse präsentiert – u. a. zur Vorbeugung des Prädiabetes, zu Einsatz von oralen Antidiabetika, zu kardiovaskulären Risiken oder neuen Insulinpumpensystemen.

**E**in besonders wichtiges Thema war das kardiovaskuläre Risiko von Typ-2-Diabetes, das durch eine Reihe von Risikofaktoren beeinflusst wird. Neben der Glukosesenkung bedarf es laut Univ.-Prof. Dr. Bruno Watschinger auch einer konsequenten Blutdruckkontrolle, die idealen Zielwerte werden aktuell mit 120/80 mmHg angesetzt. Dabei bewährt sich eine Kombination von Medikamenten, der sogenannte A(B)CD-Algorithmus, bei dem der behandelnde Arzt unterschiedliche Wirkstoffe individuell für den Patienten anpasst. Ein weiterer Ansatz ist die personalisierte Lipidtherapie für Dia-

betiker, bei der hochpotente Mittel wie etwa Statine, bei einer Fettstoffwechselstörung (Hyperlipidämie) eingesetzt werden. Dies kann laut Univ.-Prof. Dr. Thomas Stulnig eine Lipidsenkung bewirken und sich positiv auf das kardiovaskuläre Risiko auswirken.

Prädiabetes wird durch erhöhten Nüchternblutzucker (IFG) und/oder eine gestörte Glukosetoleranz definiert und kann sowohl durch Lebensstilintervention als auch Metformin positiv beeinflusst werden. Bereits in einer Studie aus 2002 erwies sich die Intervention durch Ge-



nährungsberatung, Psychologie, Schulungsteams, Selbsthilfegruppen, Diabetesberater und Bewegungscoaches, die unterstützen bei der Motivation der Patienten. Es ist wichtig bei Krankheiten, die zu einer lebenslangen Behandlung führen, dass man im Team zusammenarbeitet.

**Ein wichtiges Versorgungsthema ist der Übergang vom Kind zum Erwachsenen bei Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes. Wie kann diese Phase optimal gelingen? Was gibt es für Empfehlungen?**

Das ist eine schwierige Phase, das sehen wir im AKH, genauso wie in den anderen Schwerpunkthäusern, und wir wollen das jetzt zu einem wichtigen Thema machen. Es gibt verschiedenste Modelle, auch international. Es gibt noch keine fertige Methode, wie das am besten funktioniert, aber das soll jetzt erarbeitet werden: dass die Teams von der Kinderklinik und der Erwachsenenklinik bei der Übergabe besser zusammenarbeiten und man eigene Slots für die jungen Leute einrichtet, damit die unter sich sind und sich auch untereinander austauschen können. Und man braucht Ärzte, die sich mit dieser Gruppe speziell auseinandersetzen. Wir werden hier verschiedene Modelle evaluieren und versuchen, ein

wichtsreduktion und Sport als am wirksamsten und reduzierte das Diabetesrisiko im Vergleich zu Placebo um 58 Prozent, Metformin brachte eine Reduktion um 31 Prozent. Im Wiener Sanatorium Hera wurde ein Programm für Personen dieser Risikogruppe entwickelt, das von einem medizinischen, psychologischen, sportwissenschaftlichen und diätologischen Team abgehalten wird. Auf der ÖDG-Tagung wurden aktuelle Ergebnisse des Zeitraums von 2015 bis 2017 präsentiert, bei 174 Patienten von insgesamt 324 Teilnehmern zeigten sich Verbesserungen bei allen relevanten Werten. Laut den Autoren hat dieses Interventionsprogramm eine bisher weit unterschätzte Wirkung auf die Prävention von Typ-2-Diabetes.

Für die First-Line-Therapie bei Typ-2-Diabetes ist Metformin

gutes Best-Practice-Modell herauszuheben. Es ist auch schwierig, weil die Drop-out-Rate sehr hoch ist, da sich in dieser Lebensphase sehr viel ändert. Die Jugendlichen sollten auch weiter in den Spezialzentren behandelt werden und nicht verloren gehen an die Peripherie, wo sich die Patienten manchmal besser als die Ärzte auskennen, das ist leider oft der Fall.

**Redaktion:** Wir danken für das Gespräch.

**Prof. Kautzky-Willer:** Danke.

Der schmerzfreie 1-Sekunden Scan zeigt Ihnen:

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

Das Scannen funktioniert auch durch die Kleidung <sup>1</sup>



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



**FreeStyle  
Libre**  
FLASH GLUKOSE MESSSYSTEM

ADZ-NR. 2017/0016

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

<sup>1</sup> Das Lesegerät erfasst die Daten vom Sensor innerhalb eines Scannabstandes von 1 – 4 cm. <sup>2</sup> Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich bei sich schnell ändernden Glukosespiegeln, weil die Glukosewerte in der Gewebeflüssigkeit die Blutzuckerwerte eventuell nicht genau widerspiegeln, oder wenn das System eine Hypoglykämie oder eine anstehende Hypoglykämie anzeigt, oder wenn die Symptome nicht mit den Messwerten des Systems übereinstimmen.

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



auch nach 60 Jahren noch ein wichtiges Mittel, welches aufgrund seines komplexen Wirkmechanismus spannend für die medizinische Forschung bleibt, z. B. hinsichtlich seiner Wirkung bei Krebs, aktuelle Ergebnisse präsentierte Dr. Claudia Ress.

Ein weiteres Thema war die Wirkung von oralen Antidiabetika, die zukünftig zur Unterstützung der Insulintherapie beim Typ-1-Diabetes eingesetzt werden könnten. Primäres Ziel der Studie war es, einen HbA1c-Wert unter 7,0 % ohne schwere Nebenwirkungen zu erreichen, sekundäre Zielwerte unter anderem Gewicht, Insulindosis und Lebensqualität. Das Medikament, ein kombinierter SGLT-1/2-Hemmer, ist noch nicht auf dem Markt und wäre – so der Diabetologe Dr. Brath – v. a. für Patienten geeignet, die mit der klassischen Insulintherapie ihre Zielwerte nicht erreichen.

## Neues Insulinpumpen-System für Typ-2-Diabetiker

Die Basis-Bolus-Therapie bei Typ-2-Diabetikern ersetzen könnte ein neues Gerät namens PAQ<sup>®</sup>, welches als Patch am Körper getragen wird und an der MedUni Graz getestet wird. PAQ<sup>®</sup> ist eine Pumpe, die eine fixe Basalrate und bei Bedarf einen Bolus von 1 IU abgibt. Neben dem HbA1c wurden weitere Endpunkte wie das 7-Punkte-Blutzuckertagesprofil erhoben. Die Werte verbesserten sich, dies wurde mit einer leichten Erhöhung der Insulintagesdosis und einer vermehrten Bolus-Abgabe erreicht. Das Körpergewicht blieb stabil, und es traten keine schweren Hypoglykämien auf.

## 30 % der Diabetiker spritzen Insulin an derselben Stelle

Insulin hemmt die Lipolyse im Fettgewebe und fördert das Zellwachstum. Bei wiederholten Injektionen an derselben Stelle kann es daher zu einer lokalen Vermehrung des subkutanen Fettgewebes kommen, auch Lipohypertrophie genannt. Bei ca. 30 % der Patienten tritt dies auf, meist an den typischen Injektionsarealen Bauch und Oberschenkel, berichtet Univ.-Prof. Dr. Andreas Festa. Dadurch kommt es zu einer größeren Schädigung des Gewebes mit vermehrter Freisetzung von Wachstumsfaktoren. Außerdem treten oftmals Blutzuckerschwankungen und unerklärliche Hypoglykämien auf. Die wichtigsten Maßnahmen dagegen sind regelmäßige Rotation der Injektionsstellen, regelmäßiger Nadeltausch und kürzere Nadeln (4 mm).

*Text: Redaktion / Quelle: Medical Tribune 29. 11. 2017*

Lesen Sie dazu auch ausführliche Hinweise in unserer Rubrik „Hallo Doc“.



## Herzkranzgefäßerkrankung (KHK) und Herzinfarkt

Arterielle Gefäßerkrankungen sind in den Industrieländern größtenteils durch Arteriosklerose (Gefäßverkalkungen) bedingt. Genetische Faktoren, Nikotinkonsum, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Stress und Lebensstil (fettreiche Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel) bestimmen Beginn und Fortschreiten der Erkrankung. In der Gefäßinnenwand bilden sich durch Einlagerung von Cholesterin und Entzündungszellen Ablagerungen (Plaques), die aufplatzen können. Es entsteht eine Wunde in der Gefäßwand, die der Körper durch Ablagerung von Blutbestandteilen zu verschließen versucht. Ist die Reaktion an dieser Stelle überschießend, entsteht ein Blutpfropfen (Thrombus), der das Gefäß plötzlich verschließen kann.

Der Herzmuskel wird nur von drei der Herzmuskulatur außen anliegenden Herzkranzgefäßen versorgt. Je nachdem, welcher Abschnitt des jeweiligen Blutgefäßes betroffen ist, wird bei dessen akutem Verschluss die Durchblutung des Herzmuskels unterbrochen, sodass Herzmuskelzellen bereits nach 20 bis 30 Minuten absterben (Herzinfarkt). 3 bis 6 Stunden nach dem Verschluss bildet sich eine Narbe aus. Je näher sich der Verschluss des Koronargefäßes am Abgang der Hauptschlagader befindet, desto größer ist der Herzmuskelbereich, der nicht mehr mit Sauerstoff versorgt werden kann. Nach Lokalisation des Herzinfarktes unterscheidet man einen Vorder-, Hinter- oder Seitenwandinfarkt. Ist auch die rechte Herzkammer von der Durchblutungsstörung betroffen, ist die Prognose schlechter, da dadurch ein großer Teil des Herzens betroffen ist.

Seltener kann ein Herzinfarkt durch langanhaltende Verkrampfungen (Spasmen) der Gefäßwand z. B. durch



Dr. Barbara Zweytick

# Eine Sache des Herzens

## Maßnahmen bei Herzinfarkt und Herzkrankgefäßerkrankungen

Kokain, durch über das Blut verschleppte Blutgerinnsel bei Herzklappenentzündungen (Endokarditis) oder bei Gerinnungsproblemen im Rahmen eines Schockgeschehens entstehen.

Durch die plötzliche Durchblutungsstörung der Koronargefäße treten Symptome, wie akut auftretender Schmerz bzw. Engegefühl im Brustbereich auf, die v. a. linksseitig in die Schulter, Arme, aber auch in den Unterkiefer, den Rücken oder den Oberbauch ausstrahlen, oft begleitet von Schweißausbrüchen/Kaltschweißigkeit, Luftnot, Übelkeit, Erbrechen oder Todesangst. 25 % aller Herzinfarktpatienten haben während des Herzinfarktes (stumme Herzinfarkte) nur geringe oder keine Beschwerden, was die Diagnosestellung deutlich verzögert. Darunter finden sich oft Diabetiker, die eine andere Schmerzempfindung haben, aber auch Frauen, bei denen die Beschwerden oft uncharakteristisch sind. Daher sind Vorsorgeuntersuchungen mit Optimierung der Risikofaktoren des Herz-Kreislauf-Systems (Nikotinkarenz, Blutdruck-/Blutzucker- und Cholesterinoptimierung) von entscheidender Bedeutung!

Akute körperliche Anstrengung, Stress, Nikotin-, Kokain- bzw. übermäßiger Alkoholkonsum oder morgendlicher Bluthochdruck können auslösende Faktoren für einen Herzinfarkt sein. So treten 40 % der Herzinfarkte häufig in den frühen Morgenstunden und montags (auch bei Nichtberufstätigen) auf.

Die ersten beiden Stunden nach Eintreten eines Herzinfarktes sind für die Prognose entscheidend. Innerhalb der ersten Stunde („golden hour“) nach akutem Verschluss des Herzkrankgefäßes bestehen gute Chancen, durch medikamentöse Auflösung des Gerinnsels (Lyse) oder Wiedereröffnung des Gefäßes mittels Herzkatheters, das Absterben des Herzmuskels und die Ausbildung einer Narbe zu verhindern.

### Rasches Handeln bei Herzinfarkt

Zeit bedeutet Verlust von Herzmuskelgewebe! Schnelles Handeln ist bei Verdacht auf einen Herzinfarkt immer von entscheidender Bedeutung. Zögern ist unangebracht und kostet lebensrettende Zeit. Jeder Patient, der bei verdächtigen Symptomen an einen Herzinfarkt denkt, sollte unverzüglich die Rettung rufen, den Verdacht auf einen Herzinfarkt bereits telefonisch aussprechen und niemals

## Warum zarte Haut Urea liebt

Die Haut schützt den gesamten Körper vor unerwünschten Störfaktoren von außen. Wenn aber der Haut Feuchtigkeit fehlt, ist die natürliche Hautbarriere defekt und durchlässig für vielseitige Angriffe (z. B. Allergien). EUBOS Trockene Haut UREA regelt das Problem auf erstaunlich eindrucksvolle Art und Weise. Bereits nach 14 Tagen Anwendung hat der hauteigene Feuchthalte-Wirkstoff Urea die Haut zarter und geschmeidiger gemacht. Juckreiz und Schuppigkeit werden gelindert, die Hautbarriere gestärkt. Hochwertige Pflegestoffe wie Öle und Vitamine geben der Haut zurück, was ihr fehlt. Auch therapiebegleitend bei Neurodermitis, Psoriasis und diabetischer Haut.

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



Advertorial

selbst mit dem Auto in das nächste Krankenhaus fahren, bzw. sich fahren lassen! Die Gefahr eines Kreislaufstillstandes (Herzkammerflimmern) durch Rhythmusstörungen während der Fahrt ist groß, und die Diagnose wird aufgrund der längeren Wartezeit in der Krankenhausambulanz verzögert, was die Prognose deutlich verschlechtert.

Bei Bewusstlosigkeit (Patient reagiert auf Ansprache und Schmerzreize nicht mehr) kann nur eine rasch einsetzende Herz-Lungen-Wiederbelebung (Herzdruckmassage mit oder ohne Beatmung) durch Ersthelfer oder den Rettungsdienst den Tod oder eine schwere Sauerstoffunterversorgung des Gehirns verhindern. Für den Ersthelfer genügt in den ersten 8 Minuten einer Wiederbelebung (Reanimation) die Herzdruckmassage bzw. die frühzeitige Defibrillation (Elektroschock), die eine zum Tode führende Herzrhythmusstörung beenden kann.

Durch den Rettungsdienst wird der Patient sofort medizinisch versorgt (Stabilisierung des klinischen Zustandes, Erstellung der Erstdiagnose mittels EKG, klinische Untersuchung mit Blutdruckmessung, Legen eines venösen Zuganges, EKG-Überwachung, medikamentöse Schmerzbekämpfung und Gabe von blutverdünnenden Medikamenten). Das EKG (Elektrokardiogramm) lässt Rückschlüsse auf die Größe, die Lokalisation und das Alter des Herzinfarktes zu.

## Mit Stent und Herzkatheter das Herzmuskelgewebe retten

Vordringliches Ziel ist die rasche Wiedereröffnung des verschlossenen Herzkranzgefäßes und dadurch die Wiederherstellung der Durchblutung des Herzmuskelgewebes. Ist die gesamte Wanddicke des Herzmuskels betroffen (STEMI oder ST-Hebungsinfarkt) und der Verlust an Herzmuskelgewebe groß, so ist der Patient akut lebensbedrohlich gefährdet.

Im städtischen Bereich wird der Patient durch den Rettungsdienst dem nächstgelegenen Schwerpunktkrankenhaus mit Verfügbarkeit eines 24-Stunden-Herzkatheterlabors telefonisch vorangekündigt, damit die Vorbereitungen für eine möglichst rasche Wiedereröffnung des/der verschlossenen Herzkranzgefäße(s) getroffen werden können.

Im Herzkatheterlabor wird mittels Katheter, der im Notfall über die Beinarterie in der Leiste in Lokalanästhesie eingeführt wird, das verschlossene Herzkranzgefäß so rasch wie möglich wiedereröffnet und mittels eingeführtem Ballon gedehnt (dilatiert), um das Herzinfarktausmaß und alle damit verbundenen Komplikationen (Pumpversagen, Herzrhythmusstörungen) so gering wie möglich zu halten. Um einen Wiederverschluss des Gefäßes nach der Dehnung zu verhindern, wird an der gedehnten Stelle des Herzkrankgefäßes ein Metallgitter (Stent) gesetzt, sodass

der Patient nach Wiedereröffnung des Gefäßes beschwerdefrei ist. Finden sich an den Herzkranzgefäßen weitere hochgradige Engstellen, die repariert werden müssen, erfolgt dies in der Regel in einer weiteren Sitzung in den nächsten Tagen nach dem Akutereignis. In Einzelfällen, wenn die Engstellen an den Gefäßen zahlreich, ungünstig gelegen oder langstreckig verengt sind (oft bei Diabetikern) oder akute Komplikationen nach einem Herzinfarkt eintreten (wie Herzklappenabriss, Ausbildung einer Herzwanderweiterung oder eines Herzmuskelbruchs) ist eine Bypassoperation der Herzkranzgefäße für den Patienten sinnvoller bzw. unvermeidbar.

Im ländlichen Bereich dauert der Weg in das nächste Herzkatheterlabor oft zu lange, sodass der Notarzt vor Ort eine medikamentöse Therapie zur Auflösung des Blutgerinnsels (prästationäre Lysetherapie) spritzen muss. In Abhängigkeit des Erfolges der Lyse und bei einem NSTEMI (Nicht-ST-Hebungsinfarkt, Innenschichtinfarkt) wird in der Regel die Wiedereröffnung des Herzkranzgefäßes mittels Herzkatheter aus Erfahrung erst in den nachfolgenden Tagen angestrebt.

Ist das akute Ereignis überstanden, bedarf es einer lebenslangen medikamentösen Behandlung, um in der ersten Zeit nach dem Herzinfarkt die Infarktgröße kleinzuhalten (ACE/AT-II-Blocker), den Sauerstoffverbrauch des Herzmuskels zu reduzieren ( $\beta$ -Blocker) und einen neuerlichen Verschluss des/der mittels Stent „reparierten“ Herzkranzgefäße(s) zu verhindern (Aspirin +/- Blutverdünner, Lipidsenker).

Ist durch einen großen Herzinfarkt viel Herzmuskelgewebe abgestorben, ist das Narbengewebe oft Ausgangspunkt von lebensbedrohlichen Rhythmusstörungen, sodass der Patient durch ein Gerät (Defibrillator) geschützt werden muss, das diese unverzüglich beenden kann.

## Lebensstil ändern nach Herzinfarkt ist wichtig

Nach einem Herzinfarkt ist es sinnvoll, eine stationäre Rehabilitation in einem Rehabilitationszentrum mit Spezialisierung auf Herzerkrankungen zu absolvieren. Während dieses Aufenthaltes erhalten die Patienten eingehende Informationen über die Entstehung und die Vermeidung eines Herzinfarktes, zusätzlich erlernen sie ein dosiertes Bewegungs-/Ausdauertraining, das sie lebenslang durchführen sollten. Eine Änderung des Lebensstils ist der wirksamste Garant, das Vorschreiten der Herzgefäßerkrankung zu verhindern.

Nach dem Rehabilitationsaufenthalt muss der Patient eine lebenslange absolute Nikotinkarenz einhalten. Blutdruck, Blutzucker und Blutfette müssen durch einen Facharzt für Innere Medizin mit Spezialisierung auf Herzerkrankungen nach den kardiologischen Leitlinien medikamentös optimal eingestellt werden.



Im ersten Jahr nach dem Herzinfarkt erfolgen die Kontrollen in kürzeren Abständen, danach in 6- bis 12-Monatsabständen, bei denen herzspezifische Beschwerden erfragt, die medikamentöse Einstellung, die Laborparameter, die Pumpfunktion mittels Herzultraschall und das EKG unter Belastungsbedingungen (Ergometrie) kontrolliert werden. Diese Kontrollen dienen der optimalen Einstellung, um ein neuerliches Akutereignis zu verhindern bzw. Beschwerden oder EKG-Veränderungen frühzeitig zu erkennen und durch weitere Untersuchungen (Myokardszintigrafie, Myokardmagnetuntersuchung, Koronarcomputertomografie oder Herzkatheter) abzuklären.

Obwohl Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch immer die Todesstatistik in den Industrieländern anführen und große Herzinfarkte tödlich sein können, ist der Verschluss eines Herzkranzgefäßes ein sehr gut behandelbares Ereignis. Wenn der Herzinfarktpatient so früh wie möglich im Krankenhaus ist und das Herzkranzgefäß ehestmöglich wiedereröffnet werden kann, hat der Patient gute Chancen, keine oder nur minimale Folgen des Akutereignisses zu erleiden. Nur durch eine Änderung des Lebensstils (Nikotinkarenz, Bewegung/Sport, optimale Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfetteinstellung) und die Reduktion eines erhöhten Stresslevels kann auf Dauer eine Stagnation dieser Herzgefäßerkrankung erreicht werden.



Dr. Barbara Zweytick  
FÄ für Innere Medizin/Kardiologie, Villach  
www.herzgesundheit.at

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

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

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

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

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

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

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel

BOSCH + SOHN GMBH U. CO. KG | ZN ÖSTERREICH  
Handelskai 94-96 / 20. OG | 1200 Wien | www.boso.at

Download on the App Store | boso | GET IT ON Google Play

boso medicus system Wireless Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt

Dr. Ilse Triebnig

**IST UNSERE LEBER GESUND, SIND WIR VOLL SCHAFFENSKRAFT  
UND LEBENSFREUDE – FÜHLEN WIR UNS ABER SCHLECHT, IST UNS ETWAS**

## **„ÜBER DIE LEBER GELAUFEN“**

**D**ie Leber, zentrales Organ unseres Stoffwechsels, ist die größte Drüse unseres Körpers, zugleich auch größte Verdauungsdrüse. Pro Minute fließen durch das Organ ca. 1,5 Liter Blut, aus dem Nährstoffe gefiltert werden, während gleichzeitig ein Reinigungsprozess stattfindet. 3 Millionen Leberzellen können 500 biochemische Prozesse durchführen, vorausgesetzt, die Leber ist gesund.

Die Leber ist unsere "chemische Fabrik" – eine umfangreiche Aufgabe und stattliche Leistung!

Ihre wichtigsten Aufgaben sind: Regulierung des Kohlenhydrat-Stoffwechsels, Aufrechterhaltung des normalen Blutzuckerspiegels, Umwandlung von Glukose in Glykogen, das gespeichert und bei Bedarf wieder rückgewandelt wird, Regulierung des Fettstoffwechsels (Cholesterin, Triglyzeride), des Mineral- und Vitaminhaushalts, Produktion von Galle, Albuminen, Globulinen, immunkompetenten Substanzen, Gerinnungsfaktoren, Entgiftung von Toxinen, Ammoniak, Zerfallsprodukten von Medikamenten etc., Blutspeicherorgan, Synthese von Ausgangsprodukten für die Hormonproduktion.

Zur Erkrankung der Leber kommt es meist durch falsche Ernährung:

zu viele Kohlenhydrate, insbesondere Fruktose, zu viel Fett, speziell Transfette und gesättigte Fettsäuren, Bewegungsmangel, Diabetes mellitus, Zellgifte (z. B. bei Chemotherapie), toxische Pilze, Tetracycline (Antibiotika), Kortison, bestimmte Psychopharmaka, chlorierte Kohlenwasserstoffe (Lösungsmittel, Imprägniersprays etc.)

Schon kleine Kinder sind einem Überangebot an Zucker ausgesetzt, besonders Fruktose. Versteckte Kohlenhydrate befinden sich in fast allen Lebensmitteln, z. B. in Fruchtjoghurts, Nuss-Nougat-Aufstrichen, Schinken, Babybrei, getrockneten Früchten, Fruchtsäften bzw. -smoothies u. a. m. Es gibt fast keine Lebensmittel, die nicht Glukose oder Fruktose enthalten. Übergewichtige Kinder sind besonders gefährdet. In den letzten Jahren haben sich die Neuerkrankungen an Diabetes Typ 2, der früher als "Altersdiabetes" bezeichnet wurde, bei Kindern verfünffacht und betreffen heute schon Kinder unter 10 Jahren.

Insulinresistenz als Folge übermäßiger, falscher Ernährung und Übergewicht

Die Überbeanspruchung der Bauchspeicheldrüse schädigt die Inselzellen. Die Folge ist eine Insulinresistenz. Vorerst versucht der Körper noch, durch vermehrte Insulinproduktion auszugleichen. Nach einiger Zeit erschöpft sich die Insulinproduktion, und Diabetes Typ 2 wird manifest. Die Lebenserwartung sinkt.

Zunehmendes Problem: Fettleber

Bis zu 40 % der Österreicher leiden bereits an einer Fettleber (gem. Grazer Ärztekammer-Fortbildungstag Oktober 2017) – die Folgen können gravierend sein: 25–35 % der Patienten entwickeln eine chronische Lebererkrankung, 10–20 % dieser Patienten entwickeln eine Leberzirrhose, 10 % der an Leberzirrhose Erkrankten bekommen ein Leberkarzinom.

Bei Diabetes wandelt die Leber überschüssigen Zucker in Glykogen um. Sind die Speicher voll, wird die überschüssige Energie in Form von Fett gespeichert. Durch die Insulinresistenz kommt es vermehrt zur Freisetzung von Fettsäuren aus dem Gewebe, die normalerweise durch das Insulin unterdrückt wurde. Es kommt zur Einlagerung von Triglyzeriden in die Leberzellen und somit zur "Fettleber". Die Fettleber ist vergrößert, die Funktionen sind beeinträchtigt, vor allem die Insulinempfindlichkeit ist vermindert. Der Kreis schließt sich.

Laborwerte wie GOT, GPT, Gamma-GT, alk. Phosphatase, Cholesterin und Triglyzeride sind erhöht. Eine Sonografie der Leber ist angezeigt.

Im fortgeschrittenen Stadium folgen Fibrose, Zirrhose, Karzinom

Nimmt man die Fettleber auf die leichte Schulter, schreitet die Erkrankung fort, es wird noch bedrohlicher. Es kommt zur Entzündung der Leberzellen mit nachfolgender Fibrose (Vernarbung der Leber) – in der Regel bereits irreversibel! Diesem Stadium folgt der Beginn einer Leberzirrhose mit schwersten Störungen der Leberfunktion. Wegen des gestörten Abbaus der Blutfette kommt es zu Gefäßschäden, Herzinfarkt, Schlaganfall,



Entzündung der Bauchspeicheldrüse, Bildung von Gallensteinen, Erkrankung der Augen, Nervenstörungen, Nierenerkrankungen bis zum Nierenversagen. Krampfadern in der unteren Speiseröhre können zu schweren, lebensbedrohlichen Blutungen führen. Ein Leberkarzinom droht außerdem.

### Gute Nachricht: Die Fettleber ist heilbar – bei rechtzeitigen Maßnahmen

D. h. bei Umstellung der Lebensgewohnheiten, bevor es zu spät ist: Reduzierung von Kohlenhydraten (bes. Fruktose), Reduzierung von fetten Käsesorten, weg mit Transfetten, fettem Fleisch, gesättigten Fettsäuren!

### **Bewegung + biologische Ernährung!**

### Natürliche Substanzen, um der Fettleber entgegenzuwirken:

Zimt, Cayennepfeffer, Knoblauch, Koriander, Omega-3-Fettsäure, Mariendistel, Artischocken, Brennnesseln, Kurkuma. Morgens 1 Teelöffel Apfelessig mit etwas Honig in einem Glas Wasser. Gesunde Fette wie Olivenöl, Nussöle verwenden. Auch fermentierter roter Reis ist ein sehr gutes natürliches Mittel. Ab 17 Uhr keine Kohlenhydrate mehr – damit kommen Sie der Organ-Uhr der Leber entgegen. Sehr sinnvoll ist es auch, Toxine und andere leberschädigende Schadstoffe, wie z. B. Schwermetalle, Pestizide, Unkrautvernichtungsmittel (Glyphosat), kurz, den täglichen Giftcocktail schon im Darm zu entsorgen und somit der Leber Arbeit abzunehmen. Eine der potentesten Substanzen zur Entgiftung ist sicher das Zeolith, ein seit Jahrtausenden in der Heilkunde verwendetes Mineralgestein.

### Zeolith als Naturwirkstoff gegen Fettleber

Wie dazu der Wissenschaftler Prof. Dr. Karl Hecht meint: "Zeolith ist der Naturwirkstoff des 21. Jahrhunderts." Ich kann das aus meiner Praxis nur bestätigen. Anwendungsbeobachtungen im Laufe von 10 Jahren bestätigten mir, was ich aus Studien des Molekularbiologen Prof. Pavelic und von Prof. Hecht aus Berlin erfahren habe. Über 120 weitere Ärzte berichten dieselben Erfolge und haben sie auch dokumentiert. In kurzer Zeit konnten pathologische Leberwerte im Rahmen der Fettleber wieder normalisiert werden, vorausgesetzt, die Patienten änderten auch ihren Lebensstil. Allerdings, bei einer Mahlzeit mit fettem Schweinsbraten und zum Nachtschiff Torte mit Schlagobers hilft auch Zeolith nicht.

Nicht nur Giftstoffe aus dem Darm werden gebunden und mit dem Stuhl entsorgt, auch Ammoniak. Laut rezenten Studien von Prof. Lamprecht wird, im Falle einer durchlässigen Darmwand (Leaky-Gut-Syndrom), die Darmwandbarriere durch die Einnahme von Zeolith wiederhergestellt. Das bedeutet, dass wieder normale Verhältnisse im Darm herrschen und Gifte nicht mehr

über Lücken in der Darmwand in das Körperinnere eindringen können. Das Leaky-Gut-Syndrom ist verantwortlich für viele Beschwerden und Erkrankungen, auch bei Überforderung der Leber.

Ein weiterer Vorteil sei noch erwähnt: Zeolith ist eines der stärksten Antioxidanzien und ist nebenwirkungsfrei. Natürlich ist auch darauf zu achten, ein hochwertiges, reines und zertifiziertes Produkt zu verwenden.

Ich werde täglich in meiner Praxis mit immer mehr Erkrankungen der Leber und der Bauchspeicheldrüse konfrontiert und bin daher sehr dankbar für eine Substanz, die, als komplementäre Maßnahme eingesetzt, für die Patienten zum Segen wird. Daher, besonders bei Diabetes, auch an die Leber denken und nicht vergessen: Eine gesunde Ernährung und Bewegung sind die Eckpfeiler unserer Gesundheit!



Dr. Ilse Triebnig  
Fachärztin für Chirurgie und  
Allgemeinmedizin, Villach

**MED**

Natur-Medizinprodukt

100 % reine Natur für mehr Energie und Wohlbefinden

reguliert schützt lindert

Bei Magen-Darm-Beschwerden & Folgen von Leaky-Gut wie z.B. Nicht-alkoholische Fettleber

Medizinprodukt - Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.

**PANACEO**  
WIRKT NATÜRLICH SCHÜTZEND

Gold-standard Studie

# Diabetesbericht 2017

Vor Kurzem wurde der Diabetesbericht 2017 des Bundesministerium für Gesundheit veröffentlicht, u.a. wurden die Ursachen und Risikofaktoren, die Häufigkeit, die Folgeerkrankungen, die allgemeine Versorgungslage sowie Möglichkeiten zur Früherkennung und Prävention beleuchtet.

**W**eltweit sind rund 415 Millionen Menschen an Diabetes mellitus erkrankt. In Österreich wird die Gruppe der DiabetikerInnen derzeit auf rund 515.000 bis 809.000 Menschen geschätzt, davon geschätzte 147.000 bis 294.000 nichtdiagnostizierte DiabetikerInnen. In der Gruppe der 0- bis 14-Jährigen wird ein Diabetiker-Anteil von ca. 1.600 Kindern angenommen.

## Konsequenzen und Folgen

Die Krankheit führt häufig zu gesundheitlichen Komplikationen und Folgeerkrankungen, wie etwa Erkrankungen an Augen (Retinopathie), Nieren (Nephropathie), Nerven (Neuropathie) etc. Damit geht eine verminderte Lebensqualität im Vergleich zu Nichtdiabetikern einher, die das körperliche Wohlbefinden, sowie die psychische und soziale Einschätzung der Lebenssituation betrifft.

## Optimale Versorgung ist wichtig

In der Hausarztpraxis zählt Diabetes mellitus zu den häufigsten Beratungsursachen bei den über 65-jährigen PatientInnen. Aktuell gibt es 117 Diabetes-Ambulanzen für Erwachsene, speziell für Kinder und Jugendliche gibt es derzeit 41 Diabetes-Ambulanzen. Dies bedeutet, dass die Ambulanzen durchschnittlich in ca. 30 Minuten Fahrzeit erreicht werden können.

Mittlerweile wird in allen neun Bundesländern das Disease-Management-Programm (DMP) „Therapie Aktiv“ umgesetzt. Über Verbesserung in der Diabetes-Versorgung versucht das DMP, sowohl das Risiko für diabetesbezogene Folgeerkrankungen und Komplikationen als auch eine frühzeitige Sterblichkeit zu vermindern. Zudem soll durch das DMP die Lebensqualität der teilnehmenden DiabetikerInnen verbessert werden.

Für Experten kann die Diabetes-Versorgung vor allem im Beratungs- und Betreuungsangebot für PatientInnen im niedergelassenen Bereich verbessert werden, in der Vernetzung der ambulanten und niedergelasse-

nen Betreuungseinrichtungen, in der Ausweitung des DMP „Therapie Aktiv“, in einer adäquaten Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes. Außerdem sollte das Angebots von Diabetes-Schulungen für MigrantInnen erweitert werden, sowie durch ein Bewegungsmodul ergänzt werden. Ebenso wichtig ist besserer Zugang zu Medikamenten und Medizinprodukten sowie die personellen Ressourcen der Betreuungsstellen. Auch die Akzeptanz von Vorsorgeuntersuchungen sowie Nachsorgeprogramme für Frauen nach einem Gestationsdiabetes zur Diabetesprävention sind wesentlich.

## Früherkennung und Prävention

Zur Früherkennung wird ein Test für Erwachsene jedes Alters erwogen, wenn sie eine der folgenden Risikofaktoren aufweisen:

- Übergewicht
- Gestationsdiabetes
- Bluthochdruck
- körperliche Inaktivität
- erhöhte Blutfettwerte
- kardiovaskuläre Erkrankungen
- erstgradige Verwandte mit Diabetes und
- für Erwachsene ab 45 Jahre.

Durch gezielte Lebensstilmodifikation, Bewusstseinsbildung, Steigerung der Gesundheitskompetenzen und präventive Maßnahmen kann das Diabetes-Risiko reduziert werden. Dies ist auch das Ziel der Österreichischen Diabetesstrategie, nachzulesen unter: [www.diabetesstrategie.at](http://www.diabetesstrategie.at)

*Text: Redaktion, Quelle: Österreichischer Diabetesbericht 2017*

**Gemeinsam  
Diabetes begegnen**  
Eine Strategie im Auftrag des  
Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen



## Raucherberatung

Apotheken sind für zahlreiche Raucherinnen und Raucher die erste Anlaufstelle, um sich das Rauchen abzugewöhnen. Neben dem festen Willen und der Beratung in der Apotheke helfen Nikotinersatzpräparate bei der Raucherentwöhnung.



**Das Buch erscheint  
Anfang April 2018.**



Ana Maria  
Lajusticia Bergasa  
**Ernährung  
bei Diabetes,  
Allergien und  
Arthrose**

Mit der richtigen Ernährung kann man verschiedene Krankheiten in den Griff bekommen. Ob Übergewicht, Rheuma, Diabetes, Allergien, Bluthochdruck, Gelenkentzündungen oder Osteoporose – die spanische Biochemikerin und Bestsellerautorin Ana Maria Lajusticia Bergasa stellt maßgeschneiderte Diätpläne vor, damit Sie sich jeden Tag gesünder und wohler fühlen. Auch für Schwangere, Stillende, Vegetarier und Sportler hat sie passende Empfehlungen parat.

Ein Ernährungsratgeber, der Lösungen für die unterschiedlichen Lebensweisen und Gesundheitsprobleme unserer Zeit liefert.

Ana Maria Lajusticia Bergasa, *Ernährung bei Diabetes, Allergien und Arthrose. Diätpläne für die häufigsten Gesundheitsprobleme*  
172 Seiten | Broschur  
Euro (A/D) 18,90  
ISBN 978-3-85068-982-3



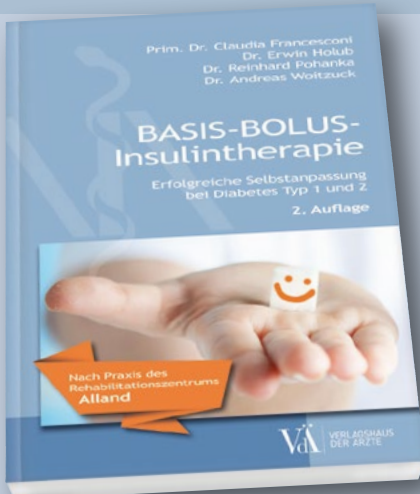
Manuel Eckardt  
**Das  
5-Minuten-  
Body-Anti-  
Aging-  
Programm**

Das Geheimnis ewiger Jugend! Der bekannte Gesundheitsexperte Manuel Eckardt hat mit dem 5-Minuten-Body-Anti-Aging ein Programm entwickelt, mit dem jeder zwischen 40 und 60 einen Grundstein zu langer Gesundheit und Fitness legen kann: Voraussetzung dafür sind eine positive Einstellung zum Leben, eine gezielte Zufuhr an Makro- und Mikronährstoffen, viel Wasser und natürlich Bewegung. Denn nur wer sich rechtzeitig um seinen Körper kümmert, kann sich davor bewahren, das Alter in Wartezimmern zu verbringen.

Manuel Eckardt ist Gesundheitsexperte und unterrichtet mit großer Begeisterung Fitness in all ihren Facetten. 2009 hat er pur-life.de ins Leben gerufen, das erste und größte Live-Portal für Gesundheit und Fitness im Netz.

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

**Dieses Buch ist auch  
als E-Book erhältlich.**



Kennen Sie schon  
**BASIS-BOLUS-Insulintherapie**  
aus dem Verlagshaus der Ärzte?

**Erfolgreiche Selbstanpassung bei Diabetes Typ 1 und 2  
Die Alland-Methode**

Mit dem BASIS-BOLUS-Konzept können Menschen mit Diabetes bei Unterzuckerung und zu hohen Zuckerwerten, aber auch auf Reisen, bei Krankheit, Diät, Sport und in vielen anderen Lebenssituationen ihre Insulintherapie selbständig und eigenverantwortlich den jeweiligen Situationen anpassen.

174 Seiten, Broschur  
Format 16,5 x 22 cm  
ISBN 978-3-99052-135-9  
Preis: € 17,90

Nähere Informationen und viele  
weitere Buchtitel zum Thema  
Gesundheit finden Sie unter  
[www.aerzteverlagshaus.at](http://www.aerzteverlagshaus.at)

**VdÄ**  
Verlagshaus der Ärzte GmbH  
1010 Wien  
Nibelungengasse 13  
TELEFON: 01/512 44 86-19  
FAX: 01/512 44 86 24  
E-MAIL: [bestellung@aerzteverlagshaus.at](mailto:bestellung@aerzteverlagshaus.at)

**Bestellung:**  
per Mail, telefonisch oder per  
Post an obenstehende Adresse;  
auch erhältlich im Buchhandel



Martina Handl, DGKP

# Transition

## HERAUSFORDERUNGEN UND MASSNAHMEN BEIM ÜBERGANG VON JUGENDLICHEN TYP-1-DIABETIKERN IN DIE ERWACHSENENBETREUUNG

Bei mehr als 95 % der chronischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen handelt es sich um Diabetes mellitus Typ 1 (T1D). Die Zahl der Neuerkrankungen mit Typ-1-Diabetes im Kindesalter hat sich in den letzten Jahren verdoppelt. Daher steigt auch die Anzahl der Betroffenen, die zukünftig in die Erwachsenenbetreuung wechseln. Nicht immer klappt ein nahtloser Übergang in die Erwachsenenbetreuung. Der Zeitpunkt der Transition findet in einer bewegten Lebensphase statt. Manche Jugendliche "verschwinden vorerst vom Radar" der Diabetesbetreuung. Laut Schätzung verlieren 40 % nach der Transition den Kontakt zur Betreuungsstelle.

Die Transition spielt im Bereich des Typ-1-Diabetes aufgrund der steigenden Neuerkrankungen eine zunehmende Rolle. Sie bedeutet nicht nur einen Wechsel der Betreuungsstelle. Es ist vielmehr ein Prozess, der einer frühzeitigen Planung und Struktur bedarf. Als Zeitfenster für die Transition gilt das 16. bis 21. Lebensjahr. Zu Beginn wird die Ausarbeitung eines schriftlichen Transition-Ablaufplans empfohlen. Eine darauffolgende Übergangsprüfung und die Zusammenarbeit zwischen Pädiatrie und Erwachsenenbetreuung werden als wichti-

ger Bestandteil der Transition gesehen, da sie ein "Verlorengehen" der jungen Erwachsenen verringern können. Dabei wird eine erste Kontaktaufnahme zwischen dem Betreuungsteam der Pädiatrie, dem jungen Erwachsenen und dem zukünftigen Betreuungsteam hergestellt.

Ein großes Problem besteht darin, dass es in Österreich derzeit kein flächendeckendes, strukturiertes Konzept einer Transition gibt; es fehlt die Verankerung der Transition in der Gesundheitsplanung. Es werden zwar vereinzelt regionale Initiativen angeboten, aufgrund fehlender Daten kann aber derzeit nicht beurteilt werden, wie und ob die Transition erfolgreich abläuft. Es wird angenommen, dass die Transition innerhalb einer Krankenanstalt (Zentrum) leichter und besser abläuft als zwischen zwei unterschiedlichen Institutionen.

### Pubertät als besondere Herausforderung

Die Pubertät ist auch für gesunde Jugendliche eine spezielle Lebensphase. Bei chronisch kranken Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes scheint diese komplizierter zu verlaufen. Oft ist noch keine Krankheitsakzeptanz vorhanden, und sie fühlen sich wegen ihrer Erkrankung ausgegrenzt.



### „Maßgeschneiderte“ Arzneimittel

Apothekerinnen und Apotheker können Arzneimittel nach individuellen Bedürfnissen, also quasi nach Maß anfertigen. Salben, Tropfen, Sirupe, Tinkturen, Zäpfchen oder Kapseln werden in der Apotheke in einem eigenen Labor hergestellt. Diese Einzelanfertigungen heißen "magistrale Zubereitung".



Während der Pubertät kommt es physiologisch zu einer Insulinresistenz und dadurch zu einem erhöhten Insulinbedarf. Doch trotz höherer Insulinmengen werden die Therapieziele vermehrt nicht erreicht, was zu Frustration und sinkender Therapietreue führt. Das Risiko für akute Komplikationen und für Spätkomplikationen steigt. Bereits 10 % der Jugendlichen zeigen während der Pubertät mikrovaskuläre Komplikationen. Die Prävention durch möglichst gute Stoffwechsellkontrolle ist auch in dieser Lebensphase von großer Bedeutung.

Typ-1-Diabetes ist eine lebenslange Herausforderung, die für die Jugendlichen und ihr soziales Umfeld zu einer hohen psychischen Belastung und manchmal auch Überforderung führen kann. Cirka 15 % der Kinder und Jugendlichen mit T1D sind durch psychische Belastungen beeinträchtigt.

Die Eltern und das soziale Umfeld spielen bei der Betreuung eine wichtige Rolle. Sie übernehmen oft über viele Jahre die Verantwortung und sind intensiv im Diabetesmanagement involviert. Die zunehmende Abgabe von Verantwortung ("Loslassen") ist für die Familie oft nicht leicht.

Es bestehen große Unterschiede zwischen Kinder- und Erwachsenenbetreuung. In der Pädiatrie haben Kinder altersabhängig eine geringere Mitbestimmung, viele Therapieentscheidungen werden hauptsächlich von den Eltern getroffen. In der Erwachsenenmedizin wiederum

ist Selbstmanagement und Eigenverantwortung der Patienten wesentlich wichtiger. Diese markante Änderung kann das "Ankommen" in der Erwachsenenbetreuung erschweren.

In einer Studie wurden die Erwartungen und Wünsche von Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes im Hinblick auf Transition untersucht. Man fand heraus, dass sich die Jugendlichen eine individuell geplante Transition zwischen 18 und 21 Jahren, eine Übergangssprechstunde, eine aktive Rolle bei der Transition und eine psychosoziale Betreuung wünschen. Die Unterstützung durch die Eltern und die Begleitung durch das betreuende Fachpersonal wird von den Betroffenen sehr positiv wahrgenommen.

Die in meinem Artikel dargestellten Aspekte spiegeln die positiven Auswirkungen einer strukturierten Transition wider. Eine gelungene Transition schließt eine mögliche Versorgungslücke, bildet die Basis für die weiterführende Betreuung und spielt für den weiteren Verlauf der Erkrankung eine entscheidende Rolle!



Martina Handl, DGKP  
Absolventin ULG Diabetes Care  
Beschäftigt im LK Melk, Diabetesberatung

Literatur bei der Verfasserin

**EUBOS**  
MED

## Diabetische Haut: Körper. Bewusst. Sein.

Diabetes hat mein Leben verändert. Ich habe viele Gewohnheiten umgestellt und folge strikt den Empfehlungen meines Arztes. Das Problem meiner trockenen Haut habe ich auch in den Griff bekommen mit der diabetischen Wirkstoff-Pflege von Eubos aus der Apotheke. Sie spendet intensiv Feuchtigkeit, glättet und beruhigt meine trockene und gereizte Haut.

Mir geht es gut, trotz Diabetes.

Paraben-frei  PEG-frei  Ohne Mineralöl

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



VON DIABETOLOGEN EMPFOHLEN – QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE



# Erfahrungsbericht

## Anatol, 18 Jahre, Handballer, Typ-1-Diabetiker

**M**ein Name ist Anatol, ich bin 18 Jahre alt und bin seit April 2014 Diabetiker. Natürlich war es für mich anfangs ein großer Schock, zu erfahren, dass ich von nun an vor jeder Mahlzeit Insulin spritzen muss und das für den Rest meines Lebens, doch meiner Ansicht nach ist Diabetes Typ 1 eine Erkrankung, mit der man mittlerweile sehr gut leben kann.

Um Ihnen meine Erfahrungen schildern zu können, müssen Sie wissen, dass ich seit ich 10 Jahre alt bin, Handballspiele. Eine meiner größten Sorgen war natürlich, wie sich Diabetes auf den Sport auswirkt. Was ich feststellen durfte ist, dass sich Sport in jeder Hinsicht positiv auf Diabetes auswirkt. Vor allem Ausdauersport hilft dem Körper, den Blutzuckerspiegel besser zu kontrollieren.

Ein gravierendes Beispiel hierfür war für mich eine Handballreise nach Schweden, die, wie man sich wahrscheinlich vorstellen kann, zum größten Teil den Sport im Fokus hatte. In der gesamten Woche musste ich, außer dem täglich um 22 Uhr fälligen Basisinsulin, kein einziges Mal spritzen, da sich mein Blutzucker-



Mit diesen vier Dingen bin ich perfekt versorgt ...



spiegel für die gesamte Woche im Zielbereich befand. Fairerweise muss man dazusagen, dass ich mich zu dieser Zeit noch in meiner "Honeymoon-Phase" befand, also der Zeit unmittelbar nach der Diagnose, in der der Körper selbst noch etwas Insulin produziert. Dennoch lässt sich als Fazit feststellen, dass Sport einen enormen Teil dazu beiträgt, die Werte im gewünschten Bereich zu halten.

Da Sport, ähnlich wie Insulin, den Blutzucker senkt, ist es natürlich wichtig, mit dem richtigen Blutzuckerwert in die Aktivität zu starten. Ich versuche diesbezüglich vor einem Training beziehungsweise einem Match meinen Wert zwischen 200 und 250 zu bringen, was theoretisch ein hoher Wert ist, in Betracht auf den Sport allerdings vom Körper durchaus toleriert wird und sogar nötig ist, um die erwünschte Leistung zu erzielen. Eine Banane vor dem Sport und eventuell Traubenzucker währenddessen legen einen guten Grundstein.

Ein weiteres nennenswertes Ereignis in Bezug auf meine Erfahrungen mit Diabetes ist mein Umstieg auf eine kontinuierliche Messung meines Blutzuckers seit April 2017. Statt sich in den Finger zu stechen, um den Blutzuckerspiegel zu messen, haftet ein etwa 3,5 cm großer Sensor auf der Rückseite des Oberarms, welcher im Minutentakt die Werte aktualisiert. Mit Hilfe eines Messgerätes, das nur



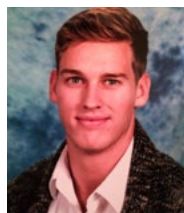
an den Sensor gehalten werden muss, erfährt man neben dem aktuellen Blutzuckerwert, ob der Wert steigt oder fällt, sowie den Verlauf der letzten Stunden. Mittlerweile kann man Sensoren bereits mit NFC-fähigen Mobiltelefonen auslesen, was einen zusätzlichen Vorteil bringt, denn wer von uns ist schon ohne Handy unterwegs? Der Sensor wird alle 2 Wochen gewechselt und im besten Fall abwechselnd am linken und rechten Arm angebracht. Allerdings spart man sich das Stechen in den Finger nicht gänzlich, da ich die Sensormessung sporadisch mit einer „klassischen“ Blutzuckermessung gegenchecke.

In den meisten Fällen haftet der Sensor sehr gut für die Lebensdauer von 2 Wochen, allerdings habe ich auch schon die Erfahrung machen müssen, dass er sich zu früh gelöst hat – entweder, weil beim Beachvolleyballspielen Sand zwischen Arm und Sensor gelangt ist, oder weil der Sensor aus Versehen von einem Gegenspieler während eines Handballmatches heruntergerissen wurde. Um solche Vorfälle zu vermeiden, trage ich mittlerweile in gefährdeten Situationen einen Strumpf um den Arm, sodass der Sensor davor geschützt wird, sich zu lösen.

Natürlich gehe ich, wie die meisten Teenager in meinem Alter, hin und wieder gerne etwas trinken. Was den Konsum von Alkohol angeht, muss man als Diabetikerin oder Diabetiker allerdings umso besser aufpassen. Verschiedene Getränke wirken sich verschieden auf den Blutzucker-

spiegel aus. Alkohol an sich senkt den Blutzuckerspiegel, nur ist dieser ja meist in Form von Mischgetränken zu konsumieren. Die Erfahrung, die ich in Bezug auf das Trinken von Alkohol gemacht habe, ist, dass während des Abends der Blutzucker teilweise sehr stark steigt, beeinflusst durch Orangensaft oder ähnliche Mischgetränke. Während der Nacht allerdings wirkt sich der Alkohol dann immer mehr auf den Blutzuckerspiegel aus, sodass ich öfters mit einer Hypoglykämie aufwache. Dementsprechend rate ich von Getränken wie „Wodka Red Bull“ oder „Rum-Cola“ ab und empfehle regelmäßiges Blutzuckermessen während des Abends.

Zusammenfassend lässt sich für mich sagen, dass Diabetes eine Erkrankung ist, die mich nur gering einschränkt. Natürlich muss man seinen Lebensstil anpassen, aber im Endeffekt lebt man dadurch um einiges gesünder. Mein Appell an alle Diabetikerinnen und Diabetiker in meinem Alter: viel Sport machen und brav Blutzucker messen.



Habt ihr Fragen oder wollt ihr eure eigenen Erfahrungen mitteilen? Dann schreibt mir doch einfach an: [anatoi@verlag-meinleben.at](mailto:anatoi@verlag-meinleben.at)

## „Therapie Aktiv“ zeigt nachweisliche Erfolge

Wissenschaftliche Evaluierung ergab klare Vorteile für teilnehmende Patientinnen und Patienten.

Eine deutlich niedrigere Sterblichkeitsrate und weniger diabetesbezogene Folgeschäden bei Typ 2-DiabetikerInnen sind der Erfolg von „Therapie Aktiv“. Zu diesem Ergebnis kam die Medizinische Universität Graz nach einer Evaluierung des strukturierten Behandlungsprogramms. 66.397 Patientinnen und Patienten waren österreichweit mit Stand 1.1.2018 eingeschrieben. Da Diabetes eine chronische Erkrankung ist, erweist sich die intensive medizinische Betreuung als besonders wichtig und trägt maßgeblich zur Erhaltung der Lebensqualität bei. Regelmäßige Arztbesuche mit Motivationsgespräch, individuellen Zielsetzungen und Blutabnahmen sind eine wertvolle Unterstützung für die PatientInnen.

Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos. Nähere Informationen und die Liste der „Therapie Aktiv“-ÄrztInnen erhalten Sie telefonisch oder auf der Homepage der Kärntner Gebietskrankenkasse (Tel. 050 5855 5002 / [www.kgkk.at/therapieaktiv](http://www.kgkk.at/therapieaktiv)). Antworten auf die Frage „Wie kann man Diabetes vermeiden?“ liefert die Kärntner GKK mit der Initiative „Gute Idee“. Das Vorsorgeprojekt ergänzt das Behandlungsprogramm „Therapie Aktiv“. Interessierte erfahren bei kostenfreien Vorträgen, Beratungen und Workshops in allen Kärntner Bezirken, wie sie mit ausgewogener Ernährung und Bewegung zu ihrer Gesundheit beitragen können

Infos unter [www.kgkk.at/guteidee](http://www.kgkk.at/guteidee) sowie telefonisch unter 050 5855 7000.

DIABETIKER  
AUFGEPASST!



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

Mehr Sicherheit, optimale Betreuung

Nähere Infos bei  
Ihrem Arzt oder unter

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



photolia.com

Bezahlte Anzeige





# Osterpicknick

## Rustikale Kräuterbrötchen

Zutaten für 24 Stück:

- 600 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Pck. Trockengerm
- 500 ml Buttermilch
- ¼ TL Natron
- 1 TL Honig
- Salz

### Füllung:

- 150 g Brennnessel
- 4 EL Vogelmie gehackt
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel groß
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Buttermilch leicht erwärmen und den Honig darin schmelzen. Germ, Salz, Natron, Dinkelvollkornmehl mit der abgekühlten Buttermilch zu einem Teig verrühren, gut kneten und etwa 30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Backrohr auf 250 Grad vorheizen. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Sonnenblumenöl anbraten. Die gewaschene und feingehackte Brennnessel und Vogelmie unterheben, kurz dünsten und würzen.

Den Teig halbieren und beide Stücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen. Beide Teigstücke mit der Kräuterfülle bestreichen, und wie einen Strudel einrollen und in je 12 Stücke teilen. Diese Teile längs mit einem Holzlöffelstiel eindrücken.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Backrohr ca. 15 Minuten backen.

### Nährwerte pro Stück:

90 kcal, 16 g KH (= ca. 1 BE),  
0 mg Cholesterin

## Eier-Apfel-Kren

Zutaten für 4 Personen:

- 4 EL Semmelbrösel
- 2 EL Apfelessig und etwas Wasser
- 3 EL Kren, frisch gerieben
- 4 Eier hart gekocht
- 2 Äpfel
- 1 TL Senf
- Brunnenkresse
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Brösel mit Salz, Pfeffer, Senf, Essig und etwas Wasser verrühren. Äpfel und Kren fein reiben und dazumengen. Eier kleinwürfelig schneiden, untermischen, würzig abschmecken und mit Brunnenkresse bestreuen.

**Tipp:** Ideal für das Osterpicknick oder zu gekochtem Fleisch!



### Nährwerte pro Portion

152 kcal, 15 g KH (= ca. 1 BE),  
206 mg Cholesterin

## Gedünstete Radieschen mit Estragonbutter

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bund (400 g) Radieschen
- 6 Stiele Estragon
- 40 g Butter
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

Radieschen putzen, gründlich reinigen und 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und beiseitestellen.

Gereinigte Estragonblätter fein hacken. Radieschen in der schäumenden Butter braten und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten garen, ohne dass sie dabei Farbe annehmen.

Olivenöl und Estragon zu den Radieschen geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig vermischen.

**Tipp:** Die Radieschen passen zu Fisch aus dem Ofen. Statt Estragon eignet sich auch Petersilie.

### Nährwerte pro Portion

98 kcal, 2 g KH (0 BE), 24 mg Cholesterin







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



## Lachsforellenfilet mit Bärlauchhaube

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Lachsforellenfilets ohne Haut zu 150 g
- 2 EL Rapsöl
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Bärlauchhaube:

- 50 g Bärlauch
- 3 Scheiben oder 60 g Weißbrot ohne Rinde vom Vortag
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- 5 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Für die Bärlauchhaube den gewaschenen Bärlauch mit dem gewürfelten Weißbrot, Rapsöl, Zitronensaft, -schale zu einer glatten Masse fein mixen.

Die Lachsfilets in 2 EL Rapsöl jeweils von beiden Seiten kurz scharf anbraten und würzen. Anschließend die Bärlauchmasse auf den gebratenen Forellenchsfilets verteilen. Den Lachs in die Auflaufform legen und in 10–15 Minuten unter dem Backofengrill knusprig garen.

### Nährwerte pro Portion

303 kcal, 7 g KH (= ca. 0,5 BE), 84 mg Cholesterin

## Rhabarber-Erdbeeren-Topfencreme

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Magertopfen
- 3 EL Sauerrahm
- 1/8 Mineralwasser
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 250 g Erdbeeren
- 300 g Rhabarber
- 1/8 Weißwein

### Garnitur:

- 40 g Haferflocken
- 20 g gehackte Mandeln
- Minzblätter

### Zubereitung

Topfen mit Sauerrahm und Mineralwasser cremig rühren – mit Süßstoff und Vanille verfeinern und in hohe Gläser füllen.

Vom Rhabarber die Haut abziehen und in kleine Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und zerkleinern. Rhabarber, Erdbeeren im Weißwein ca. 10 Minuten weichkochen, je nach Belieben mit Süßstoff süßen. Abgekühlt über die Topfencreme schichten.

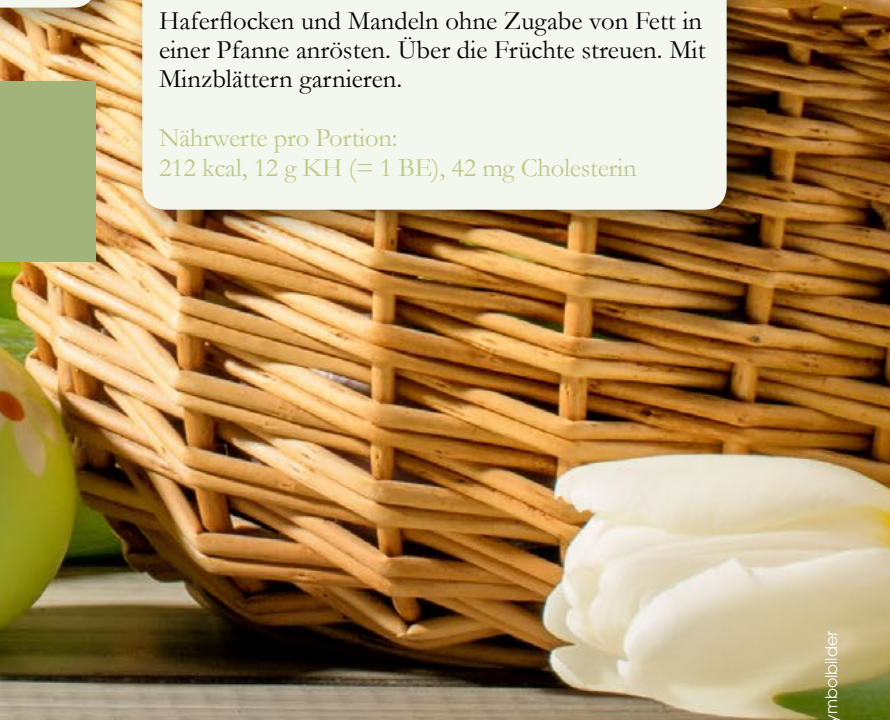
Haferflocken und Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Über die Früchte streuen. Mit Minzblättern garnieren.

### Nährwerte pro Portion:

212 kcal, 12 g KH (= 1 BE), 42 mg Cholesterin



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







Mag. Nina Kienreich

# Schmackhaft essen für die Herzgesundheit

Diabetiker haben ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, denn die Zuckerkrankheit fördert Atherosklerose. Durch verbesserte Ess- und Trinkgewohnheiten, vermehrte körperliche Aktivität und Nichtrauchen könnte ein Großteil der Erkrankungen verhindert werden. Der Weg zu einem gesunden Herzen führt also über die Ernährung. Das hat nichts mit Verzicht zu tun, sondern mit einer genussvollen Ernährungsweise nach mediterranem Muster.

Das Ganze ist mehr  
als die Summe seiner Teile

Viele Jahre war das Ei die „Cholesterinbombe“, die die Blutfettwerte in die Höhe treibt. Im Mittelpunkt der Ernährungsempfehlungen standen Cholesterin, Phytosterine oder Omega-3-Fettsäuren, die bei erhöhten Blutfettwerten eingeschränkt oder vermehrt verzehrt werden sollten. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass nicht eine einzelne Substanz den Cholesterinspiegel nennenswert senken kann, sondern die Kombination verschiedener Inhaltsstoffe den besten Effekt hat. Man nennt dies „Ernährungsmuster“ oder „Portfolio-Diät“.

Das am besten untersuchte Ernährungsmuster zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die mediterrane Ernährung. Darunter versteht man nicht die typische Verpflegung während eines Italienurlaubs mit Pizza, Pasta und Weißbrot, sondern eine traditionelle Kostform, die vor den 1960er-Jahren in Griechenland und Italien üblich war. Sie ist reich an saisonalem Gemüse und Obst, Fisch, Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und hochwertigen Pflanzenölen. Zusätzlich spielt bei der mediterranen Ernährung auch ein spezieller Le-

bensstil eine Rolle: körperliche Bewegung, Leben in und mit der Natur, Zeiten der Muße und die Pflege von familiären und sozialen Kontakten.

Das Herz ist ein Gemüsetiger

Im Mittelpunkt der mediterranen Ernährung stehen frisches saisonales Gemüse und Obst aus regionalem Anbau – möglichst einfach zubereitet. Gemüse und Obst hat bei geringem Energiegehalt eine besonders hohe Nährstoffdichte: Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem antioxidativ, blutdrucksenkend, antithrombotisch und entzündungswirksam wirken.

Wichtigste Regel der herzgesunden Ernährung ist, täglich mehrmals Gemüse, Salate, Rohkost und Obst in allen drei Ampelfarben Gelb, Rot-Orange und Grün zu essen. Gemüse sollte nicht nur als Beilage gesehen werden, sondern als Hauptdarsteller am Teller in Form von Aufläufen, Eintöpfen, Ofen- oder Grillgemüse, als Soße oder als Brotaufstrich. Traditionell werden im Mittelmeerraum auch häufig Salate aus Wildkräutern zubereitet, die bei uns durch Rucola-, Löwenzahn- oder Endiviasalat ersetzt werden können.



## Mit Kräutern würzen statt salzen

Große Mengen an Kochsalz, vor allem aus Fertigelebensmitteln, können bei salzsensitiven Personen den Blutdruck in die Höhe treiben. Salzarm zu kochen muss aber nicht fad bedeuten: In der mediterranen Küche verfeinern viele Wildkräuter die Gerichte: Salbei, Thymian, Rosmarin, Oregano, Majoran, Knoblauch, Schnittlauch oder Zwiebel schmecken nicht nur hervorragend, sondern enthalten jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe und Bitterstoffe. Sie wirken nicht nur blutdrucksenkend, cholesterinsenkend und antibakteriell, sondern erhöhen auch die Bekömmlichkeit der Speisen.

## Ja zu guten Fetten

Die zugeführte Gesamtfettmenge ist weniger für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ausschlaggebend als die Fettqualität. Die mediterrane Ernährung enthält mit 35–40 Energieprozent sogar einen relativ hohen Fettanteil – allerdings wenige tierische Fette, sondern v. a. pflanzliche Fette wie Olivenöl und Rapsöl, die reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind. Beide eignen sich zum Erhitzen. Als Salatöl oder zu gedünstetem Gemüse können Nussöle wie Walnussöl, Leinöl oder Hanföl verwendet werden. Zum Verfeinern von Gemüsegerichten, Salaten und Müslis oder als Zwischenmahlzeit sind Nüsse eine hervorragende Quelle von ungesättigten Fettsäuren.

Tierisches Fett wird vor allem in Form von Fisch und Meeresfrüchten gegessen. Fleisch kommt in der mediterranen Küche nur 1–2-mal pro Woche auf den Tisch. Die heimischen Fische Forelle und Saibling enthalten mit bis zu 1 g Omega-3-Fettsäuren pro 100 g fast so viel wie die als besonders günstig für die Herzgesundheit geltenden Lachs, Hering und Makrele und mehr als Tunfisch.

## Guter Ballast aus Getreide und Hülsenfrüchten

Ein hoher Ballaststoffverzehr senkt ebenfalls das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Da sich die Ballaststoffe beim Getreide unabhängig von der Sorte in den Randschichten befinden, sind Vollkorn- und Ganzkorngetreideprodukte besonders günstig. Durch eine Umstellung auf Vollkornbrot, Getreidebeilagen wie Hirse, Naturreis, Quinoa, Bulgur oder Dinkel und Haferflocken als Frühstück in Form von Müsli oder Porridge lässt sich die Ballaststoffzufuhr deutlich erhöhen. Auch Hülsenfrüchte in Form von Salaten, Eintöpfen oder Brotaufstrichen sind gute Ballaststoffquellen und liefern zudem gesundes pflanzliches Eiweiß. Gemüsesuppen mit Leinsamen, Kürbiskernen, Haferkleie oder frischen Kräutern mit einer Scheibe Vollkornbrot ergeben ein gutes bekömmliches Abendessen.

## Alkohol und das „französische Paradoxon“

In der mediterranen Ernährung ist ein moderater Weinkonsum zu den Mahlzeiten üblich. Besonders Rotwein soll aufgrund seines hohen Anteils an antioxidativen Polyphenolen vor Arteriosklerose schützen. Dieser Effekt wird als französisches Paradoxon bezeichnet, wird heute aber eher kritisch bewertet. Eine generelle Empfehlung bezüglich Alkoholkonsum ist schwierig, da der Grat zwischen positiven und negativen Wirkungen des Alkoholkonsums schmal ist. Die Fachgesellschaften empfehlen eine Begrenzung der Alkoholfuhr bei Männern auf 20 g pro Tag (= 0,25 l Wein oder 0,5 l Bier), bei Frauen auf 10 g pro Tag (= 0,125 ml Wein oder 0,25 l Bier).

Fazit: Eine Ernährung nach traditionell mediterranem Vorbild wirkt sich nicht nur positiv auf die Herzgesundheit aus, sie lässt sich auch durchaus genussvoll mit gemischten saisonalen Lebensmitteln umsetzen.



Mag. Nina Kienreich  
Ernährungswissenschaftlerin  
und Diätologin

**DIABETES  
KANN  
TÖTEN**

**KENNEN SIE IHR  
DIABETES-RISIKO?**

**WIR TESTEN SIE  
18. - 21. APRIL**

**GESUNDHEITS-STRABENBAHN IN GRAZ**

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

**Fahrplan unter [www.glucomen.at](http://www.glucomen.at)**



**A.MENARINI**  
diagnostics

**GlucoMen®**  
DiabetesDiagnostics



**FACE DIABETES**



Paul Perneckzy

## Training nach dem Herzinfarkt

### Erste Schritte in eine gesunde Zukunft



- ☑ Lassen Sie nicht zu viel Zeit verstreichen! Je länger die Pause, desto schwieriger der Einstieg. Bereits 1 Woche nach dem Infarkt bekommt man in der Regel die Trainingserlaubnis.
- ☑ Lassen Sie von Ihrem Internisten Ihre Trainingsbereiche festlegen (meist im Bereich 60–70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz), und lassen Sie sich bei der Gelegenheit gleich das "Okay" zum Training geben.
- ☑ Besorgen Sie sich eine Pulsuhr, am besten ein Modell, bei dem Sie die Trainingszonen einstellen können.
- ☑ Die gute Nachricht: Alle Trainingsformen unterstützen das Herz-Kreislauf-System, also suchen Sie sich etwas, das Ihnen Spaß macht!
- ☑ Holen Sie Ihren Partner, Freunde, Familie mit ins Boot, Bewegung hat noch niemandem geschadet, und gemeinsam macht es doppelt Spaß!
- ☑ Sind Sie sich unsicher, ob Sie richtig trainieren, dann gönnen Sie sich doch eine Stunde mit einem erfahrenen Personaltrainer und lassen sich gleich einen Trainingsplan erstellen.
- ☑ Es muss nicht eine Stunde Training sein, auch 20 Minuten bringen Sie weiter. Die Regelmäßigkeit ist entscheidend!
- ☑ Führen Sie ein Trainingstagebuch: Schreiben Sie auf, was Sie trainiert haben, und wie Sie sich gefühlt haben. Einige Firmen bieten dazu auch digitale Varianten an (Garmin, Polar etc.).
- ☑ Tragen Sie gleich am Anfang der Woche Ihre Trainingseinheiten als Termine ein, denn sie sind wichtig, und Sie tun das für sich.
- ☑ Starten Sie zu Beginn mit niedrigen Intensitäten, und wenn Sie merken, dass Ihnen die Bewegung leichter fällt, dann steigern Sie den Umfang.
- ☑ 6–8 Wochen dauert es, bis das Training zur Gewohnheit wird. Ab dann ist es ein Leichtes, den inneren Schweinehund zu überwinden!

### Viel Erfolg!



**Paul Perneckzy**  
Diplomierter Personaltrainer, Vitaltrainer, Leistungssportler und Typ-1-Diabetiker

# GRAZER Diabetestag

**Eintritt frei!**

**19.04.2018 | Rathaus Graz**

**Leben mit Diabetes –  
eine lösbare Herausforderung!**



### Veranstalter & Wissenschaftliche Leitung:

Diabetes Initiative Österreich in Zusammenarbeit mit:  
Österreichische Adipositas Gesellschaft und  
Österreichische Diabetes Gesellschaft

**Assoz. Prof. Priv.-Doz. Dr.  
Harald Sourij**

Klinische Abteilung für Endokrinologie und  
Diabetologie, Univ.-Klinik für Innere Medizin,  
Medizinische Universität Graz



**Ass.-Prof.<sup>in</sup> Priv.-Doz.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup>  
Julia Mader**

Klinische Abteilung für Endokrinologie und  
Diabetologie, Univ.-Klinik für Innere Medizin,  
Medizinische Universität Graz







## Ein Blick ins Schaufenster ...

... ist oftmals die Gelegenheit, etwas Neues kennenzulernen. Aus diesem Grund haben wir eine neue Rubrik eingeführt, in welcher Sie aktuelle Trends, Produkte oder Informationen rund um das Thema Gesundheit, Wohlbefinden und Aktivität kennenlernen können, oder erfahren, wo es entsprechende weiterführende Informationen gibt.

Sehen Sie sich bitte genau die Angebote an, oftmals sind bei uns Aktionen angeführt, welche Sie sonst nirgendwo erhalten können.

Viel Freude beim Schaufensterbummel!



TIPP

### Die GPS-Laufuhr mit Pulsmessung am Handgelenk

Der perfekte Begleiter für alle, die das Laufen neu für sich entdeckt haben oder noch den Läufer in sich entdecken wollen. Mit integriertem GPS und den Polar Funktionen, die das Laufen zum Vergnügen machen, ist die M200 die ideale Unterstützung, um das Leben gesünder und aktiver zu gestalten.

**POLAR**

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



TIPP

### Strümpfe für alle Fälle

**Spezialsocke für Diabetiker mit antibakteriell wirkender Silberfaser**

- Ohne Stützwirkung
- Klimaregulierend
- Weiches Bündchen
- keine drückenden Nähte.

**BELSANA**

[www.belasna.at](http://www.belasna.at)  
Tel.: 0662/450229

JETZT!

## Machen Sie den ersten Schritt in ein vitales Leben!

### Warum Bewegung und Sport bei Diabetes so wichtig sind.

Eine kräftige Muskulatur senkt den Blutzucker und steigert die Insulinsensibilität.

#### Wöchentliche Trainings in Kleingruppen in Wien

Individuelle Betreuung durch Trainer, die Erfahrung mit der Blutzuckereinstellung beim Sport haben. Einstieg jederzeit möglich.

Kontaktieren Sie uns bei Interesse für nähere Auskünfte unter 0650 899 8337 oder finden Sie die aktuellen Termine auf unserer Webseite [www.diabetes-vital.at](http://www.diabetes-vital.at)



**DIABETES VITAL**



- UNWIRKSAM
- ILLEGAL
- GIFTIG

## Vorsicht vor Arzneimittel- Fälschungen!

Nur Medikamente aus der Apotheke sind wirklich sicher.

Der Verkauf von rezeptpflichtigen Medikamenten im Internet ist in Österreich verboten! Dennoch: Arzneimittel zu fälschen und über das Internet anzubieten hat sich zu einem sehr lukrativen Geschäft entwickelt, das fest in der Hand der organisierten Kriminalität ist. In Österreich werden Tag für Tag Medikamentenfälschungen von Zollbeamten aus dem Verkehr gezogen. Über 95 % der vom Zoll aufgegriffenen Arzneimittel werden als Fälschungen enttarnt. Der Großteil dieser vermeintlich echten Präparate wird über das Internet bestellt und von vielen bedenkenlos eingenommen.

Die Österreichische Apothekerkammer warnt gemeinsam mit dem Innenministerium und dem Gesundheits-

ministerium bereits seit Jahren vor dem illegalen Internet-handel mit Medikamenten.

### Österreichs Apotheken garantieren Sicherheit

In österreichischen Apotheken können Sie sicher sein, echte Medikamente zu bekommen, die hohen Qualitäts- und Sicherheitsstandards entsprechen. Darüber hinaus erhalten Sie in Ihrer Apotheke eine umfassende Beratung zu Ihren Medikamenten, zur richtigen Einnahme sowie zu Neben- oder Wechselwirkungen.

Mehr dazu auf [www.auf-der-sicheren-seite.at](http://www.auf-der-sicheren-seite.at)



ÖSTERREICHISCHE  
APOTHEKERKAMMER



**Rezeptpflichtige Medikamente aus dem Internet sind illegal. 95 Prozent sind gefälscht.\* Mit dem Kauf unterstützen Sie kriminelle Netzwerke und gefährden Ihre Gesundheit.**



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

# **JETZT** für nur **€ 16,60/Jahr** **ABONNIEREN!**

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



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

## **Abo-Bestellung:**

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

[oedv.office@diabetes.or.at](mailto:oedv.office@diabetes.or.at), Tel. 0662/827722

**Geschenkabo!**

**Mein Leben** Das Magazin nicht nur für Diabetiker

**Hilfreiche Erfahrungsberichte und wichtige Termine**

**Jetzt Abo bestellen!**

**+ Dankeschön-Geschenk**

**Mein Leben** Das Magazin nicht nur für Diabetiker

**Köstliche Rezepte und wertvolle Ernährungstipps**

**Jetzt Abo bestellen!**

**+ Dankeschön-Geschenk**

# IMMER

Mein **Leben**  
Das Magazin nicht nur für Diabetiker

# UP TO DATE!

für **mehr**  
**lebensqualität**  
bei Diabetes

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

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

Name \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
PLZ./Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
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 [oadvoffice@diabetes.orat](mailto:oadvoffice@diabetes.orat) und mein Abo endet nach 4 Ausgaben. Ansonsten verlängert es sich um weitere 4 Ausgaben zum jeweiligen Vorzugspreis für Jahresabonnenten. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Ich erkläre mich einverstanden, dass die bekannt gegebenen Daten vom Verlag Mein Leben zu Marketingzwecken archiviert und verwendet werden. Die Zustimmung kann ich jederzeit mit einer E-Mail an [oadvoffice@diabetes.orat](mailto:oadvoffice@diabetes.orat) widerrufen. Die Abogebühr ist im Voraus fällig. Der Versand des Geschenkes erfolgt nach verbuchtem Zahlungseingang.

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

Name \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
PLZ./Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
Datum \_\_\_\_\_  
Unterschrift \_\_\_\_\_



Als Dankeschön erhalten Sie eine 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 [oadvoffice@diabetes.orat](mailto:oadvoffice@diabetes.orat) und mein Abo endet nach 4 Ausgaben. Ansonsten verlängert es sich um weitere 4 Ausgaben zum jeweiligen Vorzugspreis für Jahresabonnenten. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Ich erkläre mich einverstanden, dass die bekannt gegebenen Daten vom Verlag Mein Leben zu Marketingzwecken archiviert und verwendet werden. Die Zustimmung kann ich jederzeit mit einer E-Mail an [oadvoffice@diabetes.orat](mailto:oadvoffice@diabetes.orat) widerrufen. Die Abogebühr ist im Voraus fällig. Der Versand des Geschenkes erfolgt nach verbuchtem Zahlungseingang.

Falls  
Briefmarke  
zur Hand, bitte  
ausreichend  
frankieren.

An  
Verlag Mein Leben  
p.A. Österr. Diabetikervereinigung

Moosstraße 18  
5020 Salzburg

Falls  
Briefmarke  
zur Hand, bitte  
ausreichend  
frankieren.

An  
Verlag Mein Leben  
p.A. Österr. Diabetikervereinigung

Moosstraße 18  
5020 Salzburg



**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.

**Ich bin Diabetiker und beabsichtige, im Urlaub ins Ausland zu verreisen. Bietet meine gesetzliche Krankenversicherung dafür ausreichend Schutz?**

Mit der Einführung der e-card wurde auch der "Urlaubskrankenschein" abgeschafft. Die Rückseite der e-card ist als Europäische Krankenversicherungskarte gestaltet.

Während eines vorübergehenden Aufenthaltes in einem anderen EU-Staat, einem Mitgliedstaat des Europäischen Wirtschaftsraumes sowie der Schweiz können gegen Vorlage der Europäischen Krankenversicherungskarte alle Sachleistungen (Arztbesuche oder Spitalsaufenthalte) in Anspruch genommen werden, die sich als medizinisch notwendig erweisen. Voraussetzung ist dabei, dass der Arzt oder das Spital Vertragspartner des Krankenversicherungssystems des Aufenthaltsstaates ist.

Sollten Sie Ihren Urlaub daher in der EU, einem EWR-Staat oder der Schweiz verbringen, besteht Versicherungsschutz durch die gesetzliche Krankenversicherung. Sollten Sie Ihren Urlaub in einem anderen Land verbringen, hätten Sie die Arzt- oder Spitalsrechnung zunächst selbst zu bezahlen und müssten diese bei Ihrem Krankenversicherungsträger zur Refundierung einreichen. Sie erhalten dann – wie bei der Einreichung einer Wahlarztrechnung – 80 % des Kassentarifs refundiert.

**Muss ich als Diabetiker beim Abschluss einer privaten Auslandskrankenversicherung etwas berücksichtigen?**

Der Abschluss einer Auslandskrankenversicherung ist bei einer Urlaubsreise durchaus sinnvoll. Dies insbesondere, wenn die Urlaubsreise außerhalb der Europäischen Union stattfindet, da dort die Europäische Krankenversicherungskarte keine Gültigkeit hat.

Für Diabetiker ist jedoch Vorsicht geboten. Grundsätzlich sind bei privaten Auslandskrankenversicherungen nämlich nicht nur Heilbehandlungen und andere ärztlich angeordnete Maßnahmen, die Anlass für die Reise sind, vom Versicherungsschutz ausgeschlossen, sondern auch solche Heilbehandlungen, deren Notwendigkeit vor Versicherungsabschluss bzw. Reiseantritt bekannt waren oder mit denen gerechnet werden musste.

Ist daher der Diabetes schlecht eingestellt und ist aus diesem Grund damit zu rechnen, dass eine Behandlung

erforderlich werden kann, ist diese vom Versicherungsschutz ausgeschlossen. Wer daher auf Nummer sicher gehen will, lässt sich vor Reiseantritt vom behandelnden Arzt eine Bestätigung ausstellen, dass die Diabetes-Erkrankung so gut eingestellt ist, dass nicht mit einer Heilbehandlung zu rechnen ist und aus ärztlicher Sicht auch keine Bedenken gegen das Reiseziel und die Reisedauer bestehen.

**Ich bin Diabetiker und beabsichtige, ins Ausland zu verreisen. Macht es für mich Sinn, eine Reiserückholversicherung abzuschließen?**

Die Rückholung ist meist im Rahmen der Auslandskrankenversicherung mitversichert. Sollte dies nicht der Fall sein, ergibt der Abschluss einer solchen Versicherung jedoch Sinn. Auf die Details kommt es aber auch hier an. Bei manchen Versicherungen ist der Heimtransport auch versichert, wenn er medizinisch sinnvoll ist, bei anderen jedoch nur, wenn er medizinisch notwendig ist. Letzteres ist jedoch nur der Fall, wenn die Behandlung vor Ort nicht durchgeführt werden kann.

Auch bei der Reiserückholversicherung gilt, dass kein Versicherungsschutz besteht, wenn der Eintritt des Versicherungsfalles bei Versicherungsabschluss bzw. vor Reiseantritt bereits vorhersehbar war. Ein schlecht eingestellter Diabetes kann daher zum Verlust des Versicherungsschutzes führen.

**Ich besitze eine Kreditkarte. In dieser Kreditkarte ist eine Auslandskrankenversicherung integriert. Ist dieser Versicherungsschutz ausreichend?**

Das kann so pauschal leider nicht gesagt werden. Eine Antwort liefert lediglich die Prüfung der konkreten Versicherungsbedingungen. So gilt der Versicherungsschutz manchmal etwa nur, wenn die Reise zuvor mit der Kreditkarte bezahlt wurde.



Foto: www.wikke.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.



# Richtig Blutdruck messen

Gerade haben Sie die Diagnose Bluthochdruck erhalten, auch das passende Messgerät haben Sie sich schon angeschafft, jetzt gilt es darauf zu achten, wie oft und wie man richtig misst. Wir haben Ihnen die wichtigsten "Mesregeln" zusammengestellt.

## Die optimale Messsituation

Verwenden Sie unbedingt ein validiertes (geechtes) Messgerät, dann können Sie sicher sein, dass der gemessene Wert stimmt. Auch die Manschette muss die richtige Größe haben und richtig angelegt werden. Am geeignetsten ist eine Oberarmmanschette.

Da es bei jedem Menschen immer wieder zu Blutdruckschwankungen kommen kann, empfehlen wir eine ideale Messsituation zu schaffen. Am besten, Sie machen es sich in einem gemütlichen Zimmer bequem, stellen beide Beine auf den Boden, warten fünf Minuten und stützen den Arm mit der Manschette auf, den Sie dann nicht mehr bewegen sollten. Auch Sprechen, Telefonieren oder sogar Lesen sollten Sie nicht mehr. So empfiehlt es auch eine aktuelle Studie der American Heart Association (AHA), die alle Faktoren der richtigen Blutdruckmessung untersuchte. Um etwaige Abweichungen zu eruieren, messen Sie optimalerweise gleich 2-mal hintereinander, am besten an beiden Armen. Dann notieren Sie den Durchschnittswert. Wenn Sie schon in ärztlicher Behandlung sind und regelmäßig Medikamente einnehmen, dann ist es sinnvoll, morgens vor der Tabletteneinnahme zu messen. Sind Sie schwindelanfällig, so ist es ratsam, eine Messung im Stehen vorzunehmen.

## Der passende Zeitpunkt

Zu Beginn einer Messperiode misst man am besten 2-mal täglich: morgens (vor der Tabletteneinnahme) und abends. Zeitpunkt, Blutdruck- und Pulswerte sollten Sie

im Blutdruckpass eintragen, sofern Ihr Gerät es nicht automatisch abspeichert. Sind Ihre Morgenwerte erhöht? Dann besteht der Verdacht, dass Ihre Medikation nicht lange genug wirksam ist. Das sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

Jetzt haben Sie sich einen Überblick über die Blutdruckwerte gemacht, daher genügen wahrscheinlich gelegentliche Messungen: Ist Ihr Blutdruck normal, kontrollieren Sie ihn halbjährlich; ist er unter Behandlung gut eingestellt, genügen ein bis zwei morgendliche Messungen pro Woche. Vor Änderung des Messverhaltens immer Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

## Was Sie vermeiden sollten

Ist Ihr Wert einmal zu hoch, dann bitte nicht in Panik verfallen, denn Angst erhöht den Blutdruck weiter. Vielleicht haben Sie die letzte Einnahme an Blutdruckmedikamenten vergessen, dann nehmen Sie die zuletzt ausgelassene Medikation nach. Ist Ihr gemessener Blutdruck sehr tief, dann sollten Sie die Blutdruckmedikation nicht auslassen, es sei denn, dass Sie sich sehr schwindelig oder schwach fühlen. Sind die von Ihnen selbst gemessenen Werte ständig sehr tief oder zu hoch (also im Durchschnitt über 135/85 mmHg), kontaktieren Sie Ihren Arzt.

Quelle: [www.hochdruckliga.at](http://www.hochdruckliga.at)



Gesundheit ist Vertrauenssache.

## blutdruckmessen ist boso.

KLINISCH VALIDIERT  
**ESH**  
INTERNATIONAL PROTOCOL  
EUROPEAN SOCIETY OF HYPERTENSION

EMPFOHLEN VON  
**HERZVERBAND**

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

Konsument.at

TESTSIEGER

K1602105

boso medicus X

BLUTDRUCKMESSGERÄTE (OBERARM) 6/2016

www.boso.at



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)



# Fragen an unsere Diabetes-Expertin

## Nadeln wechseln – oder was man beim Blutzuckermessen alles falsch machen kann. Die 5 wichtigsten Fehler – und der allergrößte Fehler beim Blutzuckermessen?

**P**ah. Das ist doch ganz einfach. Oder? Naja. Man kann auch dabei einiges falsch – und sich damit das Diabetikerleben (noch) schwerer – machen:

### 1. Ganz vorne in die Fingerkuppe stechen

Autsch! Das tut weh. Tut mehr weh, als es eigentlich sollte. Denn dort, an der Fingerspitze, sitzen die meisten feinen Nervenenden. Weil wir mit den Fingerspitzen viel spüren, sehr genau spüren können. Wenn Sie da immer wieder reinstechen, zerstören Sie mit der Zeit das feine Gespür. Etwas später sieht man es auch, an den Fingerkuppen sind viele ganz kleine dunkle Pünktchen, die Haut wird rau. Das muss nicht sein! Also: Immer schön seitlich in den Finger stechen! Oder in den Handballen, das ist der weiche Hügel unterm Daumen. Das ist ungewohnt, funktioniert aber und tut dort nur ganz wenig weh.

### 2. Den Finger „melken“

Nicht drücken, nicht quetschen! Da kommt Gewebewasser mit und mischt sich mit dem Blut – das kann einen falschen Zuckerwert ergeben. Wenn ein Finger gar kein Blut hergeben will, bleibt nichts anderes übrig, als noch einmal zu stechen – vielleicht würde ja auch eine frische Nadel helfen?

### 3. Fast nie die Nadel in der Stechhilfe wechseln

Oder einmal pro Woche oder so ... die Nadel zu wechseln ist lästig. Aber das Gefühl, wenn eine ganz neue Nadel durch die Haut flutscht, sodass man es kaum spürt ... unvergleichlich! Die Nadeln sind so dünn, so fein, dass sie sehr schnell stumpf werden, dass sich die äußere Schicht auffasert, und dann zerstört man beim Stich mehr Gewebe als nötig. Das sind Einmalprodukte, die sind nur dafür gemacht, dass man sie ein einziges Mal verwendet. Dazu sind sie optimiert: Bei dem einen Stich so wenig Gewebe zu verletzen wie nur möglich. Jeder weitere Stich mit derselben Nadel ist schon gegen ihre Bestimmung! Sicher ist es lästig: Kappe runter, Nadel raus, neue Nadel rein, die alte Nadel in einem Nadelbehälter entsorgen. Man kann es zur Gewohnheit machen, wenigstens gleich morgens, wenn man den Nüchternblutzucker misst. Nach ein paar Tagen geht das wie von selbst.

### 4. Immer denselben Finger nehmen

Oder zwei oder drei Finger zu "Stechfingern" erklären. Der Mensch hat 10 Finger, damit er 20 Plätze zum Zuckermessen hat! An den Fingerkanten vorne, seitlich des Fingernagels und etwas unterhalb davon, außen und innen. Abwechslung muss sein – und es ist SEHR schlau, auch mit der "anderen" Hand stechen zu lernen. Mit der, mit der man ungeschickt ist ... Deshalb: Von Anfang an in alle Finger stechen. Da gibt's keine Ausnahme! Und so kann sich jeder einzelne Finger besser erholen.

### 5. Zweimal denselben Blutstropfen messen

Zweimal mit zwei verschiedenen Geräten messen ... das bringt nur Verwirrung. Unsere kleinen Messgeräte sind nicht so genau, wie wir das gerne hätten! Der "richtige" Blutzucker kann "in Wirklichkeit" um bis zu 1/6 höher oder tiefer liegen als der, den das Gerät anzeigt. Das heißt: Wenn das Messgerät 200 anzeigt, kann der Blutzucker "in Wirklichkeit" auch 180 sein. Oder 223. Um diese möglichen Abweichungen kommt man ohnehin nicht herum. Wenn man mit 2 verschiedenen Geräten misst, kann es ja sein, dass das eine Gerät "eher hoch", das andere "eher tief" misst. Die Werte vom zweiten schwanken ja genauso wie die vom ersten Messgerät. Also: Das addiert sich. Und dann kann 190 auf einem Messgerät und 230 auf einem anderen bedeuten, dass beide Messgeräte innerhalb der Schwankung liegen und beide "recht haben". Besser ist es, immer dasselbe Messgerät zu nehmen und sich nach dessen Werten zu richten. Die kleinen Blutzuckermessgeräte sind kleine Wunder, die das Leben mit Diabetes so sehr erleichtern. Sie möchten aber gut behandelt und vor allem auch verstanden werden. Ihre Messwerte geben Auskunft, wie hoch der Blutzucker jetzt in diesem Augenblick in etwa ist. Und das reicht, damit man sich mit der Behandlung danach richtet!



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



# Die mylife Ypsopump® Insulinpumpe

Eine etwas andere Perspektive – aus der Sicht eines Anwenders

**A**ls Pumpenträger teste ich regelmäßig neue technische Geräte. Dieses Mal hatte ich die Gelegenheit, einige Produkte der Firma Ypsomed auszuprobieren: die Insulinpumpe mylife Ypsopump®, die mylife App und die mylife Software.

Das Neue an der mylife Ypsopump® ist, dass sie über einen Touchscreen verfügt und somit dem Benutzer eine intuitive Bedienung ermöglicht. Sämtliche Menüpunkte, Untermenüpunkte und Funktionen werden durch Symbole dargestellt, zusätzlich verfügt sie über eine Funktionstaste. Die Werte (Insulin, Prozent, Zeit) werden über eine Scroll-Funktion eingegeben.

Mein erster Gedanke galt der Benutzung: Da ich zu den Menschen mit großen Fingern gehöre, stellte ich mir die Bedienung etwas problematisch vor. Diese Annahme bestätigte sich nicht, denn die Bedienung funktioniert sehr einfach, die Pumpe reagiert

schnell und ist auch für Kinder und Jugendliche gut geeignet. Nach einer kleinen Eingewöhnungsphase erreicht man beim Scrollen das Gewünschte recht schnell.

Durch die selbsterklärenden Icons findet sich der Anwender in der Menüführung und bei den Funktionen gut zurecht. Ein weiterer Vorteil der Icons: Die mylife Ypsopump® sieht in allen Sprachen gleich aus, der Benutzer muss also nicht lesen, sondern nur einen "Blick" auf die Symbole der Pumpe werfen und ist sofort im Bilde. Bei mir persönlich dauerte es zwei Tage, bis ich mich an die Bedienung und Menüführung gewöhnt hatte, auch die Symbole merkt man sich bei der täglichen Verwendung recht schnell.



Wie sieht die mylife Ypsopump® aus? Die Pumpe ist klein, schwarz und angenehm anzugreifen, es gibt auch ein Kunstleder-Etui, das ich selbst benutze. Egal, wie sie getragen wird, es besteht die Möglichkeit, sie durch Drehen des Bildschirms um 180° optimal zu bedienen.



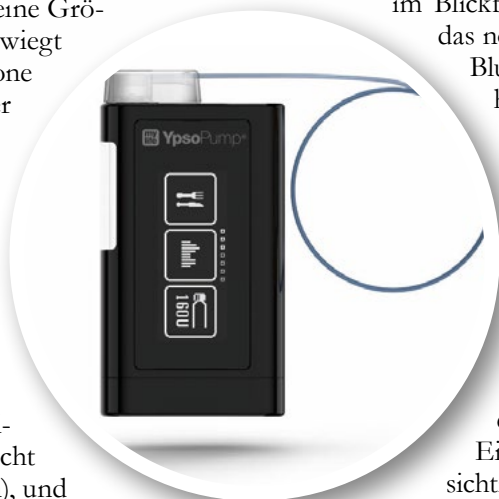
## Merkmale und technische Details der mylife YpsoPump®

Diese Pumpe verfügt über alle notwendigen Ausstattungen und Funktionen, wodurch die Menüstruktur sehr übersichtlich wird. Der Touchscreen ist brillant und kontrastreich, somit kann man die Daten auch bei grellem Licht gut lesen. Die Pumpe hat eine Größe von 7,8 cm x 4,6 cm x 1,6 cm und wiegt inklusive Batterie und gefüllter Patrone nur 83 Gramm. Der Bolusrechner wird über die mylife App zur Verfügung gestellt, der kleinste Bolus-schritt beträgt 0,1 Einheiten. Die Reservoirs haben eine Füllmenge von 160 Einheiten und sind selbst befüllbar. Es können die Novo-Rapid® PumpCart® oder die mylife-YpsoPump-Reservoirs, die mit jedem Analoginsulin gefüllt werden können, verwendet werden. Die mylife YpsoPump® ist IPX8-wasserdicht (1 m untertauchen bis zu 60 Minuten), und somit ist die Pumpe auch für das Schwimmen geeignet. Der Batteriedeckel muss alle 3 Monate gewechselt werden.

Auch die mylife YpsoPump® verwendet einen Katheter mit eigenem Adapter, welcher über einen 360° drehbaren Anschluss verfügt. Das bedeutet, der Schlauch richtet sich dadurch immer selbst aus, und man muss beim Setzen des Katheters nicht auf die Schlauchausrichtung aufpassen. Durch das Drehen des Anschlusses verfügt der Katheter aufgrund meiner Erfahrung über eine Zugentlastung. Den mylife YpsoPump®-Orbit-Katheter gibt es in 6 und 9 mm Teflon sowie 5,5 und 8,5 mm Stahl mit Schlauchlängen von 45, 60, 80 und 110 cm. Als Setzhilfe wird der mylife Orbit Inserter angeboten, mit dem auch schwer zugängliche Einstichstellen erreicht werden können. Die Anwendung des Inserters beim Einführen der Infusionssets erwies sich als einfach und angenehm. Die Nadeln sind in Stahl- und Soft-Ausführung erhältlich und nur wenig spürbar.

## mylife App und mylife Software

Die mylife App für Android oder iPhone stellt die Ergänzung zur Pumpe dar und kann wie die Software über die mylife Cloud oder lokal betrieben werden. Die mylife YpsoPump® wird über Bluetooth mit dem Handy verbunden, somit habe ich als Anwender alle wichtigen Werte im Blickfeld: die Basalrate, den letzten Bolus, das noch wirksame Insulin und den letzten Blutzuckerwert (falls ich ihn eingegeben habe). Die Daten meiner Pumpe kann ich mir nun im Tagebuch bequem ansehen. Die mylife App ermöglicht mir auch, mein Diabetestagebuch auf dem Handy zu führen. Aber sie bietet mir auch die Funktion des Bolusrechners an, der in Absprache mit meinem Diabetesteam individuell programmiert werden kann. Nach der Programmierung erhalte ich einen Bolusvorschlag bei Eingabe meiner Werte unter Berücksichtigung des aktiven Insulins.



Im Frühling 2018 bringt Ypsomed das mylife-Unio-Neva-Blutzuckermessgerät mit Bluetooth auf den Markt, und dann werden die Messwerte auch automatisch in die App übertragen. Die mylife Software übernimmt mit Anbindung an die mylife Cloud die Daten der App. (Dadurch kann auch mein Diabetesteam auf meine Daten zugreifen.) Die Berichte kann ich dann im PDF- und Word-Format herunterladen. Dafür verwende ich einen Bluetooth-Adapter.

### Fazit:

Eine funktionale per Touchscreen bedienbare Insulinpumpe mit einigen technischen Besonderheiten, die ich nur empfehlen kann.

### Autor:

Typ-1-Diabetiker mit langjähriger Pumpen-Erfahrung.

### Weitere Information:

[www.mylife-diabetescare.at/ypso pump](http://www.mylife-diabetescare.at/ypso pump)



## Zeckenschutz-Impfung

Wer von einem Zeck "gestochen" wird, läuft Gefahr, an Gehirnhautentzündung zu erkranken. Den einzigen Schutz vor einer Infektion mit dem FSME-Virus bietet die Schutzimpfung. Den Impfstoff gibt es bis 31. Juli zum vergünstigten Preis in allen öffentlichen Apotheken.



## Artikel versäumt?

Ausgewählte Artikel finden Sie in unserer

## Nachlese!





Ing. Angelika Heißl, MSc und Helmut Thiebet

## Diabetes- management

### Im Dschungel der technischen Hilfsmittel und neuen Therapieverfahren

**K**aum ein Monat vergeht ohne eine Neuheit im großen Produktdschungel – schwierig, den Überblick über die bestehenden Möglichkeiten zu behalten! Trotz aller Erleichterungen muss man sich bewusst machen, dass die technischen Hilfsmittel immer nur so gut funktionieren, wie gut der Anwender seinerseits informiert und geschult ist. Eine 10 Jahre zurückliegende Schulung ist nicht ausreichend angesichts der schnellen Weiterentwicklung von Therapien und Diabetesmanagement!

#### Blutzuckermessgeräte

Mittlerweile ist die Auswahl so groß, dass die Entscheidung nicht immer leichtfällt. Neben unterschiedlichen Farben und Größen, integrierten Teststreifen oder Teststreifendosen, aus denen die Streifen nicht mehr herausfallen können, spielt die Größe des Displays und dessen Beleuchtung eine große Rolle. Bei Sehbehinderung ist das Ablesen der häufig sehr kleinen Displays fast eine Lebensaufgabe! Der Messbereich der meisten Modelle liegt zwischen 20 und 600 mg/dl, und einige sind derzeit schon in der Lage, Blutketone mit separaten Teststreifen zu messen.

#### Stechhilfen, Lanzetten

Da die Fingerkuppen eine sehr hohe Dichte an Nervenzellen besitzen, kann das Zuckermessen eine schmerzhaft Angelegenheit sein, besonders dann, wenn die Stichtiefe falsch eingestellt ist oder die Lanzetten selten gewechselt werden. Lanzetten sind Einmalprodukte, die vor jedem Stechen gewechselt werden sollten, um die Infektionsgefahr zu minimieren und Schmerzen so gering

wie möglich zu halten. Auch hier heißt es: durchprobieren, um seinen Liebling zu finden.

#### Pen und Pennadeln

Insulinpens sind die Weiterentwicklung der Einmalspritzen, ähneln Kugelschreibern und werden mit Insulinpatronen befüllt, oder sie enthalten bereits den Wirkstoff (Fertigpens). Es steht eine breite Palette zur Verfügung: unterschiedliche Farben für Langzeit- und Kurzzeitinsuline, Pens mit kleinen Dosierschritten (0,5 E) oder integrierter Memoryfunktion, um die letzten Injektionen zu prüfen. Vollautomatische Pens sind besonders für Menschen mit Angst vor Spritzen von Vorteil, man muss nicht selbst stechen, sondern die Nadel wird automatisch nach Auslösen unter die Haut geschoben und gibt das Insulin sofort ab. Pennadeln sind in Längen von 4 bis 13 mm erhältlich. Auch unterscheiden sich der Durchmesser der Nadeln, Schliff und Beschichtung. Zu beachten ist, dass keine zu kurzen Nadeln verwendet werden, wodurch das Insulin wieder aus dem Injektionskanal austritt, während bei zu langen Nadeln das Insulin nicht in das Fettgewebe, sondern in den darunterliegenden Muskel appliziert wird, was den Wirkmechanismus verändert. Auch bei Pennadeln handelt es sich um Einmalprodukte, die regelmäßig gewechselt werden müssen!

#### Insulinpumpen

Insulinpumpen bestehen aus einem Insulinreservoir, gefüllt mit einem schnellwirksamen Insulinanalogon, und einem programmierbaren Motor, der alle paar Minuten eine kleine Menge Insulin über einen Katheter ins Unterhautfettgewebe abgibt. Bei Bedarf – zu Mahlzeiten



oder bei hohen Blutzuckerwerten – kann zusätzlich Insulin abgegeben werden. Ein großer Vorteil der Pumpen ist die kontinuierliche

Versorgung über 24 Stunden mit Insulin in kleinsten Abgabemengen. Es muss nicht jedes Mal gestochen werden, denn der Katheter verbleibt bis zu drei Tage unter der Haut. Insulinpumpen sind empfehlenswert für Menschen mit häufigen Hypoglykämien oder mit erhöhtem Insulinbedarf in den frühen Morgenstunden (Dawn-Phänomen). Bei Kleinkindern wurde die Therapie wesentlich erleichtert, da mit Insulinpumpen niedrigste Einheiten (Schritte ab 0,025 E) dosiert werden können. Ebenso profitieren Menschen mit stark variierenden Tagesabläufen von dieser Art der Therapie.

### CGM (kontinuierliche Glukosemessung) und FGM (Flash Glucose Monitoring)

CGM zählt zu den neueren Errungenschaften der Therapie und wird mittlerweile bei Notwendigkeit, z. B. einer schlechten Unterzuckerwahrnehmung oder sehr schwankenden Blutzuckerwerten, auch von den meisten Krankenkassen erstattet.

Dabei trägt man einen kleinen Sensorfaden im Unterhautfettgewebe entweder am Oberarm oder am Bauch. Der Sensor misst in kurzen Abständen die Glukosekonzentration im Zwischenzellraum – also den Gewebezucker – und kann so eine Kurve nahezu in Echtzeit erstellen. Unterschiede zwischen den Sensoren bestehen z. B. in der Tragezeit (7, 14, 90 Tage), darin, ob das System kalibriert werden muss, und in der Messmethode selbst. Als Empfangsgerät dient entweder die Pumpe, ein eigenes Lesegerät oder das Smartphone (Android-Betriebssystem). Der aktuelle Trend wird mit Pfeilen (gleichbleibend →, steigend ↑, sinkend ↓) angezeigt. CGM-Systeme geben Warntöne bei Unter- und Überzucker ab. Diese Systeme sind sinnvoll, wenn man Unterzucker schlecht oder gar nicht wahrnehmen kann, besonders nachts!

Im Gegensatz zu CGM-Systemen kann FGM (Flash Glucose Monitoring) nicht direkt mit dem Empfänger kommunizieren, sondern muss erst gescannt werden, hat keine Warnfunktion und muss auch nicht kalibriert werden.

Vorteil dieser Systeme ist die Warnfunktion im Falle von zu niedrigen oder zu hohen Zuckerwerten sowie die Möglichkeit, einen Tagestrend zu erhalten, um Muster besser zu erkennen und eventuell Therapieanpassungen vornehmen zu können.

Ein Nachteil ist immer noch, dass der Gewebezucker dem Blutzucker ungefähr 10–20 Minuten hinterherhinkt und somit bei Unterzuckerungen der tatsächliche Blutzucker schon wesentlich niedriger sein kann als der aktuell angezeigte Sensorwert des Gewebezuckers. Mathematische Algorithmen machen es möglich, dass bei neueren Modellen der Unterschied nur mehr 5–10 min Verzögerung

beträgt. Besonders bei schwankenden oder hohen Glukosespiegeln kann es aber zu höheren Abweichungen zwischen Sensor und Blutzuckermessgerät kommen. CGM- und FGM-Systeme erfordern eine sehr gute Schulung, nicht nur, um den Sensor zu bedienen, sondern auch, um die abgelesenen Werte korrekt zu interpretieren und im Notfall richtige Entscheidungen treffen zu können.

### Apps

Die Informationstechnologie hat Einzug in das Diabetesmanagement gehalten! Insbesondere geht es darum, Daten nicht nur zu sammeln, sondern diese sinnvoll aufzubereiten. Mit den neuesten Apps, die man mit Daten von Blutzucker, Blutdruck, Gewicht, Aktivitäten, Medikamenten und Krankheiten füttern kann, erkennt man einfacher Trends, welche die Therapie beeinflussen, und kann besser mit einer, der jeweiligen Situation (Krankheit – Gesundheit, Sport – Ruhephasen, Urlaub) angepassten Therapie reagieren. Gerade bei Typ-2-Diabetes kann es z. B. von Vorteil sein, sich an die bevorstehende Medikamenteneinnahme (Metformin, Blutdrucksenker, Schilddrüsenhormone) erinnern zu lassen.

Gesundheits-Apps gibt es mittlerweile wie Sand am Meer. Um Licht ins Dunkel zu bringen hat die Deutsche Diabetes Gesellschaft gemeinsam mit Experten, Fachverbänden und dem Zentrum für Telematik und Telemedizin das DiaDigital-Siegel erstellt, das Apps nach unterschiedlichsten Kriterien beurteilt. Ein wichtiger Kritikpunkt ist u. a. die Speicherung und Weiterverarbeitung der Gesundheitsdaten durch Dritte! Keiner möchte irgendwann seine Blutzuckerwerte beim Abschluss einer Krankenversicherung vorgelegt bekommen. Außerdem bedarf es einer CE-Kennzeichnung der App, sobald diese z. B. einen Bolusrechner inkludiert und damit Therapievorschläge macht.

Wichtig zu erwähnen ist, dass es keine Non-plus-ultra-Therapie gibt, sondern dass diese vom individuellen Menschen und dessen Lebensumständen abhängt. Nicht für jeden ist eine Pumpe eine große Entlastung, manche schwören weiterhin auf ihr Blutzuckermessgerät. Jeder verspürt seine Erkrankung anders, und darauf muss auch in der Therapie Rücksicht genommen werden. Aus dem großen Angebot an technischen Hilfsmitteln muss jeder sein persönliches Optimum herausfinden. Besuche von Produktpräsentationen und Messeständen der unterschiedlichsten Firmen auf den ÖDV-Diabetestagen sind hier sehr hilfreich!



Ing. Angelika Heißl, MSc  
Johannes Kepler Universität Linz

Helmut Thiebet  
Weiz (ÖDV)

Literatur bei den Autoren

Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit, Zärtlichkeit und Wertschätzung und versucht, dieses in einer Partnerschaft zu befriedigen. Einerseits kann eine Partnerschaft psychische Stabilität vermitteln, andererseits kann jedoch Verunsicherung und Angst im Rahmen von Konflikten ausgelöst werden. Konflikte treten meist auf, wenn unterschiedliche Einstellungen, Wünsche und Interessen aufeinandertreffen und Missverständnisse und Fehlinterpretationen vorliegen. Besonders bei Personen mit Diabetes kann eine zufriedenstellende Partnerschaft Unterstützung und Motivation liefern. Umgekehrt können auch Schwierigkeiten und Fragen auftreten, die nachfolgend erläutert werden.

## Mein Freund steht nicht auf Diabetes

Die Suche nach einem/r Freund/in ist bei Jugendlichen mit Diabetes oft mit Sorgen und Ängsten verbunden. Soll ich ihm/ihr sagen, dass ich Diabetes habe? Wie reagiert er/sie, wenn ich es erzähle? Es besteht die Angst vor Ablehnung und Zurückweisung auf Grund des Diabetes. Darüber hinaus fürchten viele Personen mit Diabetes, dass sie Mitleid erfahren und kontrolliert werden. Wichtig für eine zufriedenstellende Partnerschaft ist es, sich über den Diabetes in einer vertrauensvollen Atmosphäre auszutauschen.

## Mein, dein, unser Diabetes

Soziale Unterstützung durch den/die Partner/in und eine gute Beziehungsqualität haben einen positiven Einfluss auf die Stimmung, den Lebensstil, die Stoffwechseleinstellung und die Lebensqualität. Die Vertraulichkeit, Intimität und partnerschaftliche Zufriedenheit können die Diabetesakzeptanz und das -management fördern.

## Die seelische Seite des Zuckers

Diabetes kann einen Einfluss auf die Seele des Betroffenen haben, was sich in weiterer Folge wiederum auf die Partnerschaft auswirken kann. Eng mit Diabetes verbunden sind Ängste: Hypoglykämie-Angst, Angst vor Folgeerkrankungen oder Angst vor Insulinspritzen. Neben dem Betroffenen selbst können auch die PartnerInnen an Unsicherheiten, Sorgen und Ängsten leiden. Neben Ängsten können auch Depressionen im Rahmen einer Diabeteserkrankung entstehen, wobei Diabetes die Wahrscheinlichkeit, an einer Depression zu erkranken, fast verdoppelt.

## Tiefflieger

„Tiefflieger“ sind Personen, die z. B. aus Furcht vor Folgeerkrankungen eine zu strenge Insulintherapie betreiben. Aufgrund der selbst erlebten und der durch den/die Partner/in beobachteten Hypoglykämie-Anzeichen, wie beispielsweise Schweißausbrüche, Konzentrationsprobleme, Sprach- und Denkschwierigkeiten, wird eine Unterzuckerung als unangenehm bewertet. Weiters können Außenstehende bei schweren Hypoglykämien aggressive Verhaltensmuster und Ärgerbereitschaft beobachten. Häufige Hypoglykämien können die Partnerschaft dahingehend belasten, dass sich PartnerInnen aus Angst vor schwerwiegenden Konsequenzen überfürsorglich verhalten. Dies kann zu Widerstand und Ablehnung seitens der Personen mit Diabetes führen und die Beziehungsqualität beeinträchtigen. Wichtig ist es, für solche Fälle eine Partnerschaftsvereinbarung zu treffen, in der man definiert, wie sich der/die Partner/in bei einer Hypoglykämie verhalten soll.

Mag. Dr. Birgit M. Harb

# Partner und Di





# Partnerschaft Diabetes



## Ich will ein Kind!

In einer Partnerschaft kann sich der Wunsch nach einem Kind entwickeln. Der Kinderwunsch ist bei vielen Personen mit Diabetes mit Unsicherheit verbunden. Bei guter Stoffwechseleinstellung stellt die Schwangerschaft kein gesundheitliches Risiko für die Diabetikerin und ihr Kind dar. Um Risiken zu minimieren, ist eine geplante Schwangerschaft einer ungeplanten vorzuziehen.

## Es läuft etwas schief

Sexuelles Zusammensein ist meist Teil einer zufriedenen und erfüllten Partnerschaft. Sexuelle Funktionsstörungen können bei Männern und Frauen unabhängig von Diabetes auftreten. Eine bekannte Funktionsstörung beim Mann ist die erektile Dysfunktion, unter der die Unfähigkeit, eine für einen befriedigenden Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion zu erlangen oder aufrechtzuerhalten, verstanden wird. Weitere Funktionsstörungen bei Männern und Frauen sind sexuelle Unlust, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder Orgasmusprobleme. Folgende Faktoren können die Entstehung einer Funktionsstörung begünstigen: schlechte Stoffwechseleinstellung, lange Diabetesdauer, Nervenschädigung, medikamentöse Nebenwirkungen sowie seelische und partnerschaftliche Probleme. Behandeln lassen sich Funktionsstörungen mit einer verbesserten Stoffwechseleinstellung, Medikamenten, sowie (sexual-)therapeutischen (Paar-)Gesprächen.

## Diabetes als Instrument

Es besteht die Gefahr, dass der Diabetes in bestehende Paarkonflikte miteinbezogen wird. So kann der/die Betroffene versuchen, mit Hilfe des Diabetes die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Dies erfolgt im schlimmsten Fall mittels absichtlicher Insulinüberdosierung und der nachfolgenden Unterzuckerung. Weiters wird der Diabetes als Ausrede vorgeschoben oder sogar als Druckmittel missbraucht, um eine Trennung zu verhindern. In einer Partnerschaft ist es wichtig, den Diabetes zu thematisieren und zu akzeptieren, jedoch die Erkrankung nicht so präsent werden zu lassen, dass alles von ihr bestimmt wird.

## Fazit

Diabetes sollte als eine gemeinsame Aufgabe aufgefasst werden, denn im Team ist man stärker. Sich gegenseitig zu unterstützen, zu respektieren und wertzuschätzen ist für eine funktionierende Partnerschaft ebenso unerlässlich, wie wertschätzende Kommunikation und Vertrauen. Konflikte und Probleme lassen sich trotz alledem nicht immer vermeiden. Können diese in einer Partnerschaft nicht mehr selbstständig gelöst werden, können psychologische oder psychotherapeutische Gespräche helfen.



**Mag. Dr. Birgit M. Harb**  
Klinische und Gesundheitspsychologin, Verhaltenstherapeutin,  
Sexualtherapeutin, Fachpsychologin Diabetes (DDG),  
Leiterin der Arbeitsgruppe Psychodiabetologie (BÖP)



Mag. Karoline Sindelar

# Vitamine und Mikronährstoffe richtig supplementieren

**V**iren, Bakterien und Pilze sind ein Bestandteil unserer Umwelt. Tagtäglich ist unser Körper mit den unterschiedlichsten Erregern konfrontiert. Um sich gegen eindringende Keime und daraus entstehende Krankheiten zu schützen, greift der Organismus auf das Immunsystem zurück. Unsere Immunabwehr besteht aus unterschiedlichen Organen, Geweben und Zellen. Im Allgemeinen unterscheidet man jedoch zwei übergeordnete Systeme: die spezifische und die unspezifische Immunabwehr. Beide Systeme laufen im Fall einer Ansteckung nicht hintereinander, sondern parallel ab.

## Die unspezifische Immunabwehr

Der unspezifische Teil des Immunsystems wird häufig auch als angeborenes Immunsystem bezeichnet, da schon der Fötus im Mutterleib damit ausgestattet wird. Die angeborene Abwehr ist nicht auf bestimmte Keime spezialisiert und besitzt auch keine Gedächtnisfunktion, sondern dient der ersten Abwehr und der Erkennung von Eindringlingen. Sie besteht unter anderem aus sogenannten Phagozyten – oder auch Fresszellen –, die verschiedene Krankheitserreger einfach "auffressen" und somit unschädlich machen.

## Die spezifische Immunabwehr

Der zweite Teil des Immunsystems wird auch als erworbenes Immunsystem bezeichnet, da dieser Teil bei Kontakt mit einem Erreger Gedächtniszellen und spezifische Antikörper bildet. Im Falle einer neuerlichen Ansteckung mit demselben Keim, wird dieser durch die Gedächtniszellen sofort erkannt und mithilfe der passenden Antikörper, nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip, unschädlich gemacht.

Durch einen hohen Blutzuckerspiegel wird die Funktionsfähigkeit der weißen Blutkörperchen (Leukozyten)

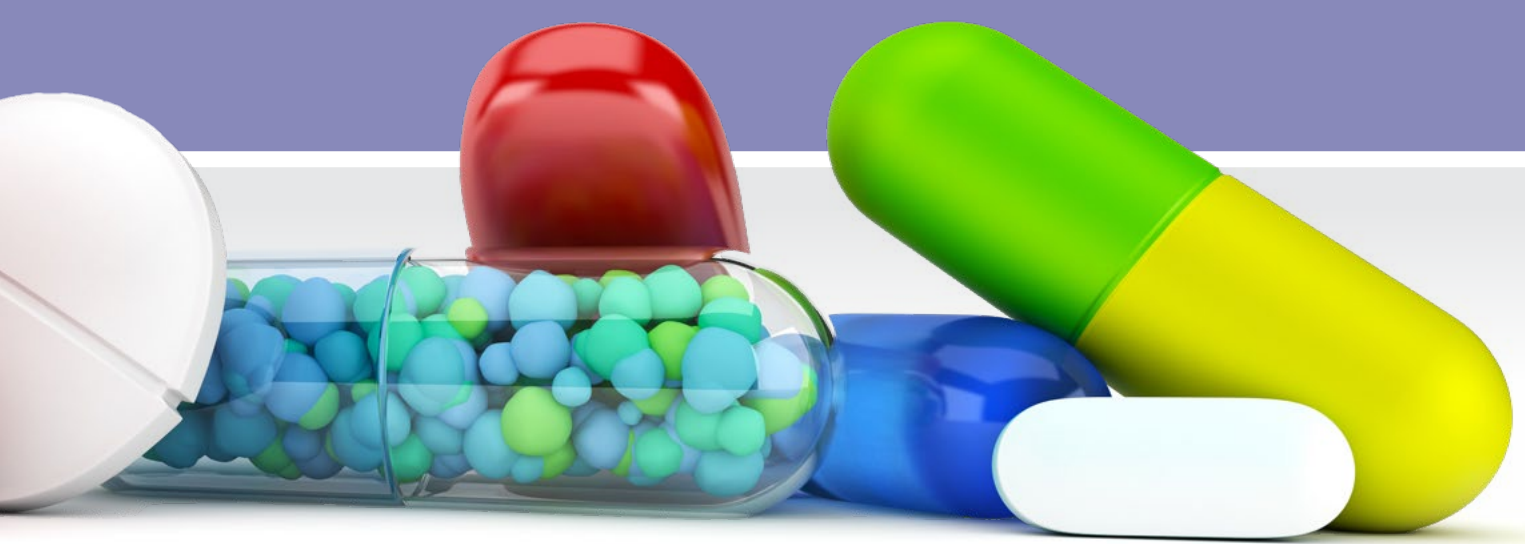
stark beeinträchtigt. Der überschüssige, im Blut zirkulierende Zucker bindet sich an die Leukozyten und hemmt sie in ihrer Tätigkeit, der Immunabwehr. Ebenso entstehen durch zu hohe Blutzuckerspiegel vermehrt freie Radikale, die die Körperzellen schädigen. Diabetiker leiden außerdem an einer schlechteren Durchblutung, wodurch die Immunzellen zeitverzögert zu den eindringenden Keimen gelangen.

## Vitaminpräparate: Ist teuer besser?

Um das Immunsystem zu stärken stehen eine Reihe von Vitamin- und Mikronährstoffpräparaten zur Auswahl. Das Angebot wächst allerdings ständig und ist sogar für Fachleute nur sehr schwer zu überblicken. Es stellt sich die Frage, ob teure Präparate gleichzeitig auch besser wirksam sind, ob man seinen Vitaminbedarf nicht mit gesunder Ernährung auch ausreichend abdecken kann, ob Vitaminpräparate bedenkenlos eingenommen werden können etc.

Die Unterscheidung von einem qualitativ hochwertigen Produkt von einem weniger hochwertigen Präparat ist nicht einfach und erfordert qualifiziertes Fachwissen. Aufschluss über die Qualität eines Präparats geben häufig die Dosierung der einzelnen Inhaltsstoffe und deren chemische Zusammensetzung, das heißt, in welcher chemischen Form die Vitamine und Mineralstoffe vorliegen. Weiters sollte man auf Zusatzstoffe wie Geschmacksstoffe, Füll- und Trennmittel, Farbstoffe, Sprengmittel (in Brausetabletten), Zuckeraustauschstoffe usw. achten. Hier gilt grundsätzlich immer "weniger ist mehr", wobei zum Beispiel Kau- und Brausetabletten automatisch mehr Zusatzstoffe enthalten, weil sie ja gut schmecken sollen, im Gegensatz zu Kapseln, die im Ganzen geschluckt werden. Da auch Vitamine und Mineralstoffe potenziell Nebenwirkungen haben können und viele Vitaminpräparate nicht gleichzeitig mit verschiedenen Medikamenten eingenommen wer-





den sollen, ist die Beratung durch einen Apotheker immer empfehlenswert.

### Vitamine für die letzten kalten Tage

Die Schleimhäute von Hals, Nase und Ohren sind die Eintrittspforten für Erkältungs- und Grippeviren. Durch die kalte Luft ziehen sich die kleinen Blutgefäße im HNO-Bereich zusammen und Immunzellen gelangen nur sehr langsam zum Eintrittsort der Viren, wodurch sich die Zeit bis zur Aktivierung der Antikörper stark verzögert. Zusätzliche Belastungen wie Stress, verschiedene Krankheiten (Diabetes, chron. Entzündungen ...) und einseitige Ernährung schwächen das Immunsystem zusätzlich. Die Spurenelemente Zink, Selen, Eisen, Mangan und Iod zeigen eine positive Wirkung auf die Immunantwort. Unter den Vitaminen sind Vitamin C, Vitamin E, Vitamin A (Betacarotin), Vitamin D und die Gruppe der B-Vitamine für eine immunsteigernde Wirkung verantwortlich.

### Vitamin C – Ascorbinsäure

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das vor allem in Früchten und Gemüse vorkommt. Im Gegensatz zu vielen Tieren kann der Mensch Vitamin C nicht selbst bilden und muss es über die Nahrung ausreichend aufnehmen. Vitamin C hat antioxidative und radikalfängerische Eigenschaften. Es unterstützt die Aufnahme von Eisen im Darm und ist an der Wundheilung beteiligt. Eine zentrale Rolle für die Immunabwehr spielt Vitamin C durch die Stimulation der Fresszellen und der Bindung freier Radikale, die beim Abwehrprozess von Keimen entstehen. Obwohl die prophylaktische Gabe von Vitamin C in vielen Studien umstritten ist, so konnte doch eine eindeutig positive Wirkung auf den Krankheitsverlauf und die Genesung bewiesen werden. Die Einnahme von Vitamin C sollte immer in mehrere kleinere Dosen über den Tag verteilt werden, da der Körper nicht mehr als 200–500 mg auf einmal aufnehmen kann. Die Kombination von Vitamin C mit pflanzlichen Bioflavonoiden zum Beispiel aus der Acerola-Kirsche, Cistus-Extrakt oder Sonnenhut verbessert die Aufnahme und steigert den positiven Effekt auf das Immunsystem.

### Zink

Das Spurenelement Zink hemmt nachweislich die Ausbreitung von Rhinoviren, die für das Entstehen von

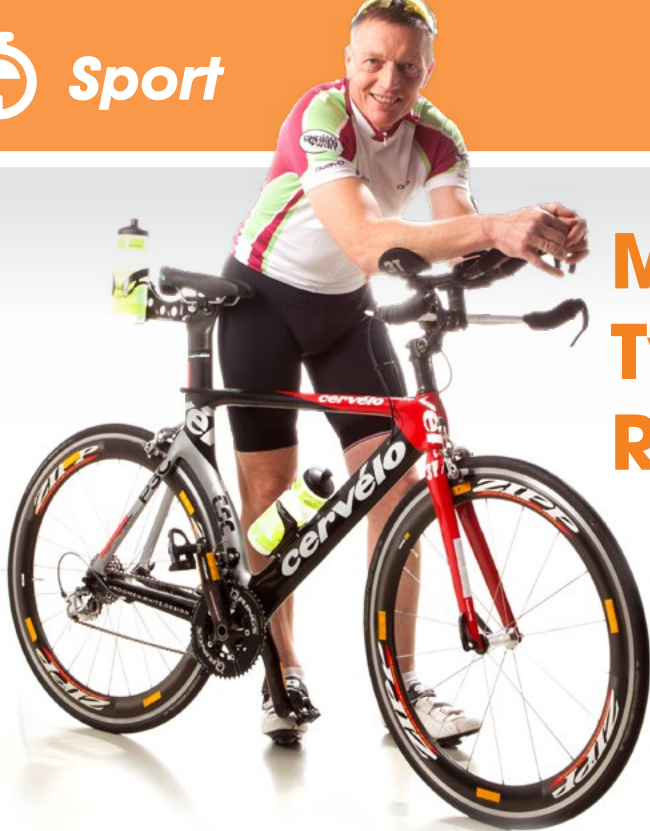
Erkältungskrankheiten, allen voran Schnupfen, verantwortlich sind. Studien belegen, dass die Einnahme von Zink bei den ersten Anzeichen einer Erkältung die Krankheitsdauer um bis zu drei Tage verkürzen kann. Der Tagesbedarf an Zink liegt bei 15–30 mg für Erwachsene. Im Fall einer herannahenden Erkältung können bis zu 100 mg täglich eingenommen werden, allerdings nicht länger als maximal zehn Tage. Durch eine stark erhöhte Zinkzufuhr können die Eisen- und Kupferspiegel im Blut deutlich sinken und Mängel hervorrufen. Zink sollte am besten abends eingenommen werden. In manchen Fällen treten nach der Einnahme Übelkeit und Flush (gerötetes Gesicht) auf, was sich aber nach einigen Minuten wieder legen sollte. Hier hilft die Aufteilung der Tagesdosis in mehrere kleine Portionen und eine Einnahme zum Essen. Lutschtabletten, die Zink und Vitamin C enthalten, sind bei den ersten Erkältungsanzeichen hilfreich, da sie schon auf den Schleimhäuten wirken, wo sich der Virus befindet.

### Vitamin A und B-Vitamine

Vitamin A und die Gruppe der B-Vitamine halten die Schleimhäute intakt, die als Barriere für Keime dienen. Eine gute Alternative zum reinen Vitamin A, einem fettlöslichen Vitamin, bei dem es auch zu Überdosierungen kommen kann, ist Betacarotin. Hierbei handelt es sich um eine Vorstufe von Vitamin A, aus der der Körper selbst die benötigte Menge Vitamin A freisetzen kann. Somit ist die Gefahr einer etwaigen Überdosierung nicht gegeben. Die acht Vitamine der B-Gruppe sollten immer in Kombination gegeben werden, da sie einander in vielen Stoffwechselfunktionen gegenseitig brauchen und verbrauchen. Im Gegensatz zu Vitamin A sind die B-Vitamine wasserlöslich, und Überdosierungen sind so gut wie auszuschließen. Zu beachten ist allerdings, dass B-Vitamine eine sehr starke Gelbfärbung besitzen und dadurch den Harn dunkelgelb färben können.



Mag. Karoline Sindelar  
Apothekerin in Wien



# Mit Diabetes mellitus Typ 1 zum härtesten Radrennen der Welt

Unterstützen Sie den Ausnahmesportler, und spenden Sie an Kinder mit Diabetes!

**T**homas Haas ist Ausdauersportler der härtesten Sorte, der seit 2003 einen ständigen Begleiter hat: Diabetes mellitus Typ 1. Jetzt stellt er sich dem härtesten Radrennen der Welt: 30.000 Höhenmeter, 5.000 Kilometer Strecke, 12 Bundesstaaten, 4 Zeitzonen, Meereshöhe von -36 m auf 3.300 m, Temperaturen von 0 bis 45 Grad. Zum ersten Mal 1982 ausgetragen, erreichten bis jetzt nur 566 Starter das Ziel. Noch nie konnte ein Mensch mit Typ-1-Diabetes in der vorgeschriebenen Zeit von 12 Tagen das Rennen erfolgreich beenden. Mit der Teilnahme am Rennen will Thomas Haas "zeigen, dass Spitzensport trotz Diabetes möglich ist und allen Menschen mit Diabetes Mut machen, mit Bewegung und Sport das Leben erfolgreich zu gestalten. Dabei möchte ich auch Kinder, die an Diabetes erkrankt sind, unterstützen."



Seit 1984 betreibt Thomas Haas aus Abersee Ausdauersport bei unzähligen Volksläufen und Meisterschaften. 2003 erfolgte die Diagnose Diabetes mellitus Typ 1, welche ihn zu beruflicher Neuorientierung führte, er startete die Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger. Auch sportlich motivierte ihn die Krankheit zu Höchstleistungen, vom Laufsport bis zum Triathlon, z. B. 2010 bei seinem ersten Ironman. Mit Insulinpumpe und kontinuierlicher Glukosemessung waren keine Grenzen gesetzt. Dann entdeckte er das Langstreckenradfahren mit bis zu 24-Stunden-Rennen und strebte schon bald das härteste Radrennen der Welt an: The Race Across America –The World's Toughest Bicycle Race! Mit Trainerteam, passender Ausrüstung und medizinischer Betreuung durch das Diabetes-Kompetenz-Zentrum Wehrle-Diakonissen bereitet er sich akribisch vor. Bei der Ernährung geht er einen neuen Weg, da bei den sportlichen Höchstleistungen pro Tag ca. 13.000 Kalorien gegessen werden müssen, was in der Kombination von Kohlehydraten und Insulin schwierig ist. Daher entschied er sich 2016, auf ketogene Ernährung umzustellen, da hier die Energie aus Fett generiert wird.

**WERDEN SIE TEIL DES RENNENS, UND TUN SIE GLEICHZEITIG ETWAS GUTES DABEI**

Unterstützen Sie Thomas Haas, als erster Teilnehmer mit Typ-1-Diabetes beim Race Across America 2018 ins Ziel zu kommen. Pro gekauftem Kilometer geht eine Spende von 2 Euro an Kinder mit Diabetes. Mehr über das Projekt erfahren Sie unter:  
[www.diabetes-sport.net](http://www.diabetes-sport.net)



## Nachtdienst

Krankheiten halten sich nicht an reguläre Öffnungszeiten. Deshalb haben Nacht für Nacht sowie an Wochenenden und Feiertagen hunderte Apotheken in Österreich Bereitschaftsdienst. Welche Apotheke in Ihrer Nähe Bereitschaftsdienst versieht, erfahren Sie vom Apothekenruf 1455 oder der Apo-App.





## ÖDV Schwerpunktthema 2018: **Diabetes heute - die neue Technik als Helfer**

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

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

Unser Schwerpunktthema 2018 befasst sich mit dem Angebot aktueller, technischer Hilfsmittel zur Unterstützung eines optimalen Selbstmanagements. Zu der sich rasant weiter entwickelnden Technik wird es in jeder MEIN LEBEN Ausgabe einen Artikel geben. In dieser Ausgabe erhalten Sie einen Überblick über alle auf dem Markt angebotenen Systeme. In den folgenden Ausgaben werden wir näher auf Vor- und Nachteile von Insulinpumpen, CGM (Continuous Glucose Monitoring)/FGM (Flash Glucose Monitoring) und Diabetes-Apps eingehen.

Die vielfältigen, bundesweiten Veranstaltungen der Österreichischen Diabetikervereinigung stehen allen Interessierten offen. Als Mitglied der

ÖDV genießen Sie darüber hinaus Vorteile und Vergünstigungen, so wird z. B. das Diabetes-Magazin MEIN LEBEN den ÖDV-Mitgliedern kostenlos per Post zugesandt. Vor allem stärken Sie als Mitglied die Österreichische Diabetikervereinigung als Ihre Interessenvertretung für Menschen mit Diabetes in Österreich.

### Seit 1977 setzt sich die ÖDV ein:

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

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

Im Namen aller ehrenamtlichen Mitarbeiter heißen wir Sie herzlich willkommen!

Ihre

Anna Mayer  
ÖDV Bundesvorsitzende



### Österreichische Diabetikervereinigung

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

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

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

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

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

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



Österreichische  
Diabetikervereinigung

### Betroffenen-Kompetenz für Menschen mit Diabetes!

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

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

# Diabetes und Spitzensport Vieles ist möglich!



*Franz Kalla, General Manager Vienna Capitals; Daniela Ogris, ÖDV; Steffen Dreher, Medtronic; Spieler Sascha Bauer*

Foto: Leo Vymatalil

**D**iabetes und Spitzensport muss kein Gegensatz sein. Diese Erfahrung möchten auch Taylor Vause, Initiator der Initiative und selbst Typ-1-Diabetiker, und die Vienna Capitals einmal mehr den Kindern und Jugendlichen mit Diabetes weitergeben. Mit einer tollen Spendenaktion sammelten sie die beeindruckende Summe von € 10.189,00 die mit Hilfe der Firma Medtronic noch um € 3.000,00 erhöht werden konnte und stellten diesen Betrag der Österreichischen Diabetikervereinigung zur Verfügung. ÖDV-Bundvorsitzende Anna Mayer bedankt sich für diese Anerkennung der ÖDV-Arbeit für Kinder und Jugendliche mit Diabetes sehr herzlich!

Die ÖDV bietet 2018 wieder Familienschulungen in 4 Bundesländern, 2 Wintersportcamps, 2 Sommerschulungscamps, Diabetes Nanny-Service in Tirol und Salzburg, Mobile Beratung in Wien u.v.m. an. Wir freuen uns, da diese Spende wesentlich dazu beiträgt, dass "learning by doing" auf dem Weg zu gesunden Erwachsenen für viele Familien und Ihre Kinder möglich und leistbar wird.

*Anna Mayer, ÖDV-Bundvorsitzende*

## ÖDV-Schulungs- und Erholungscamp

für Kinder mit Diabetes von 7 bis 12 Jahren  
St. Gilgen, Wolfgangsee 14. bis 28. Juli 2018







Foto: © Land Salzburg / Monika Raitley

LH-Stv. Christian Stöckl und Sabine Radl, Geschäftsführerin von Sanofi Österreich bei der Scheckübergabe an Anna Mayer (Bild Mitte) von der Österreichischen Diabetikervereinigung

## Schulungs- und Erholungscamp der Österreichischen Diabetikervereinigung ausgezeichnet

„Diabetes gehört zu den am weitesten verbreiteten Zivilisationskrankheiten unserer Gesellschaft. Deshalb ist es besonders wichtig, dass das Bewusstsein der Bevölkerung für diese Krankheit geschärft und auf die Bedeutung von Diabetes-Prävention aufmerksam gemacht wird. Für junge wie ältere Diabetespatientinnen und -patienten und ihre Angehörigen ist es entscheidend, dass sie durch gezielte Schulungen lernen, mit einfachen Maßnahmen ihre Lebensqualität zu steigern und das Risiko für Folgeerkrankungen zu senken. Der Gerti-Reiss-Schulungsfonds leistet dazu einen entscheidenden Beitrag“, unterstrich Landeshauptmann-Stellvertreter Christian Stöckl die Bedeutung von Bewusstseins- und Ausbildung rund um das Thema Diabetes und gratulierte der Österreichischen Diabetikervereinigung zur Auszeichnung.

„Wir freuen uns ungemein über diese Auszeichnung und die Wertschätzung, die unsere Arbeit auf diese Art und Weise erfährt. Gerade Kinder benötigen dringend umfangreiche Unterstützung im Umgang mit chronischen Erkrankungen, um ihnen so das durch die Krankheit und alle ihre Begleiterscheinungen ohnehin erschwerte Leben soweit es geht zu erleichtern. Unsere schönste Anerkennung sind daher immer die Kinder, die das Camp ein Stück weit glücklicher verlassen“, freute sich ÖDV-Bundvorsitzende Anna Mayer über den Preis.

(LK) Anlässlich des Weltdiabetestags 2017 wurde am Mittwoch, 15. November, zum bereits siebten Mal der mit 5.000 Euro dotierte Gerti Reiss-Schulungsfond von Sanofi im Chiemseehof Salzburg vergeben. Ausgezeichnet werden dabei vorbildliche Initiativen und Projekte im Bereich der Diabetesschulung. Der Preis 2017 ging in diesem Jahr an die Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV) für das Projekt „ÖDV-Schulungs- und Erholungscamp für Kinder mit Diabetes“.

### Zielsetzung: HILFE ZUR SELBSTÄNDIGKEIT UND ZUR AKZEPTANZ DER KRANKHEIT!

Das Betreuerteam, bestehend aus einem ständig anwesenden Arzt, Krankenschwestern, Diätologin, pädagogischen Betreuern schult und betreut die Kinder rund um die Uhr. Durch Spiele, Sport und Ausflüge wird für ein abwechslungsreiches Programm gesorgt. Medizin. Leitung: Univ.-Kinderklinik Wien

### Organisation und Auskunft:

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

Wir suchen engagierte

## Diabetes-BeraterInnen

als Betreuer für unser

**Schulungs- und Erholungscamp für Kinder mit Diabetes St. Gilgen am Wolfgangsee (Salzburg)**

**14. Juli bis 28. Juli 2018**

Medizinische Leitung:  
Univ.-Kinderklinik AKH Wien

Bei Interesse melden Sie sich bei:  
Österreichische Diabetikervereinigung  
Moosstraße 18, 5020 Salzburg  
Tel. 0662 827722, oedv.office@diabetes.or.at,  
www.diabetes.or.at

### Das können wir bieten:

- Einmalige Gelegenheit Erfahrung zu sammeln, für den täglichen Gebrauch verschiedenster Pumpen und Sensoren.
- Aufwandsentschädigung
- Ersatz von Fahrtkosten
- Übernahme der Kosten für Unterkunft und Verpflegung
- viel Spaß mit Kindern und einem motivierten Betreuerteam



## ÖDV-Ski – und Snowboardwoche 2018, Wagrain

4. Februar 2018: 20 Mädchen und Buben mit Diabetes aus ganz Österreich und Deutschland sowie ein 8 köpfiges Betreuerenteam machten sich auf den Weg nach Wagrain/Salzburg, um eine gemeinsame Ski – und Snowboardwoche zu erleben. Für etliche Kinder war es ein Wiedersehen mit Freunden, aber auch die übrigen wurden schnell in unsere "Diabetesgemeinschaft" aufgenommen. Spätestens nach dem ersten gemeinsamen Abendessen wurde dann bei lustigen Spielen im "Kleinen Theater" der letzte Bann gebrochen.

Die nächsten Tage machten wir die Pisten rund um Wagrain unsicher, Schnee gab es ja in Hülle und Fülle und das Wetter spielte auch mit! Für die Abende und unseren Erholungstag sorgte unser Betreuerenteam für ein abwechslungsreiches Programm. Zudem ist unsere Unterkunft, das Jugendhotel Wurzenrainer, das reinste "Kinder- und Jugendparadies"! Besonders begehrt waren die Riesentrampoline, aber auch die Sing Star – Ecke oder die Tischtennis – Plätze waren stets gut frequentiert. Gemeinsame Spiel – und Bastelabende, diverse Ballspiele in der hauseigenen Sporthalle, eine nächtliche Fackelwanderung mit anschließendem Lagerfeuer und rasantem Snowtubing mit Schneeballschlacht rundeten unser Wochenprogramm ab.

Auch die Diabetes – Schulung kam in dieser Woche nicht

zu kurz: Am Mittwoch gab es für die Kinder einen spannenden Hypo – Workshop, gehalten von unserer Betreuerin Christine, die derzeit die Ausbildung zur Diabetesberaterin absolviert.

So verging die Woche wie im Flug und spätestens am Freitag machte sich unter den Kindern in Anbetracht des nahenden Abschieds eine gewisse Wehmut breit. An unserem letzten Abend überraschten sie uns noch mit lustigen Sketchen, die sie zimmerweise einstudiert hatten und es gab jede Menge zu lachen.

Am Samstag, dem Abreisetag wurde noch die eine oder andere Abschiedsträne verdrückt, aber schlussendlich überwog die Wiedersehensfreude, als wir die Kinder wieder in die Obhut ihrer Eltern übergeben konnten. Trotz allem Spaß in dieser Woche gab es leider einige "Opfer" in Form eines Kniebandrisses, eines Schlüsselbeinbruchs und eines Oberarmbruchs zu beklagen, wir wünschen allen baldige und gute Besserung und wir freuen uns auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr in Wagrain!

Ein riesiges Dankeschön dem Betreuerenteam, Sara, Ulli, Claudia, Christine, Angelika, Jutta, Otti und Andreas, das auch in den brenzligsten Situationen nie die Nerven verloren, immer für gute Laune gesorgt und die Kinder vorbildlich und liebevoll betreut hat!

**Dankeschön auch an alle unsere Sponsoren für ihre großzügige Unterstützung!**







## 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 Perneczky	🏠 Obere Augartenstraße 26–28, 1020 Wien	☎ 01/3323277	📠 01/3326828	✉ oedv.wien@aon.at
Niederösterreich Josef Rittner	🏠 Lorenzgasse 18, 3100 St. Pölten	☎ 0664/3967666		✉ oedv.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	🏠 Langäckkerweg 4/2, 6800 Feldkirch	☎ 0664/1754311		✉ joe.meusburger@a1.net

## Kinder/Jugend

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

## ÖDV-Termine PumpenForum:

### Salzburg

#### PUMPENSTAMMTISCH

Helmut Steiner, 0662/8072-2447(Büro) od. 0664/3043425, Helmut.Steiner@stadt-salzburg.at, **Treffen:** Fleischhauerei Auernig, Wiener Bundestr.16, 5300 Hallwang (hinter Diskonttankstelle), 19.00 Uhr. **24.11.: Was gibt es Neues?** Neuigkeiten von der ÖDG-Tagung.

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

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

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

## www.facebook.com

Suchbegriff "Diabetes Österreich-ÖDV"





## Österreichische Diabetikervereinigung

Bundesweite Selbsthilfeorganisation der Menschen mit Diabetes in Österreich.

Zentrale Auskunftsstelle: 5020 Salzburg, Moosstraße 18, T 0662/827722, oedv.office@diabetes.or.at, www.diabetes.or.at

## Wien

### Service und Beratung

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

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

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

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

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

### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

#### Familienschulungswochenende Hirschwang vom 5.-6. Mai

Anmeldeschluss: 6.4., Auskunft: Mag. Honisch, katharina@honisch.at

**Med. Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirt“:** 1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28, 01/3323277. **Treffen: Mi 11.4., 17.00 Uhr: Bewegung und Ernährung** DGKS DB Elsa Perneckzy. **17.5., 13.6., 17.00 Uhr: Themen i. Wiener Info.**

**Gesundheitsgymnastik für Menschen mit Diabetes:** Turnsaal Martha Frühwirt-Zentrum Fr 9.00-10.00 Uhr u. 10.00-11.00 Uhr. **Vor und nach** der Gymnastik durch ÖDV BZ-/Blutdruckmessungen mögl. Leitung: Helga Raunicher, Sportpädagogin. **10er Block 6.4. bis 29.6. Kurskosten f. ÖDV Mitglieder** 10er Block € 50,00, Einzelstunde € 7,00 u. f. Nichtmitglieder 10er Block € 65,00 Einzelstunde € 9,00 Rund um die Gymnastik bieten wir Massagen an! Schnupperstunde gratis! **Anm.:** 01/3323277.

**Seniorenswimmen:** im Warmwasser (31° C), Hallenbad Brigittenau, 1200 Wien, Klosterneuburger Str. 93-97, j. Mo (außer Feiertag), **Ausk. Bad:** 01/3309984. **Kosten:** € 4,10 + € 3,- 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) **4.4., 18.4., 2.5., 16.5.2018.**

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

Du hast Diabetes und möchtest gemeinsam mit anderen Kindern einen tollen Sporttag erleben?

## Lenny Summer Games 2018 9. Juni 2018, Wien



**B**ei unserem ganztägigen Spiel- und Sportevent, speziell für Kinder mit Diabetes, gibt es viel zu Erleben. Du kannst an verschiedenen Stationen teilnehmen, Spaß haben und andere Kinder kennenlernen. Rundherum gibt es auch ein tolles Rahmenprogramm, interessante Vorträge und Workshops für deine Eltern. Wenn du zwischen 6 und 14 Jahre alt bist und Diabetes hast, melde Dich einfach an. Schicke ein e-Mail an [summergames@medtronic.com](mailto:summergames@medtronic.com) oder rufe einfach unter 01/24044-190 an.

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

**CUKO 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](http://www.cuko.care), kontakt@cuko.care

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



## Niederösterreich

Mit freundlicher Unterstützung von:



### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

### NEU! Kindergruppe



#### Diabetes Typ 1 Stammtisch für Kinder und Eltern Amstetten:

Wolfgang Hausberger, 3364 Neuhofen/Ybbs, Schlosssiedlung 4, 0660/5260854, c.hausberger@gmx.at

#### Erstes Treffen in Planung für Mai 2018

Ich bin 41 Jahre alt und bin verheiratet. Meine Gattin Christina und ich wohnen in Neuhofen/Ybbs und wir haben zwei

Kinder. Bei unserer jüngsten Tochter (8) wurde vor zwei Jahren Diabetes Typ 1 diagnostiziert. Da es im Raum Amstetten keine Eltern/Kind-Gruppe gibt, wollen wir Familien in derselben Situation die Möglichkeit geben, sich untereinander auszutauschen. Wir hoffen auf rege Teilnahme an unseren Treffen der Eltern/Kind-Gruppe Amstetten.

**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, **Termin: 11.4.: Die Niere bei Diabetes** Arzt vom Univ. Klinikum St. Pölten. **9.5.: Stoffwechsel** Mag. Erich Zöchling. **13.6. Wanderung um die Seen - mit Einkehr Start: 18.00 Uhr Parkplatz Viehofner See.**

**Korneuburg:** Angelika Bruny, 2100 Korneuburg, R. Alexanderg. 16, 0676/4289112, bruny.angelika@kabsi.at, **Treffen:** jeden 2. Monat am 2. Montag, 18.00 Uhr, LK Korneuburg, Wiener Ring 3-5. **Treffen: 9.4., 11.6.2018.**

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

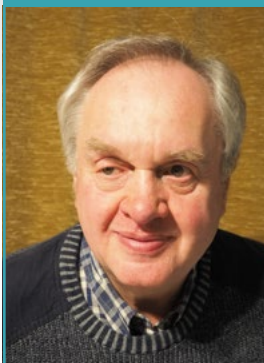
**Gumpoldskirchen:** Oswald Kubicek, 2352 Gumpoldskirchen, Gartengasse 4, 02252/63228

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

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

**Purkersdorf:** Silvia Urban, 3002 Purkersdorf, Winterg. 34, T/F 02231/21451, 0650/2643349, sb.s.urban@gmail.com, **Treffen:** 2. Do i. M. 18.00 Uhr i. Trauungssaal Stadtgem. Purkersdorf, Hauptpl. 1, **Termine: 12.4.: Blasen Infekt und Prostataleiden – Nicht nur bei Diabetes** Dr. Oleg Kheyfets, FA f. Urologie. **3.5.2018.**

### NEU! Amstetten



#### Johann Steinkellner

3361 Aschbach, Gartenstraße 10, 07476/77308, steinkellner.johann@gmx.at

Ich bin 65 Jahre alt wohne in Aschbach, verheiratet und gemeinsam haben wir drei Söhne und eine Tochter. Ich selbst habe seit 10 Jahren Diabetes Typ II, welchen ich mit Therapie allerdings gut unter Kontrolle habe.

Da man im westlichen NÖ als Mensch mit Diabetes ziemlich alleine ist, kam mir der ÖDV – Diabetestag in Amstetten am 15. Oktober 2017 sehr gelegen, um mich zu informieren, ob es nicht möglich ist, eine SHG in unserem Gebiet zu organisieren. Nach einem Treffen mit der Landesleitung NÖ, entschloss ich mich, die Selbsthilfegruppe zu übernehmen. Meine Motivation ist, Betroffenen durch Informationen und Schulungen durch Fachärzte zu helfen ihre Krankheit besser in den Griff zu bekommen und so die gefürchteten Diabetes-Folgeschäden verhindern zu können. Der gegenseitige Erfahrungsaustausch und gemeinsame Aktivitäten sollen den Umgang mit und die Akzeptanz von Diabetes erleichtern und so die Lebensqualität erhöhen. Meine Hoffnung ist, zukünftig Aktivitäten organisieren zu können, die gut angenommen werden, und die Basis für eine Gemeinschaft zwischen Betroffenen darstellt. In diesem Sinn freue ich mich schon auf rege Teilnahme an unseren Treffen in Amstetten.

**Krems:** Christa Gromek, T 0676/7361065, **Treffen:** 1. Fr i. M., 19.00 Uhr, "Matthias Stuben" Förthofstr. 2, 3504 Krems/Stein, , **6.4.: Gesprächsrunde. 4.5.: Was kann ELGA?** Mag. Michael Prunbauer, NÖ Pflege- u. Patienten-anwaltschaft. **1.6.: Gesprächsrunde.**

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

**LK Korneuburg Standort Stockerau:** 02266/9004-12120

**LK Hollabrunn:** Interne Abteilung 02952/9004-567

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

## Burgenland

### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

**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

**Mittwoch 16. Mai ab 18.30**  
**"Diabetes kann ins Auge gehen"**

Vortrag und Diskussion mit OA Dr. Josef Filz, MSc. **im Gasthof Krail**, 7350 Oberpullendorf, Hauptstraße 37. Herzlich eingeladen sind Menschen mit Diabetes Typ 1 u. Typ 2, Familien mit Kindern/Jugendlichen mit Diabetes, Angehörige u. Interessierte. **Auskunft:** Gabi Schreiner, **Anmeldung erbeten unter:** 0650/9405596, anjasofie@outlook.at

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

**LKH Güssing:** Diabetesambulanz 057979/31629

**KH Kittsee:** Diabetesambulanz 057979/35108

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

## Oberösterreich

### Gruppentreffen und Fachvorträge:

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

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

**Gmundner Typ-1-Diabetestreff:** Ing. Angelika Heißl, MSc.

0699/10235242, angelika.heissl@gmail.com **Treffpunkt:** GKK Gmunden, 4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Str. 46 **23.5.2018.**

**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:

**Graz:** Elfriede Dörfler, 0664/2372551, oedv.stmk@diabetes.or.at. **Treffen:** 2. Mo i. M., 18.00 Uhr, Selbsthilfe Steiermark, 8020 Graz, Lauzilgasse 25, **9.4.: Bewegung kann fast jedes Medikament ersetzen – aber kein Medikament die Bewegung!** Doris Maier, Smovey Instructor, Tiefenentspannungskoach. **14.5.: Unser Stoffwechsel, Diabetes, Cholesterin, Übergewicht** Diabetes u. Bluthochdruck gefährden auch das Gehirn. Prof. Dr. Harald Sourij.

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

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

**Gleisdorf:** Theresia Rechberger, 8200 Gleisdorf, A. Grogger G. 30, 03112/3088, jrechberger@hotmail.com **Treffen:** jew. Di 1 x i. M., 19.00 Uhr, Gasthof Zöller Hotel-Rest. z. „Braunen Hirschen“, Fürstenfelderstr. 5-7, **10.4.: Patientenverfügung – Vorsorge und Klarheit schaffen** Infos für den Fall der Fälle, Mag. Dr. Tanja Scheucher, Juristin. **15.5.: Lebensqualität und Diabetes – die tägliche Herausforderung** Univ. Prof. Dr. Herwig Holzer, FA f. Innere Medizin u. Nephrologie. **Samstag 26.5.: Bewegung tut gut – wer macht mit?** Wandern mit gemütlichem Ausklang.



**Hartberg:** Ernst Laschober, 8230 Hartberg, Ring 122, 03332/63961, 0680/1118544, ernst.laschober@aon.at **Treffen:** jew. Do 1 x i. M., 18.00 Uhr, Gasthaus Pack „Zur Lebing Au“, Josef-Hallamayr-Str. 30, neben LKH Hartberg. **12.4., 18.00 Uhr: Diabetes und urologische Erkrankungen** Dr. David Schmelzer-Ziringer, Urologe. **Samstag 19.5., 13.30 Uhr: Gemütliche Wanderung – Bewegung tut gut und senkt den Blutzucker!**

**Friedberg:** Auskunft Richard Gremsl, 8240 Friedberg, Schwaighof 35, 0664/88538383 richard@gremsl.at **Treffen:** Sozialzentrum Friedberg, 19.00 Uhr, **24.4.: Diabetes und Ernährung** Dr. Barbara Höller-Katschnik. **6.5., 14.00 Uhr: Start am Hauptplatz Friedberg zur gemütlichen Wanderung!**

**Voitsberg:** Roswitha u. Franz Gietler, 8580 Köflach, Zigöllerweg 8, 0664-1600541 (Roswitha) u. 0664-1600542 (Franz), **Treffen:** 2. Fr i. M., 18.30 Uhr, Gasthaus Merta, Voitsberg, **13.4.: Neue kontinuierliche Blutzuckermessung** Manfred Totter, Fa. Roche.

**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., **27.3.2018: „Wie funktioniert unser Körper – was macht uns krank?“** Erklärungen und Sichtweisen der ganzheitlichen Medizin, FA Dr. Thomas Lovse, Orthopäde. **24.4.: Nierenkomplikationen durch Diabetes** Univ. Prof. Dr. Herwig Holzner, Internist u. Nephrologie. **29.5.: Hautveränderungen im Zusammenhang mit Diabetes** Priv. Doz. Dr. Barbara Binder.

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

**Mürzusschlag:** 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, abduallah.gharibeh@lkh-hoergas.at, peter.mrak@lkh-hoergas.at, gertraud.sadilek@lkh-hoergas.at

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

**LKH Knittelfeld:** Diabetesambulanz 03512/7072264

## Premiere für ÖDV-Gruppe Hartberger Weihnachtszauber



Im Bild 1. Reihe (von links nach rechts): Dechant Pfr. Dr. Josef Reisenhofer, Ingrid Laschober, MR Dr. Reinhold Glebr, Ortsteilbürgermeister (OTBGM) Ing. Hermann Ehbrenböjer; Im Bild 2. Reihe (v.l.n.r.) Hermann Dittrich, Monika Haubenhofer, Ernst Laschober

Die erstmalige Präsenz der ÖDV-Gruppe Hartberg am Pavillon der Pfarre war ein voller Erfolg. Zu diversen Heißgetränken gab es bei uns Gammelpogatscherl und hausgemachte Käsestangerl. Letztere gesponsert von Familie Ehrenhöfer, die auch tatkräftig mitarbeiteten. Ich bedanke mich bei allen fleißigen Helfern, ebenso bei Herrn Dechant Pfarrer Dr. Josef Reisenhofer für die Nutzung des Pfarr-Pavillons, aber auch bei unseren zahlreichen Besuchern, die mit ihrer Konsumation die Arbeit unserer Diabetikergruppe Hartberg unterstützten!

*Ernst Laschober, Leiter ÖDV-Gruppe Hartberg*

## Faschingsumzug der Diabetiker Knittelfeld



Die Nordic Walker der Diabetesgruppe Knittelfeld trafen sich auch am Rosenmontag um am lustigen Faschingstreiben teil zu nehmen. Begleitet von der Narrenkapelle gings durch Knittelfeld und zu einem Besuch beim Bürgermeister der Stadt, DI Gerald Schmid. "Wir wollen zeigen, dass auch Menschen mit Diabetes am lustigen Treiben teilhaben können und sagen Danke für die großzügige Unterstützung der Gemeinde Knittelfeld" sagte Margarete Nagele, Leiterin der ÖDV-Diabetes Gruppe. In der Kantine des ESV Stocksport konnten sich alle bei der Faschingsfeier stärken. Mit einer Einladung an alle im Bezirk Murtal präventiv an den Aktivitäten der ÖDV-Gruppe teilzunehmen endete das Gruppentreffen am Rosenmontag.

*Margarethe Nagele, Leiterin ÖDV Gruppe Knittelfeld*



- LKH Stolzalpe:** 03532/2424-2215 **Kinder** DW 2250
- LKH Bruck:** Diabetesambulanz 03862/895-2115
- Diakonissen-KH Schladming:** Diabetesambulanz 03687/2020-2500
- LKH Bad Aussee:** Diabetesambulanz 03622/52555-3036
- Marienkrankenhaus Vorau:** Diabetesambulanz 03337/2254-728
- LKH Feldbach:** Diabetesambulanz 03382/5062210
- LKH Fürstenfeld:** Diabetesambulanz 03382/506-2338 od. -2063
- LKH Weiz:** Diabetesambulanz 03172/2214-2320
- LKH Hartberg:** Diabetesambulanz 03332/605-2230
- LKH Leoben:** 03842/401-3409 **Kinder** DW 2342
- SKA Rehab.-Zentr. Aflenz Kurort:** Schwerpunkt Stoffwechsel u. Diabetes, Ausk. 03861-500
- Bad Gleichenberg Rehab-Zentrum: SKA f. Int. Rehabilitation:** Schwerpunkt Stoffwechsel u. Hypertonie, 03159/2340-0
- Dr. Evelyn Fließer-Görzer,** FA f. Inn. Med., Diabetes- u. Stoffwechselerkrankungen, 8511 St. Stefan 145, 03463/80244, diabetes-steiermark@gmx.at
- Dr. Herbert Raid,** FA f. Inn. Med. u. Nierenheilkunde, Ernährungsmedizin, 8053 Graz, Ulmg. 31a, 0316/261765, 0699/17887283, www.dr-raid.at
- Dr. Karlheinz Köpp,** Allgemeinmedizin, 8111 Judendorf, Gratweiner Str. 13, 03124/51845-28 od. 0676/5388504
- Dr. Manfred Großschädl,** FA f. Inn. Med., Ärztezent. Seiersberg, Premstätter Str.1, 0316/25165

## Kärnten

Gefördert aus dem Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf



### Service und Beratung:

- Servicestelle Klagenfurt:** Südbahngürtel 50 (n. Volksküche), 0463/515554, **Beratung allg.:** Fr 9.00-12.00 Uhr, **Ernährungsberatung:** durch Diätologin n. tel. Vereinb. 0680/1206597 od. 0676/3320566.
- Servicestelle Spittal/Drau:** SHV Spittal/Drau, Dr. Albertinistr. 6 (Westeingang Feldstraße), Beratung nach telefonischer Vereinbarung, Dr. Gottfried Lackner, 0699-10914638 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

### Diabetesschulung

**Diabetesschulung am Samstag 7. April 2018 von 09.00 – 13.00 Uhr** Hotel Restaurant Rokohof, 9020 Klagenfurt, Villacherstr. 135, **Themen: Eversense – die neue Technologie der kontinuierlichen Blutzuckermessung! Basalinsulin – Basalrate – alles klar? Die Low-Carb-Flexi Pyramide. Referent: Dr. Peter Kitzler** Beratung d. Frau Leitner, Fa. Roche. **Ausk./Anmeldung** Gerti Gregori

- Klagenfurt:** Gerti u. Walter Gregori, 9073 Viktring, Hollenburgerstr. 52, Gerti 0676/3320566 od. Walter Gregori: 0676/3011591. **Jour Fixe Klagenfurt 19.00 Uhr, Treffen** Gasthaus Pirker, 9020 Klagenfurt, Adlergasse 16. **Mi 6.12.2017: Insulintherapie** Chefarzt Dr. Kurt Possnig. **18.1., 7.2., 14.3.2018.**
- Lavanttal:** Auskunft Walburga Jandl, 9100 Völkermarkt, Pörtschach 25, 0664/8602082.
- Völkermarkt:** Walburga Jandl, **Treffen** 18.30 Uhr, SHV Völkermarkt, Nibelungenstr. 26, Ritzing, **17.4.2018.**
- 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. **Jänner Winterpause! Februar – Termin auf Nachfrage.**
- Villach:** Reinhilde Kaus, 9500 Villach, Meisenweg 38, 04242/46180, 0676/6103762 **Treffen:** LKH Villach, Neurologie Parterre, Seminarraum B, 18.00 Uhr, **April / Mai kein Treffen! In Planung: Wanderung im Juni** Ausk. Reinhilde Kaus.
- Gailtal:** Kontakt: DGKS Karin Schmid, LKH Laas, 9640 Kötschach-Mauthen, 04715/7701-73446, karin.schmid@lkh-laas.at.
- Spittal/Drau:** Elisabeth Böchzelt, 9871 Seeboden, Bäderweg 25, 04762/81353 und Dr. Gottfried Lackner, 0699/10952935

### 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 Oschmautz, FA f. Inn. Med./Gastroenterologie/Hepatology, 9330 Althofen, Moorweg 30, 04262/2071-0, www.humanomed-zentrum.at.

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

**und andere Mikronährstoffe** Mag. Pharm. Bernhard Telsnig, Nautilus Apotheke. **15.5.2018.**

**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. **11.4. Gesprächsrunde. 9.5.: gemeinsamer Ausflug.**

**Gesprächsrunde: Diabetes Typ 2** Soz. Zentr. Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 5 x i. J., 9.00–11.00 Uhr, **26.4.: DGKP DB Mathias Kreuzer.**

**Hallein:** Helga Lehner, 0664/5464374, **Treffen:** KH Hallein, 1. Di i. M., **3.4., 8.5.2018.**

**Lofer:** Angelika Volgger, 5090 Lofer 357, 06588/20002, geli.volgger@aon.at, **17.5., 15.00 Uhr: Gesprächsrunde m. Anna Mayer.**

**Oberndorf:** Theresia Feichtner, 06272/7156, resi.feichtner@sbg.at, **Treffen:** 2. Mi i. M., 15.00 Uhr, Pfarrzentr. Oberndorf, **11.4.: Gesprächsrunde. 9.5. gemeinsamer Ausflug.**

**Treffen „Innergebirg“ f. Menschen mit Typ-1- u. Typ-2-Diabetes:** Theresa Schiestl, 06468/7826, theresa.schiestl@edumail.at, KH Schwarzach, Eingang A, 5. St., **Treffen:** 2. Mo i. ungeraden M., 19.00 Uhr, **7.5.2018.**

**Menschen mit Typ-1-Diabetes Oberpinzgau:** Nina Taxer, 5721 Piesendorf, Nussbaumweg 12b, 0650/2829897, n.taxer@outlook.com. **18. Mai 19.00 Uhr im Pub Cafe Servus, 5721 Piesendorf: Erfahrungsaustausch und Infos zu Diabetes-Neuheiten.**

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

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

**Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen**

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

**Rauchertelefon:** 0810810013 z. Ortstarif.

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

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

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

**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.

## Salzburg

Mit freundlicher Unterstützung von: LAND SALZBURG

**Service und Beratung:**

Info!

**Die Servicestelle ist am 28.3 und 9.5.2018 geschlossen!**

**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: 11.4., 2.5., 6.6., 4.7.2018.**

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

**Gemeinsamer Ausflug**

**09. Mai Gemeinsamer Ausflug der Gruppen Rauchgründe, Oberndorf und aller Interessierten Besuch und Führung SCHLOSS RITZEN SAALFELDEN, 5760 Saalfelden, Museumsplatz 1** Anfahrt mit ÖFFIS. Buslinie 260, **Abfahrt 8:23 Uhr: Hauptbahnhof Salzburg**, Schloss-Führung: Eintritt: € 4,-/Mittagsessen im Restaurant Ritzensee, Spaziergang um den See (wer möchte).

**Rückfahrt 16:20 Uhr. Anmeldung** unbedingt erforderlich **bis 15. April 2018** in den Gruppen oder in der ÖDV-Servicezentrale Tel. 0662 / 827722, E-Mail: oedv.office@diabetes.or.at

**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, **17.4.: Vitamin D**



## Tirol

Mit freundlicher Unterstützung von:



### Service und Beratung:

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

### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

**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.

## Familien Diabetestag in Mariastein / Tirol



Am 27.01.2018 fand der diesjährige Familien Diabetestag wieder in Mariastein statt. 13 Kinder mit Diabetes kamen mit ihren Eltern und Geschwistern, um spielerisch das Vorgehen bei Hypoglykämien und unter Aufsicht von Diabetes-Nanny Maria Kreiner und DB DGKP Philipp Fischer das Packen ihrer Sporttaschen zu üben. Am Nachmittag schnupperten sie unter Anleitung des ehemaligen Weltcupläufers Peter Moysey in das Langlaufen hinein und so mancher entdeckte seine Begeisterung für diesen Sport. Die Eltern konnten am Vormittag unter fachkundiger Mediation von Dr. Petra Hauser selbst Lösungen ihrer Alltagsbelastungen finden, ehe am Nachmittag Priv. Doz. Dr. Sabine Hofer Ein- und Ausblicke rund um das Zuckermessen gab. Wieder einmal war es ein gelungenes Treffen mit vielerlei Informationen, Austauschmöglichkeiten und Vertiefung der Freundschaften, bei dem alle mit Spaß und Freude dabei waren. Vielen Dank an die Sparkasse Kufstein, die mit ihrer großzügigen Spende die kostenlose Teilnahme aller Kinder mit Diabetes ermöglichte.

Gitti Weinmayer,  
Leiterin ÖDV-Kinder- u. Jugendgruppe Nordtirol

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

**Diabetes-Treff Osttirol:** Hans Mahl, Schweizergasse 8, 9900 Lienz, 0676/5522884, hans\_mahl@hotmail.com **Treffen:** Seniorenwohnheim, Lienz, Rechter Iselweg 5a, 17.00 Uhr **Termine: 28.3., 25.4., 23.5.2018.**

**Kinder- und Jugendgruppe Osttirol:** Ursula Schmölder, Unterkolbnitz 66/9, 9815 Kolbnitz, 0664/73845859 ursula.schmoelzer@ktn.gde.at. **27.1.2018: „Gemütlicher Wintertag“** Auskunft/Anmeldung bis 20.1.2018 bei Ursula Schmölder.

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**AVOMED** bietet Schulungen in div. Sozial- u. 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, Langäckerweg 4/2, 0664/1754311, joe.meusburger@a1.net, Termin nur nach tel. Vereinbarung.

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

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

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

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



# Mein Leben Preisrätsel

Jetzt mitspielen!



Gewinnen Sie eine Polar M200 GPS-Laufuhr für Laufspaß pur!



## Die GPS-Laufuhr mit Pulsmessung am Handgelenk

Für alle, die das Laufen neu für sich entdeckt haben oder noch den Läufer in sich entdecken wollen, hat Polar, der Pionier auf dem Markt der Wearables und Fitnesstechnologie und Herzfrequenz-Messung, einen perfekten Begleiter im Gepäck – die Polar M200. Diese unkomplizierte GPS-Laufuhr steht für Freude am Laufen. Ob Laufeinsteiger oder schon ein Weilchen dabei - der Polar M200 erfüllt alle Anforderungen.

## Die M200 bietet viel und ist rund um die Uhr ein zuverlässiger Begleiter

Ausgestattet mit der von Polar entwickelten Technologie zur optischen Pulsmessung am Handgelenk, mit integriertem GPS und den Polar Funktionen, die das Laufen zum Vergnügen machen, ist die M200 die ideale Unterstützung, um das Leben gesünder und aktiver zu gestalten.

Weitere Informationen: [www.polar.com/](http://www.polar.com/) [www.facebook.com/PolarGerman](https://www.facebook.com/PolarGerman)

Am MEIN LEBEN Preisrätsel können Sie wie folgt teilnehmen:

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

oder E-Mail an [gewinnspiel@verlag-meinleben.at](mailto:gewinnspiel@verlag-meinleben.at)

Einsendeschluss ist der 03. Mai 2018

tropische Vögel	Ferienurkundenjuristen	latin.: Göttin verrückt	Hackfleisch vom Schwein	franz. Departement-hptst.	Einheit der Stoffmenge	Schönliling (franz.)	hebräisch: Sohn Bedauern	Anfang
Fahrt zum Ziel				englisch: mehr Futtermittel	3	Land ungetrübt		
die Erdkappen betreffend	<b>P O L A R</b>	Portion großer Papagei			Hautauschlag japan. Währung			engl. Regisseur (Peter)
		Nagetier deutsche Pop-sängerin		5	Vorname d. Schauspielers Brynner	lat.: wdt. Nationalökonom		
niederl. Tänzerin f (... Harl) Ganove			Edelmetall-gewicht			schneefrei werden		4
Nachlass-emp-fänger ähnlich		Anzeige bei Be-hörden vorbei		römi-scher Kaiser † 68			franzö-sisch: man	
		nein (ugs.) Grün-fläche			ionische Insel	Hafen-stadt im Westen Floridas	Heim für Obdach-lose	Lachs-forelle
Kreuzes-inschrift	Färber-pflanze Frauen-name							
		osteuro-päischer Männer-name				ein Binde-wort		altes Maß des Luft-drucks
jüdi-sches Fest	Schmier-stoff Antike		Korridor	<b>POLAR</b>				
								Text-block in Zeitungen
Frauen-name						Flächen-maß	englisch: Männer	feiner Unter-schied
Blume mit gelben Blüten	Stock-werk	poetisch: Unwahr-heit engl.: rot		Fremd-wortteil: Erde	Fehler beim Tennis (engl.)	Papst-name Tennis-schlag	Insel vor Dubrov-nik	Wort am Gebets-ende Körperteil
				Theater-truppe ein Farbton				Frucht-getränk
		weg Dop-ing-mittel (Abk.)			Hafen-damm 'trocken' b. Weinen		ein US-Geheim-dienst	
TV-Sender Rüge, Verweis			Abk.: loco citato	franz. Aktien-gesells. (Abk.)		Titelfigur bei J. Conrad (Lord...)		Berg-bach
		Herz-frequenz-messen	<b>P U L S M E S S E N</b>				Rund-funk-automatik (Abk.)	
Schiffsteil Balea-ren-Insel				franzö-sisch: Katze			Verab-redung (engl.)	

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

Lösungswort:





ÖSTERREICHISCHE  
APOTHEKERKAMMER

## APOTHEKE. EINE FRAGE DER GESUNDHEIT.



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

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