

Mein **Leben**

Die Zeitschrift nicht nur für Diabetiker

31. Österreichischer Diabetestag

Amstetten, 15.10.2017

- **Blutgefäße gesund erhalten**
Vorsorge ist unerlässlich
- **Mit gutem Beispiel voran**
Nordic Walking gegen Diabetes
- **Marktübersicht Insulinpumpen**
Alle Daten und Informationen

25 JAHRE **mehr wissen – besser leben**

KANDISIN

statt Kalorien

ZUCKERSÜSS,
ABER TROTZDEM
OHNE ZUCKER!

100 % SÜSSE • 0% KALORIEN

www.kandisin.at

NEUE BOX:
PRAKTISCH FÜR
UNTERWEGS!





25 JAHRE mehr wissen besser leben

Liebe Leserinnen und Leser!

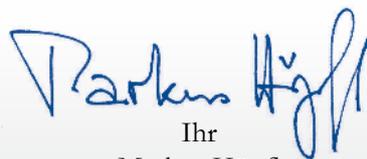
Mit großer Freude wende ich mich heute zum ersten Mal an dieser Stelle an Sie, und lade Sie ein, wieder viel Interessantes in dieser Ausgabe zu erfahren. Dieses Jahr ist für unser Team ein besonderes, wir feiern 25 Jahre Mein Leben. Vieles hat sich getan in diesem Vierteljahrhundert, aber was sich nicht geändert hat ist die Notwendigkeit von sachlicher, verständlich aufbereiteter Information über eine Erkrankung, welche in Österreich und auch weltweit immer mehr Betroffene zählt. Aus diesem Grund haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, daran zu arbeiten, relevante und interessante Inhalte für Sie, liebe Leserinnen und Leser verfügbar zu machen.

Was bedeutet dies für die aktuelle Ausgabe welche Sie in Händen halten? Wir haben eine Übersicht zu den immer vielfältigeren Modellen an Insulinpumpen verfasst, um eine Vergleichbarkeit der unterschiedlichen Systeme für Sie zu erreichen. Den Einfluss von Diabetes auf die Gefäße und eine entsprechende Vorsorge für diese, wird im Medizinbereich behandelt. Für Eltern heranwachsender Kinder sind die Schritte von diesen in die Selbstständigkeit nicht immer einfach nachzuvollziehen. Wir beleuchten Aspekte in Zusammenhang mit Diabetes in Jugendjahren.

Als offizielles Organ der Österreichischen Diabetikervereinigung ist es uns ein Anliegen die Arbeit der vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter dort entsprechend bekannt zu machen. Dazu haben wir in dieser Ausgabe ein Beispiel einer stetig wachsenden Nordic Walking Gruppe, welche neben der regelmäßigen körperlichen Betätigung einige beeindruckende Zusatzaktivitäten bereit hält. In diesem Zusammenhang möchten wir Sie auch schon auf den kommenden 31. Österreichischen Diabetestag am 15. Oktober in Amstetten aufmerksam machen. Merken Sie sich diesen Termin gleich jetzt vor, um im Herbst wieder viel Neues rund um Diabetes zu erfahren.

Lassen Sie mich zum Abschluss noch auf ein besonderes Anliegen von mir hinweisen. Wir haben neben den saisonalen Rezepten in den einzelnen Ausgaben unseres Magazins, nun eine komplett neu überarbeitete Rubrik „Rezepte“ auf unserer Website www.meinleben-diabetes.at, eingerichtet. Dort finden Sie gegliedert nach Vor-, Haupt- und Nachspeisen, eine Vielzahl von Anregungen zu saisonalen, regionalen, und vor allem gesund schmackhaften Ideen. Schauen Sie doch auch dort vorbei, und stöbern Sie ein wenig in sommerlichen Rezepten!

Einen erholsamen Sommer
wünscht Ihnen herzlichst


Ihr
Markus Hüpf

Diese Firmen unterstützen die Herausgabe von

Mein Leben

ÖDV
Österreichische
Diabetikervereinigung

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

my life Diabetescare

A.MENARINI
diagnostics

SANOFI

ACCU-CHEK®

Abbott
Diabetes Care

KANDISIN
statt Kalorien!

Contour
diabetes solutions

ONETOUCH®
Every Touch is a Step Forward™

dexcom



Medizin

- 06 Aktiv oder passiv in die Zuckerfalle
Die fatalen Zusammenhänge zwischen
Rauchen und Diabetes
- 08 Die Blutgefäße gesund erhalten
- 12 Mehr als die Hälfte der Amputationen
ließen sich verhindern
Diabetisches Fuß-Syndrom
- 24 Wenn etwas passiert ...

Bewegung und Wohlbefinden

- 32 Mit gutem Beispiel voran!
Nordic Walking gegen den Zucker

Forschung

- 14 Ein Kampf ums Überleben
Das Versteckspiel der β -Zellen

Kinder und Jugend

- 22 Schritt für Schritt zur Selbstständigkeit

Hallo Doc

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

Empowerment

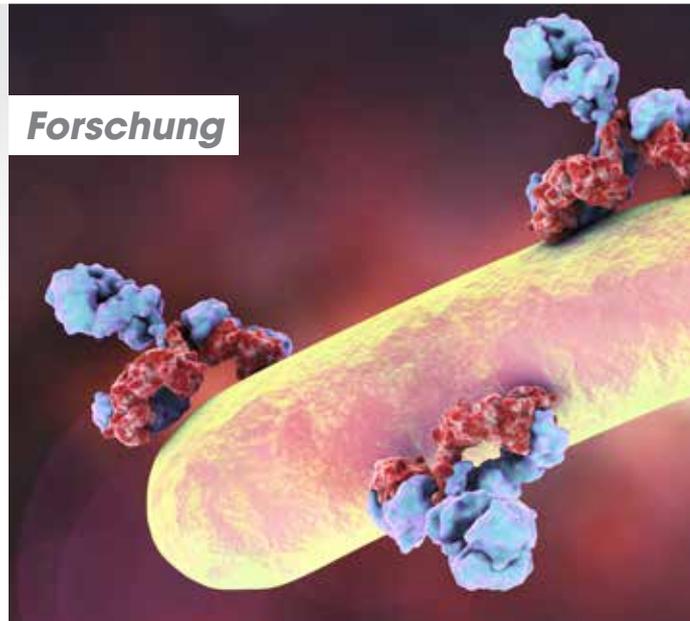
- 16 Marktübersicht Insulinpumpen
- 20 Neues am Markt der CGM-Systeme



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

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

Forschung



Medizin



Bewegung & Wohlbefinden



Medizin





Ein Kampf ums Überleben



Essen & Trinken



Kinder und Jugend



ÖDV

31. Österreichischer Diabetestag Amstetten

- 21 In der Zukunft: PAQ-Isulindosierungsgerät für Menschen mit Typ-2-Diabetes und Insulintherapie
- 27 Gedächtnistraining
Auch im Alter lebendig und selbstbestimmt
- 36 Selbstkontrolle
Das Leben aktiv gestalten

Mein Recht

- 31 Leser fragen – Profis antworten
Rezeptgebühren steuerlich absetzen?

Essen & Trinken, Rezepte

- 38 Regional, saisonal, optimal!
Raffinierter Mangold-Kohlrabi-Auflauf
Gefüllter Parasol auf Rucolabett
Mohn-Topfen-Kirschstrudel mit Erdäpfelteig
- 40 Aktiv gegen erhöhte Blutfettwerte

ÖDV

- 43 Diabetikerselbsthilfe österreichweit

-
- 03 Editorial
 - 54 Impressum



Aktiv oder passiv in die Zuckerfalle

Die fatalen Zusammenhänge zwischen Rauchen und Diabetes

Rauchen trägt maßgeblich zur Entstehung von Diabetes bei. Auch bei einer bestehenden Diabeteserkrankung wird die Wahrscheinlichkeit gefährlicher Folgeerkrankungen zu erleiden – schon durch Passivrauchen – deutlich erhöht. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft empfiehlt allen Rauchern einen möglichst raschen Rauchstopp und bittet sie um ernsthafte Rücksichtnahme auf die Menschen in ihrem Umfeld. Weiters fordert sie politische Entscheidungsträger zu entschlossenem Handeln auf, um jene zu schützen, die sich nicht selbst schützen können.

Rauchen eine unterschätzte Gefahr bei Diabetes!

Was das Rauchen in der Lunge anrichtet und wie es Krebs fördert, ist bekannt. Viel weniger besprochen ist die Aus- und Wechselwirkung des Tabakkonsums auf die Volkskrankheit Diabetes. Der Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, Univ.-Prof. Dr. Hermann Toplak, von der Ambulanz für Lipidstoffwechsel der Universitätsklinik für Innere Medizin der Medizinischen Universität Graz stellt den Zusammenhang eindringlich dar: „Der blaue Dunst greift mehrfach und gravierend die Stoffwechselprozesse des Körpers an. Kurz gesagt:

Am 31. Mai ist Weltnichtrauchertag

Rauchen macht Diabetes. Rauchen verschlimmert Diabetes. Und beides gilt bereits für Nichtraucher, die häufig passiv dem Rauch anderer ausgesetzt sind“.

Rauch(en) als Diabetesauslöser

Rauchende Erwachsene haben eine doppelt so hohe Wahrscheinlichkeit, einen Diabetes zu entwickeln, als Nichtraucher. Und schon bei Passivrauchern erhöht sich das Risiko um 33 Prozent. OA Dr. Helmut Brath von der Diabetsambulanz des GZ Süd der Wiener Gebietskrankenkasse, Erster Sekretär der Österreichischen Diabetesgesellschaft (ÖDG) und Vorstandsmitglied der Initiative Ärzte gegen Raucherschäden erklärt den Zusammenhang: „Raucher haben einen höheren Blutzucker als Nichtraucher. Rauchen macht die Zellen unempfindlich gegen das körpereigene Insulin. Die steigende Unempfindlichkeit gegen Insulin ist der eigentliche Auslöser des Diabetes mellitus Typ 2, der häufigsten Diabeteserkrankung, die früher als Altersdiabetes bezeichnet wurde.“

Vorstufen schon bei Jugendlichen

Schon bei Jugendlichen, die rauchen, tritt das Metabolische Syndrom, eine Vorstufe von Diabetes, bis zu sechsmal häufiger auf, als bei nichtrauchenden Altersgenossen. Besonders erschreckend ist die Tatsache, dass sogar Jugendliche, die nur passiv mitrauchen und selbst nie zur Zigarette



greifen, viermal häufiger das Metabolische Syndrom bekommen als Jugendliche in einer rauchfreien Umgebung.

Rauchen macht Bauch statt schlank

Manche Menschen verteidigen ihr Rauchverhalten mit dem Argument der Gewichtskontrolle. Es stimmt zwar, dass Raucher im Schnitt zwei bis drei Kilogramm weniger haben als Nichtraucher, aber das Rauchen verursacht eine ungünstige Fettverteilung: das Fettgewebe an Armen und Beinen wird dünner und es kommt zu vermehrten Fetteinlagerungen im Bauch. Dies widerspricht nicht nur den ästhetischen Ansprüchen an den eigenen Körper, sondern kann zu ernststen gesundheitlichen Folgen führen, da gerade das Bauchfett als ein klarer Indikator für ein erhöhtes Diabetesrisiko gilt.

Rauchen potenziert das Risiko an Diabetesfolgen zu erkranken

Diabetes kann zu Herzinfarkten, Schlaganfällen, Nierenversagen, Erblindungen und Amputationen führen. Menschen mit Diabetes, die rauchen, verdoppeln bis verdreifachen ihr Risiko, diese Diabeteskomplikationen zu erleiden. „Die Gefährdungen durch Rauchen und durch Diabetes potenzieren sich gegenseitig. Das Rauchen stellt einen der wichtigsten Risikofaktoren für alle Folgeerkrankungen des Diabetes dar und ist für die Stoffwechselfpatienten somit noch gefährlicher als erhöhte Werte bei Cholesterin und Blutzucker“, betont Toplak.

Forderungen der ÖDG

Für die Österreichische Diabetes Gesellschaft steht der Schutz vor Passivrauch ganz klar an erster Stelle. „Im sozialen Leben in Österreich ist das Rauchen immer noch viel zu präsent. Rauchverbote im öffentlichen Bereich sollen nicht als Diskriminierung missverstanden werden. Sie zielen darauf ab, vor den gefährlichen Folgen des Rauchs zu schützen“, legt Brath dar. „Besonders in geschlossenen Räumen sollte niemand unfreiwillig dem Rauch ausgesetzt sein. Das betrifft aber nicht nur öffentliche Gebäude und Lokale sondern auch Autos und Wohnzimmer. Hier appelliere ich vor allem auch an Raucher, ernstgemeint Rücksicht auf andere zu nehmen.“

Schutz für jene, die sich nicht selbst schützen können

Gerade jene Maßnahmen, die Jugendliche vor aktivem Tabakkonsum und Passivrauch schützen, müssen rasch und mit der nötigen Ernsthaftigkeit durchgesetzt werden. Brath unterstreicht dies: „Die Jugendlichen können sich nicht selbst schützen. Es ist eine klare Verantwortung unserer Gesellschaft den Zugang zum Rauchen zu erschweren und die Verfügbarkeit einzuschränken. Jedes Zögern bringt eine weitere Generation mit schweren gesundheitlichen Folgen – wie auch einem erhöhten Diabetesrisiko – hervor.“

UNTERSTÜTZENSWERTE INITIATIVEN

Die ÖDG als Fachgesellschaft unterstützt Initiativen, die sich um den Schutz von Nichtrauchern kümmern und Raucher beim Rauchstopp unterstützen. Zwei Initiativen möchten wir besonders ansprechen: Die Initiative „don't smoke“ der Österreichischen Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie (OeGHO) www.dontsmoke.at und das RauchfreiTelefon www.rauchfrei.at, für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen.



Dem Diabetes ins Auge sehen

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

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



Dr. Barbara Zweytick

Die Blutgefäße gesund erhalten

Vorsorgemaßnahmen und Gefäßkontrollen sind bei Diabetes unerlässlich

Menschen, die an Diabetes mellitus erkrankt sind, sterben heute nur noch sehr selten an einer akuten Stoffwechsellentgleisung (diabetisches Koma), jedoch häufig an den Folgen einer fortgeschrittenen Arteriosklerose (Gefäßverkalkung). Sind neben Diabetes mellitus noch andere Risikofaktoren für das Herz-Kreislauf-System wie Bluthochdruck, Nikotinabusus, hohe Blutfettwerte bzw. eine positive Familienvorgeschichte bzgl. Herz-/Gefäßerkrankungen vorhanden, wird der Zeitpunkt des Auftretens und das Ausmaß des Fortschreitens der Gefäßverkalkung frühzeitig begünstigt.

Wird die Diagnose Diabetes mellitus bei einem Patienten erstmals festgestellt, sollte das gesamte Gefäßsystem von einem angiologisch und kardiologisch ausgebildeten Internisten auf arteriosklerotische Veränderungen untersucht werden. Abhängig vom Erstbe-

fund bzw. von der Progression (Fortschreiten) der Gefäßsklerose wird der Facharzt weitere Kontrolluntersuchungen festsetzen.

Jeder Diabetiker, der keine Beschwerden hat, sollte – zusätzlich zu den regelmäßigen Blutzucker- und Laborkontrollen – einmal im Jahr einen Internisten konsultieren, um die Risikofaktoren bzw. die medikamentöse Therapie für das Herz-Kreislauf-System zu optimieren, und die Gefäße auf Arteriosklerose zu untersuchen. Treten beim Diabetiker Beschwerden auf, muss eine weitere Abklärung sobald als möglich erfolgen.

Neben der jährlichen internistischen Kontrolle ist auch eine jährliche augenärztliche Kontrolluntersuchung empfohlen. Mithilfe des strukturierten Betreuungsprogramms „Therapie Aktiv“ werden Patienten mit DM Typ 2 in regelmäßigen Abständen optimal betreut, um das Auftreten von Folgeschäden am Herz-Kreislauf-System zu verhindern bzw. deren Fortschreiten zu verzögern. Unter www.therapie-aktiv.at finden Sie Ärzte der Allgemeinmedizin und Inneren Medizin, die an diesem Programm teilnehmen.

Welche Gefäße können beim Diabetiker betroffen sein?

Makroangiopathien: Gefäßverkalkung der großen Gefäße

- **Herzkranzgefäße:** Diabetiker weisen im Vergleich zum Nichtdiabetiker ein 2- bis 4-fach erhöhtes Risiko für eine koronare Herzerkrankung (Gefäßverengungen) und ein 1- bis 6-fach erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt auf. 50 % aller Typ-2-Diabetiker erleiden einen Herztod.

Ist die Arteriosklerose so fortgeschritten, dass sie zu einer höhergradigen Einengung des Gefäßdurchmessers führt, kann der Diabetiker unter Belastung (Stiegen steigen, Tragen schwerer Taschen, Sport) Beklemmungen im Brustkorb +/- Ausstrahlung in den Arm-, Bauch-, Hals-, Rückenbereich oder Atemnot verspüren. Wird ein Herzkranzgefäß durch ein Blutgerinnsel akut verschlossen, stirbt das Herzgewebe teilweise ab (Herzinfarkt).

- **Halsgefäße:** Der gleiche Mechanismus kann sich auch an den das Gehirn versorgenden Gefäßen (Karotiden) abspielen. Die Durchblutungsstörungen des Gehirnes können zu Schwindelzuständen, vorübergehenden (TIA) oder dauerhaften Verschlüssen der das Gehirn versorgenden Gefäße (Schlaganfall) führen.

- **Beingefäße:** Im Becken- und Beinarterienbereich kann die Arteriosklerose eine ernstzunehmende Durchblutungsstörung der Beine, die sogenannte „Schaufenterrkrankheit“ (PAVK), verursachen. Die Betroffenen haben Schmerzen und Krämpfe bei Belastung (Gehen, Stufensteigen). Beim Stehenbleiben in Ruhe lässt der Schmerz nach. Die schmerzfreie Gehstrecke ist ein wichtiger Parameter zur Beurteilung der Ausprägung der Arteriosklerose der Becken-/Beingefäße. 25 % aller Diabetiker erkranken an einem diabetischen Fußsyndrom, dem Auftreten von schwer heilenden chronischen Wunden im Fußbereich, ausgelöst durch eine komplexe Störung der Nerven und der Durchblutung der unteren Extremität.

Mikroangiopathien: Durchblutungsstörung an den kleinen Gefäßen

- **Nierengefäße:** 20-40 % der Diabetiker erleiden im Laufe ihres Lebens eine Nierenschädigung, sodass diese nur mehr eingeschränkt die Entgiftung des Blutes und die Regulierung des Wasserhaushaltes wahrnehmen können. Im Extremfall kann die Funktion der Nieren so eingeschränkt sein, dass eine Nierenersatztherapie (Dialyse) unumgänglich wird.
- **Augengefäße:** Die diabetische Retinopathie und Makulopathie (Netzhautschaden) sind häufige Komplika-

Gefäße sind Leben.

**Sind Sie sicher,
dass Sie sich immer
auf Ihre Gefäße
verlassen können?**

Ein einfacher
Bauchultraschall ist
schmerzlos und gibt
Ihnen Gewissheit über
Ihre Gefäßgesundheit!



**Prim.
Priv.-Doz. Dr.
Afshin Assadian**

Gefäßspezialist, Vorstand der
Gefäßchirurgie im Wilhelminenspital
Wien sowie wissenschaftlicher Sprecher
Gefäßforum Österreich



**GEFÄSS FORUM
ÖSTERREICH**

**Alle Infos zu kostenlosen Broschüren &
zu Gesundheitstagen unter www.gefaessforum.at**

**DIABETIKER
AUFGEPASST!**



Jetzt von Kärntens einzigem
strukturierten Behandlungs-
programm „Therapie Aktiv“ bei
Diabetes Typ 2 profitieren!

Mehr Sicherheit, optimale Betreuung

Nähere Infos bei
Ihrem Arzt oder unter

050 5855 5002
kgkk.at/therapieaktiv



photolia.com

Bezahlte Anzeige



tionen des Diabetes mellitus am Auge. Die Veränderungen werden oft anfänglich nicht bemerkt, können jedoch im Verlauf zu einer Sehbehinderung bis zur Erblindung führen.

Der Diabetiker kann die Entwicklung bzw. das Fortschreiten der Arteriosklerose im gesamten Gefäßsystem durch optimale Einstellung der kardiovaskulären Risikofaktoren verzögern!

Zielwerte:

1. Blutdruck: Zielwert < 140/90 mmHg, bei Nierenschädigung < 120/80 mmHg
2. Blutzucker: je Alter und Dauer des Diabetes mellitus: HbA1C < 6-8 %
3. Blutfette: LDL-Zielwert < 70 mg/dl
4. absoluter Rauchstopp

Welche Untersuchungen des Herz-Kreislauf-Systems/Gefäßsystems sind sinnvoll?

Herz:

- 12-Kanal-EKG: Nachweis von EKG-Veränderungen (Leitungsverzögerungen/-Blöcke, Infarktfolgen, Hinweis auf Durchblutungsstörungen)
- 24-Stunden-EKG (Holter): Nachweis von Rhythmusstörungen (Extraschläge, Vorhofflimmern, Leitungsverzögerungen)
- Belastungs-EKG (Ergometrie): Nachweis von einer Minderdurchblutung der Herzkranzgefäße durch Belastung, die im EKG sichtbar wird

Blutdruck:

- Blutdruckprotokoll
- eventuell 24-Stunden-Blutdruckmessung

Halsgefäße:

- Ultraschalluntersuchung der Halsgefäße (Karotis): Feststellung des Ausmaßes der Arteriosklerose, Grad von Verengungen, Bestimmung der Intima-Mediadicke (innere und mittlere Schichten der Gefäßwand)
- Bei Verdacht auf hochgradige Verengungen oder unklaren Befunden im Ultraschall ist eine weiterführende Diagnostik mittels Magnetresonanztomografie indiziert.

Die Karotis ist ein „Indikatorgefäß“, das in Hinblick auf das Ausmaß der Arteriosklerose Aufschluss auf das gesamte Gefäßsystem zulässt.

Beingefäße:

- Bestimmung der Durchblutung durch Tasten der Fußpulse

- Knöchel-Arm-Index (Verhältnis des Blutdruckes Beine/Arme)
- Ultraschalluntersuchung der Becken-/Beingefäße zur Feststellung von Gefäßverengungen (Stenosen)
- Magnetresonanztomografie: zum Nachweis von Verengungen im Becken- und Bauchbereich, die im Ultraschall schlecht darstellbar sind

Nierengefäße:

- Bestimmung der Albumin-Kreatinin-Ratio aus dem Spontanharn und der Kreatinin-Clearance im Blut, um den Grad einer Nierenschädigung zu bestimmen
- Im Ultraschall kann die Größe und Form der Nieren beurteilt werden.

Augengefäße:

- Die Untersuchungsmethode der Wahl ist eine Augenhintergrunduntersuchung nach Pupillenerweiterung. Bei unauffälligem Befund sind jährliche Kontrollen, bei positivem Befund kürzere Kontrollintervalle empfohlen.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass durch eine Optimierung der kardiovaskulären Risikofaktoren in Kombination mit ausreichend Bewegung, die Entstehung bzw. das Fortschreiten der Arteriosklerose im gesamten Gefäßsystem verzögert werden kann. Neben einer optimalen Blutzucker-, Blutdruck- und Fettstoffwechseleinstellung ist eine absolute Nikotinkarenz unabdingbar.



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

TIA = transitorische ischämische Attacke. Dabei handelt es sich um eine kurzzeitige (2–3 Minuten bis max. 24 Stunden dauernde) Mangeldurchblutung (Ischämie) von Bereichen des Gehirns. Die Symptomatik ist ähnlich wie bei einem echten Schlaganfall (Symptome dauern länger als 24 Stunden). Die TIA gilt als Vorbote eines echten Schlaganfalls. Die Anzeichen müssen unbedingt ernst genommen und abgeklärt werden, auch wenn auch wenn die Symptome schnell wieder nachgelassen haben.

PAVK (partielle arterielle Verschlusskrankheit): die sogenannte „Schaufensterkrankheit“. Schmerzen beim Gehen zwingen einem zum Stehenbleiben – wie bei einem Schaufensterbummel. Hervorgerufen durch Durchblutungsstörungen der Beinarterien. Trotz harmlosem Namen sind die Symptome absolut ernst zu nehmen, es handelt sich um eine fortschreitende und chronische Erkrankung. Da zumeist nicht nur die Beinarterien betroffen sind, besteht ein erhöhtes Risiko für Schlaganfall oder Herzinfarkt. Mehr dazu auf Seite 12.



Personalisierte Medizin in der Apotheke

Medikamente und Dosierung individuell abgestimmt

Arzneimittel wirken nicht bei allen Menschen gleich. Das liegt daran, dass der Stoffwechsel jedes Menschen die Wirkstoffe einer Arznei anders verarbeitet.

Der eine verträgt ein bestimmtes Medikament in der empfohlenen Dosierung sehr gut, die andere leidet nach der Einnahme unter einer der im Beipacktext angegebenen Nebenwirkungen. Bei der nächsten wieder hilft bereits eine geringere Menge des verschriebenen Wirkstoffes, während das Arzneimittel beim vierten gar nicht wirkt und er eigentlich ein anderes Medikament gegen dieselben Symptome benötigen würde. Diese unterschiedliche Wirksamkeit liegt in unseren Genen.

Bestimmen lässt sich diese individuelle Veranlagung durch Erstellung eines „pharmakogenetischen Profils“,

das zeigt, wie Körper und Arzneistoff harmonieren, und Aufschluss gibt über die Wirksamkeit, Verträglichkeit und die benötigte Dosis, um unerwünschte Effekte auszugleichen.

Selbsttest in ausgewählten Apotheken

In naher Zukunft wird es in der Pharmazie die Möglichkeit dieser „personalisierten Medizin“ geben, ein neues Testverfahren in der Apotheke ermöglicht eine einfache Analyse der Auswirkung von Arzneiwirkstoffen auf das Individuum. Bevor die Apothekerinnen und

Apotheker ihren Kunden den Test anbieten, haben sie in einem Selbstversuch das neue Verfahren erprobt.

Von großem Vorteil ist eine individualisierte Medikation vor allem für Diabetikerinnen und Diabetiker, die ganz besonders darauf achten müssen, dass sich ihre Medikamente gut vertragen und Wechselwirkungen ausgeschlossen sind. Kennt man das pharmakogenetische Profil, können die benötigte Dosis gezielt angepasst und mögliche Neben- oder Wechselwirkungen durch Ausweichen auf einen alternativen Wirkstoff von vorne herein ausgeschlossen werden.

Diabetisches Fuß-Syndrom

Mehr als die Hälfte der Amputationen ließen sich verhindern

Es ist ein gefürchtetes Thema, das viele von uns beiseiteschieben und sich lieber nicht damit beschäftigen: das diabetische Fuß-Syndrom, charakterisiert durch einen schlechten Heilungsverlauf von Wunden mit erhöhtem Risiko für Traumata, Infektionen und Gewebnekrosen. Im schlimmsten Fall, bei irreversiblen Durchblutungsstörungen oder nicht therapierbaren Infekten, droht die Amputation der Extremität.

In Österreich ist etwa jeder 100. Diabetiker von einer Amputation betroffen. Genaue Zahlen sind nicht bekannt, da es kein Amputationsregister, also eine Meldepflicht für Amputationen, gibt. Dass diese Zahlen in jedem Fall unnötig hoch sind, darauf machen einmal mehr die Gefäßgesellschaften aufmerksam.

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK)

Das diabetische Fußsyndrom ist bei etwa 50 Prozent der betroffenen Patienten mit einer PAVK vergesellschaftet. Dabei ist die Durchblutung durch eine zunehmende Verengung der Beinarterien gestört. Aufgrund der mangelnden Blutversorgung heilen in einem fortgeschrittenen

Stadium selbst kleinste Verletzungen nur schlecht, und es entstehen häufig Infektionen. Kommt noch eine Beeinträchtigung der Nervenfasern dazu und werden Schmerzen von Wunden nur eingeschränkt oder gar nicht wahrgenommen, so fehlt ein wichtiges Frühwarnsystem, und der Arzt wird oftmals zu spät aufgesucht. Das gilt es zu vermeiden, denn rechtzeitig erkannt, bieten neue pharmakologische Therapien, die moderne Gefäßchirurgie sowie der Einsatz von nichtinvasiven Bildgebungsverfahren gute Möglichkeiten zur Wiederherstellung des Blutflusses am Fuß.

Bei fortgeschrittener PAVK ist die Wiederherstellung der Durchblutung dringlich, um die Wundheilung zu ermöglichen und um Amputationen zu vermeiden.

Bei geeigneter gefäßmorphologischer Voraussetzung ist die endovaskuläre (im Gefäßinneren) Behandlung zur Wiederherstellung des Blutflusses als Methode erster Wahl anzusehen. Eine Gefäßerweiterung erfolgt mittels Ballonkatheter und gegebenenfalls mit einem Stent als Gefäßstütze. Neu sind medikamentenbeschichtete Katheter und Stents, welche eine längere Offenheit des behandelnden Gefäßabschnittes erreichen. Die Rolle der Gefäßchirurgie liegt neben der Kontrolle des lokalen Infekts

STUDIENAUFTRUF

Typ 2 Diabetes Studie

Klinische Prüfung untersucht die Wirkung einer innovativen Kombination zugelassener Diabetes-Medikamente auf Leber-, Körperfett und Gewichtsreduktion. Neben Labor- und Untersuchungsergebnissen erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung von Euro 140,- für 7 Besuche.

Teilnahmebedingungen:

- Diagnostizierter Typ 2 Diabetes, nur mit Metformin behandelt
- 18 -75 Jahre
- Übergewicht ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$)

Kontakt: Magdalena Bastian
Telefon: 01 40400 20690 (bitte zwischen 10-13h anrufen)

ABC-Sofortmaßnahmen

Für betroffene Patienten und behandelnde Ärzte empfehlen die Fachgesellschaften die sogenannten „ABC-Maßnahmen“:

A

Aufmerksamkeit: Wer beim Gehen oft stehenbleiben muss oder eine Wunde hat, die nicht heilt, soll zur Abklärung rasch einen Arzt aufsuchen!

B

Behandlung akut: Bei Verdacht auf ein Durchblutungsproblem bei Patienten mit Diabetes mellitus muss rasch abgeklärt und revascularisiert werden!

C

Chronisch-konsequente medikamentöse Therapie: Die neuen wirksamen Substanzen sollen rasch für Patienten mit PAVK und Diabetes/diabetischem Fuß verfügbar gemacht werden!

in der operativen Wiederherstellung von kleinen Blutgefäßen, insbesondere dann, wenn konservative Therapien und Kathetermaßnahmen nicht ausreichen oder kontraindiziert sind. Eine Gefäßrekonstruktion sollte dabei – wenn möglich – immer mit körpereigenem Material durchgeführt werden.



Die behandelnden medizinischen Fachgesellschaften, die Österreichische Gesellschaft für Gefäßchirurgie (ÖGG), die Österreichische Gesellschaft für Interventionelle Radiologie (ÖGIR) sowie die Österreichische Gesellschaft für Internistische Angiologie (ÖGIA), wenden sich gemeinschaftlich mit einem „Call for Action“ an die Gesundheitspolitik, denn mehr als 50 Prozent der derzeitigen Amputationen könnten verhindert werden. Darüber hinaus fordern die Fachgesellschaften eine seitens des Ministeriums verordnete Meldepflicht für Amputationen mit der Erstellung eines Amputationsregisters. Für die optimale gefäßmedizinische Versorgung wäre außerdem die Errichtung weiterer spezialisierter Gefäßzentren notwendig. Derzeit sind diese Zentren nur an den Universitätskliniken in Innsbruck, Graz und Wien umgesetzt.



EUBOS
MED

Intensiv-Pflege für diabetische Haut

Die diabetische Wirkstoff-Pflege

- Spendet intensiv und nachhaltig Feuchtigkeit
- Glättet und beruhigt trockene und gereizte Haut
- Stärkt die Widerstandsfähigkeit und revitalisiert

- ✓ Paraben-frei
- ✓ PEG-frei
- ✓ Ohne Mineralöl



VON DIABETOLOGEN EMPFOHLEN – QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE



Angelika Heißl, MSc.

Ein Kampf ums Überleben

Das Versteckspiel der β -Zellen

Diabetes mellitus Typ 1 ist eine autoimmunmedierte Erkrankung, bei der das überreaktive Immunsystem zur Abtötung der so wichtigen insulinproduzierenden β -Zellen des Pankreas führt. Etwas einfacher formuliert bedeutet dies: Die Streitmacht tötet ihr eigenes Volk. Doch ganz so einfach ist die Sache dann doch wieder nicht. Wissenschaftler des Massachusetts Institute of Technology (MIT) sowie der Universitäten Yale und Harvard haben herausgefunden, dass sich während des oft jahrelang andauernden Entstehungsprozesses von Diabetes, eine kleine Subpopulation von β -Zellen bildet, die völlig unentdeckt vom Immunsystem weiterexistieren kann.

„Angelhaken des Immunsystems fischen normalerweise nach fremden Zellen und leiten die Abwehrreaktion“

β -Zellen tragen bestimmte Identifikationsmerkmale, sogenannte Antigene, an den Zellwänden oder im Zel-

linneren. Fälschlicherweise binden die Angelhaken des Immunsystems (Antikörper), auf der Suche nach feindlichen Zellen, die Antigene der β -Zellen und lösen somit eine Immunabwehrreaktion aus. Ist dieser Prozess erstmal voll im Gange, bildet sich ein Entzündungsprozess, die Insulinitis. Lange Zeit wurde vermutet, dass hier Endstation für die β -Zellen ist und die gesamte β -Zellmasse abstirbt. Jedoch gelingt es einer kleinen Gruppe, diesem Prozess zu entfliehen.

„Rasche Weiterentwicklung macht das Versteckspiel möglich“

Aufgrund der Fähigkeit sich rasch weiterzuentwickeln, können sie nicht mehr vom Immunsystem erkannt werden. Sie schrauben die Produktion von β -Zell-identifizierenden Genen herunter und stellen dafür mehr Marker her, die Immunabwehrreaktionen unterdrücken können oder sie erst gar nicht auslösen. Durch die umfassenden

Veränderungen im Genexpressionsmuster der Zellen hat dieser Prozess aber auch zur Folge, dass die Zellen kein Insulin mehr herstellen können. Nicht nur in Mäusen, sondern auch in Zellkulturen mit menschlichen Zellen konnte dieser Effekt beobachtet werden.

„Mögliche Therapieansätze?“

Man fragt sich nun bestimmt, welche Auswirkungen diese Erkenntnisse für die Forschung und insbesondere für den Patienten haben. Nun, im Folgenden könnten diese Ergebnisse dazu verwendet werden, mit verschiedenen Substanzen diesen Zellen wieder beizubringen, Insulin zu produzieren und sich trotzdem vor dem Immunsystem versteckt zu halten. Die Autoimmunität besteht ein Leben lang, und nur durch die Unterdrückung des Immunsystems mit Immunsuppressiva könnte man dem entgegenwirken. Da die Nebenwirkungen für den Körper sehr weitreichend sind, bleibt die Insulintherapie vorerst die erste und einzige Wahl. Wenn es aber einen Weg gäbe, diesen Zellen die Produktion von Insulin wieder zu lehren, könnte man die täglichen Insulininjektionen reduzieren oder gar darauf verzichten.

Im Anschluss an diese Studie werden jetzt verschiedene Medikamente und Substanzen getestet, die möglicherweise die Insulinproduktion in diesen Zellen wieder ankurbeln könnten. Ob es eines Tages eine Anwendung am Patienten geben wird, ist zu diesem Zeitpunkt der Studie noch nicht absehbar.



Angelika HeiB, MSc
Molekularbiologin
Johannes Kepler Universität Linz

Literatur bei der Autorin



Impfpass überprüfen!

Gegen viele Infektionskrankheiten kann man sich einfach und sehr wirksam mit einer Impfung schützen. Manche Impfungen bieten schon mit einer Dosis lebenslangen Schutz, viele Impfungen aber benötigen regelmäßig eine Auffrischung. Lassen Sie Ihren Impfpass in der Apotheke überprüfen und nützen Sie die Beratung zu empfohlenen Reiseimpfungen.



NEU:

auch mit

β-Keton-Messung!



**Freiheit
trotz Diabetes**

**Testgerät unter:
(01) 230 85 10**

GlucoMen®
DiabetesDiagnostics

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

Marktübersicht Insulinpumpen



**Accu-Chek®
Combo**



**Accu-Chek®
Insight**

Größe	8,2 x 5,6 x 2,1 cm	8,4 x 5,2 x 1,9 cm
Gewicht befüllt und Batterie	110 g	122 g
Reservoirvolumen	3,15 ml	Vorgefüllte Ampulle: 1,6 ml
Batterieart	1 x AA	1 x AAA
Farbe	schwarz	schwarz
Katheteranschluss	Luer Loc	Proprietärer Adapter
Display	3,5 x 1,3 cm (525 mm ²) mit Beleuchtung	3,8 x 1,5 cm (570 mm ²) Farbdisplay mit Beleuchtung
Wasserdichte	Ja (IPX 8 bis 2,5 m über 60 Min.)	Ja (IPX 8 bis 1,3 m über 60 Min.)
Alarme	Ton und / oder Vibration	Ton und / oder Vibration
Fernsteuerung	Ja, im Accu-Chek Performa Combo integriert (Bluetooth)	Ja, im Accu-Chek Performa Insight Diabetes Manager integriert (Bluetooth) mit Akku und Ladekabel
Bolusschritte	0,1 / 0,2 / 0,5 / 1 / 2 I.E.	0,1 / 0,2 / 0,5 / 1 I.E.
Maximaler Bolus	50 I.E.	25 I.E.
Erinnerung an verpassten Bolus	8 Wecker- u. Erinnerungszeitpunkte	5 Wecker- u. Erinnerungszeitpunkte
Bolusarten	Standard-Bolus, Quick-Bolus, verzögerter Bolus, MultiWave-Bolus	Standard-Bolus, Quick-Bolus, verzögerter Bolus, MultiWave-Bolus
Bolusvorschlag	Ja, mit Bolusvorschlag-Funktion	Ja, mit Bolusvorschlag-Funktion
Basalraten	5 Profile mit jeweils 24 Basalraten	5 Profile mit jeweils 24 Basalraten
Basalschritte	0,01, 0,05, 0,1 bis 50 I.E. / Std.	0,01 bis 25 I.E.; kleinste Basalrate: 0,02 I.E. / Std.
Temporäre Basalrate	Prozentual	Prozentual
Anzeige aktives Insulin	Ja, Anzeige im Accu-Chek Performa Combo	Ja, Anzeige über Accu-Chek Performa Insight Diabetes Manager



**Animas®
Vibe®**



**MiniMed®
640G**



**mylife™ OmniPod®
Patchpumpe**



**mylife™
YpsoPump®**

8,3 x 5,1 x 2,2 cm	8,1 x 5,5 x 2 cm	Pod: 3,9 x 5,2 x 1,46 cm, PDM: 6,21 x 11,25 x 2,5 cm	7,8 x 4,6 x 1,6 cm
105 g	113 g	25 g ohne Insulin	83 g
2 ml	1,8 ml / 3 ml	200 Einheiten	Vorgefüllte Ampulle: 1,6 ml Reservoir: 1,6 ml
1 x AA	1 x AA	PDM: 2 x AAA	1 x AAA
blau, grün, rosa, schwarz, silber	schwarz (zusätzlich Sticker oder Silikonhüllen)	Pod weiß	schwarz
Luer Loc	Proprietär: Minimed Paradigm	Im Pod enthalten	Proprietär: mylife YpsoPump Orbit
3,15 x 3,15 cm (992 mm ²) Farbdisplay	4,1 x 3,1 cm (1200 mm ²) mit anpassungsfähiger Beleuch- tung	PDM: 3,6 x 4,8 cm (1728 mm ²) LCD-Farbdisplay	4,1 x 1,6 cm (656mm ²) OLED-Touchscreen
Ja (IPX 8 bis 3,6 m über 24 Std.)	Ja (IPX 8 bis 2,5 m über 60 Min.)	Pod: ja (IPX 8 bis 7,6 m über 60 Minuten), PDM ist nicht wasserdicht	Ja (IPX 8 bis 1 m über 60 Min.)
Ton und Vibration	Ton und / oder Vibration	Hinweisalarme und Gefah- renalarne	Akustisch, taktil und visuell
nein	Fernsteuerung Bolusabgabe über CONTOUR NEXT LINK 2.4 möglich	ja	nein
0,05 / 0,1 / 0,5 / 1 / 5 I.E.	0,025 / 0,05 / 0,1 I.E.	0,05 / 0,1 / 0,5 / 1 I.E.	0,1 / 0,5 / 1 / 2 I.E.
35 I.E.	75 I.E.	30 I.E.	30 I.E.
2 Erinnerungszeitpunkte	Ja	ja über Bolus- Erinnerungshinweis	nein
Normal-Bolus, Combo- Bolus, verlängerter Bolus, Audio-Bolus	Normal-Bolus, verlängerter Bolus, Dual-Bolus, 8 vorein- gestellte Boli	Normal-Bolus, verzögerter Bolus : % oder U	Normal-Bolus, verzögerter Bolus, kombinierter Bolus, Blindbolus, Stacked Bolus
Ja, mit ezCarb-Funktion	Ja, mit dem BolusExpert	Ja, mit Bolus- Vorschlagsrechner	Ja, Bolus-Vorschlagsrechner auf mylife™ App
4 Profile mit jeweils 12 Basalraten	8 Profile mit jeweils 48 Basalraten	7 Basalratenprofile, 24 Segmente in 30-Minuten-Schritten	2 Profile mit jeweils 24 Basalraten (frei programmierbar)
0,025 bis 35 I.E. / Std.	0,025 bis 35 I.E. / Std.	0,05 bis 30 I.E. / Std	0 bis 40 I.E. / Std.
Prozentual in 10 %-Schritten	Prozentual oder konstante Insulinrate	Temporäre Basalrate: % oder U	Prozentual
Ja, Anzeige „Insulin an Board“	Ja, Anzeige im Display der Pumpe, wird auch beim BolusExpert-Vorschlag einberechnet	ja	Ja, Anzeige auf mylife™ App

Übersicht Insulinpumpen

	Accu-Chek® Combo	Accu-Chek® Insight
Restinsulin-Warnung	20 I.E.	Einstellbar (20 I.E. sind voreingestellt)
Übertragung der BZ-Werte an die Pumpe	Ja, mit Accu-Chek Performa Combo	Ja, mit Accu-Chek Performa Insight Diabetes Manager
CGM Daten Übertragung	nein	nein
Speicher / Ereignisspeicher	4.500 Ereignisse	2.000 Ereignisse
Software / Diabetesmanagement	Software Accu-Chek 360° Software (auch zur Konfiguration), Accu-Chek Smart Pix Auslesegerät, Accu-Chek Smart Pix Software, Accu-Chek Connect Online	Software Accu-Chek 360° Software (auch zur Konfiguration), Accu-Chek Smart Pix Auslesegerät, Accu-Chek Smart Pix Software, Accu-Chek Connect Online
Tastensperre	Ja	Ja
Besonderheiten		Farbdisplay mit Zoom-Funktion Bolus-Abgabegeschwindigkeit in 4 Stufen einstellbar Vorgefüllte Ampullen mit Insulin Aspart. Momentan keine befüllbaren Reservoirs erhältlich
Vertrieb	Roche Diabetes Care Austria GmbH www.accu-chek.at	Roche Diabetes Care Austria GmbH www.accu-chek.at

In der Tabelle haben wir alle zum 31. 3. 2017 in Österreich erhältlichen Insulinpumpen mit ihren wichtigsten technischen Merkmalen übersichtlich aufgelistet. Bereits enthalten ist die neue mylife YpsoPump, die erst im Sommer erhältlich sein wird und dank ihres symbolbasierten Menüs eine intuitive Bedienung verspricht. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Insulinpumpen und Prospekte erhalten Sie bei der jeweiligen Herstellerfirma.

Die MARKTÜBERSICHT INSULINPUMPEN wurde erstellt von Helmut Steiner, ÖDV PumpenForum



Sonnenschutz nicht vergessen!

Was gibt es Schöneres, als bei Sonnenschein im Freien unterwegs zu sein? Damit Sie die Sonne auch bedenkenlos genießen können, braucht es den richtigen Sonnenschutz. Ihre Apotheke berät Sie gerne und bietet eine große Auswahl spezieller Sonnenschutzpräparate für alle Hauttypen sowie für empfindliche Kinderhaut.

Animas® Vibe®	MiniMed® 640G	mylife™ OmniPod® Patchpumpe	mylife™ YpsoPump®
Einstellbar auf 10 bis 50 I.E.	Einstellbar auf 5 bis 50 I.E.	Einstellbar auf 10 bis 50 I.E.	Warnung, wenn noch genügend Insulin vorhanden, um Patienten 12 h mit der eingestellten Basalrate zu versorgen
Nein	Ja, automatische Übertragung der Blutzuckerwerte von CONTOUR NEXT LINK 2.4 möglich	Ja, integriertes FreeStyle-Messgerät oder manuelle Eingabe möglich	Nein, aber Übertragung von mylife Unio an die mylife™ App
Ja bei Benutzung der Dex-Com Komponenten	Ja in Kombination mit Guardian2Link-Transmitter und Enlite Sensoren	nein	nein
500 Boli, 120 Tagesgesamtinsulinmengen, 30 Alarmer, 60 Füllvorgänge, 30 Stoppvorgänge, 270 Basaländerungen	Ergebnisse der letzten 30 Tage (Tages- und Alarmspeicher), statistische Zusammenfassung bis max. 30 Tage über Insulingaben, Blutzuckerwerte und Sensorglukose	5.400 Einträge (für Daten von 90 Tagen)	Auf der Pumpe abrufbar: Therapie-Daten: 500 Ereignisse, Alarmer: 100 Ereignisse. Mit der mylife Software abrufbar: Therapie-Daten: 3.000 Ereignisse, Alarmer: 200 Ereignisse
ezManager mit ezCarb, zusätzlich Diasend Diabeteskontroll-System in Verbindung mit CGM	CareLink Personal Therapie-management-Software	mylife Software, Diabass	mylife Software
Ja	Ja	Ja	Ja (Display-Sperre)
ezCarb Nahrungsmittel-Datenbank: in der Pumpe kann eine individuelle Nahrungsmittelliste mit bis zu 500 verschiedenen Speisen hinterlegt werden (nur in Verbindung mit der ezManager Software) Kontinuierliches Glukosemonitoring (CGM) bei gleichzeitiger Verwendung der DexCom Komponenten	Option zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) mit Guardian2Link Transmitter und Enlite-Sensor SmartGuard-System (vorausschauende Hypo-Vermeidung) in Kombination mit CGM: Unterbrechung der Insulinzufuhr bevor ein kritischer Grenzwert erreicht wird und automatische Wiederaufnahme der Basalrate	Erste schlauchlose Insulin-Patch-Pumpe. Im Pod integriertes Reservoir und Infusionsset Sicheres Setzen der Kanüle durch automatisches Einführen der Softkanüle	Einfache Menüführung und Bedienung durch Icons (Bildsymbole) Vorgefüllte Insulinpatrone mit Insulin Aspart. Reservoir zum Selbstaufziehen Orbit Infusionsset mit 360°-Kanülenanschluss
MED TRUST Handelsges.m.b.H. www.medtrust.at	Medtronic Österreich GmbH Geschäftsbereich Diabetes www.medtronic-diabetes.at	Ypsomed GmbH www.mylife-diabetescare.at	Ypsomed GmbH www.mylife-diabetescare.at

mylife™ OmniPod® – die schlauchlose Insulin Patch-Pumpe.

- Das Insulin-Managementsystem mit nur zwei Teilen für eine kompakte Lösung
- Kleiner, leichter und wasserdichter¹ Pod für mehr Flexibilität
- Automatisierte und nahezu schmerzfreie Einführung der Kanüle für mehr Komfort
- Integriertes Blutzuckermessgerät und Bolusrechner zur zusätzlichen Therapieunterstützung
- Einfache Schritt-für-Schritt-Anweisungen für ein intuitives Therapiemanagement

¹ IPX8: 7,6 Meter Tiefe bis zu 60 Minuten für den Pod. Der PDM ist nicht wasserdicht.

**Interessiert an einer Probezeit?
Dann kontaktieren Sie uns nach
Absprache mit Ihrem Arzt.**

Ypsomed GmbH // Am Euro Platz 2 // 1120 Wien //
service@ypsomed.at // www.mylife-diabetescare.at // kostenlose Service-Hotline: 00800 55 00 00 00



10119826-AT-dex/v01 // OmniPod ist eine eingetragene Marke der Insulet Corporation.

YPSOMED
SELF CARE SOLUTIONS

Neues am Markt der CGM-Systeme

Systeme für die kontinuierliche Glukosemessung (CGM) messen die Glukosekonzentration in der Subkutanflüssigkeit (nicht im Blut) und können durch die permanente Erfassung der Glukoseverläufe wesentlich zur besseren Stoffwechseleinstellung beitragen. Grundsätzlich ist zwischen insulinpumpengestützten Systemen und autark arbeitenden Systemen mit eigenem Empfänger zu unterscheiden. Mittlerweile ist die Technik und Messgenauigkeit der CGM-Systeme so ausgereift, dass die herkömmliche Blutzuckermessung an der Fingerbeere zwecks Kalibrierung zwar nach wie vor nötig, doch auf ein Minimum reduziert ist. Die Kalibrierung ist nach Setzen des Sensors und dann in etwa alle 12 Stunden vorzunehmen, die Sensoren sind nach 5 bzw. 7 Tagen zu wechseln.

Dexcom G5 Mobile



Die Firma Nintamed hat im Frühjahr die Nutzung der Dexcom G5 Mobile App auch für Android-Geräte adaptiert (zusätzlich zum iOS-Betriebssystem und zu Apple Watches sowie dem systemeigenen Empfänger). Über die Dexcom Share-Funktion in der App können die

Glukosewerte in Echtzeit an bis zu fünf betreuende Personen weitergeleitet werden.

Guardian Connect Transmitter

Voraussichtlich noch im Sommer wird der Guardian Connect Transmitter der Firma Medtronic bei den Krankenkassen erstattungsfähig sein (nach chefärztlicher Bewilligung). Mit dem Guardian Connect Transmitter hat Medtronic ebenfalls ein von der Insulinpumpe unabhängiges System auf den Markt gebracht. Der Trans-



mitter übermittelt die Glukosewerte alle 5 Minuten an die Guardian Connect-App auf dem Smartphone oder iPod touch. Das System ermöglicht bei zu hohen oder zu niedrigen Werten die Benachrichtigung von betreuenden Personen per SMS.

Eversense Langzeit-CGM-System

Das weltweit erste implantierbare Langzeit-CGM-System ist das Eversense CGM-System der Firma Roche. Dieses ist in ausgewählten Schwerpunktpraxen in Deutschland, Italien sowie den Niederlanden bereits im Einsatz. Im Mai wurde das System nun erstmals auch in Österreich vorgestellt. Das Eversense System besteht aus einem implantierbaren 90-Tage-Sensor, einem abnehmbaren Transmitter mit Vibrationsalarmen und einer Smartphone-App. Der Sensor wird unter der Haut getragen und vom Arzt in einem kurzen, wenige Minuten

dauernden Verfahren in den Oberarm gesetzt. Das System wird voraussichtlich noch heuer in Österreich erhältlich sein.

Nicht zu verwechseln sind CGM-Systeme übrigens mit dem FGM-System (Flash Glucose Monitoring). Hier ist der FreeStyle Libre von Abbott das einzige System am Markt. FGM erfordert aktives Scannen des Wertes, während bei CGM die Werte automatisch übertragen werden. Das FGM ist werksseitig vorkalibriert, sodass – im Unterschied zum CGM – die Kalibration durch Fingerstich entfällt.



In der Zukunft: PAQ®-Insulindosierungs- gerät für Menschen mit Typ-2-Diabetes und Insulintherapie



PAQ®
3-day insulin delivery

PAQ ist ein kleines Insulinabgabegerät der amerikanischen Firma CeQur, welches speziell für Menschen mit Typ-2-Diabetes entwickelt wurde und das sich durch eine besonders einfache Handhabung auszeichnet. PAQ ist eine sogenannte Patch-Pumpe, die 3 Tage lang getragen und dann gewechselt wird.

An der Medizinischen Universität Graz wurden Pilotstudien, darunter auch die First-in-Human-Studie, mit dem Gerät durchgeführt. Priv.-Doz. Dr. Julia Mader von der klinischen Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie erklärt die Funktionsweise des Geräts: „Die Pumpe wird mit bis zu 330 IE Insulin gefüllt. Sie besteht aus 2 Teilen – der Benachrichtigungseinheit und dem Reservoir. Im Reservoir ist eine elastische Blase, in die das Insulin hineinkommt. Über zwei Kapillaren wird der Insulinfluss geregelt (der Durchmesser der Kapillaren bestimmt die Flussrate/Basalrate, diese muss nicht programmiert werden). Es gibt die Auswahlmöglichkeit von 5 verschiedenen Basalraten (20-50 Einheiten/Tag). Mit dem Bolusknopf kann der Patient zu den Mahlzeiten Insulin abgeben. Die Benachrichtigungseinheit kann bis zu 1 Jahr verwendet werden und teilt, mittels Vibration auf Knopfdruck mit, ob das System funktioniert, und wann das Reservoir gewechselt werden muss. Das Reservoir muss alle 3 Tage gewechselt werden und wird weggeworfen.“

Während der dreimonatigen Studiendauer zeigte sich eine signifikante Senkung des mittleren HbA1c-Wertes. Eine weitere Studie ist für 2018 geplant. Die Pumpe wird durch den Hersteller derzeit noch nicht vertrieben.



Neu

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

- Einfach:** Beleuchteter Teststreifeneinschub
- Smart:** Hygienischer Streifenauswurf
- Clever:** Neue Dose verhindert das Herausfallen der Teststreifen

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

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

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

Roche

ACCUCHEK®



Dr. Peter Kitzler

Schritt für Schritt zur Selbstständigkeit

Diabetes mellitus Typ 1 ist eine Erkrankung, die wie kaum eine andere dem Betroffenen die Möglichkeit des Selbstmanagements gibt. Voraussetzung ist die Diabetikerschulung und die damit verbundene Therapieadhärenz.

In den letzten 20 Jahren haben sich die therapeutischen Möglichkeiten infolge der rasanten technischen Entwicklungen grundlegend verändert. Die starren Reglementierungen einer konventionellen Therapie, wurden von einer funktionellen Therapie (Basis-Bolus-Therapie) abgelöst, und nahezu die Hälfte aller Kinder verwenden – insbesondere im Vorschulalter – eine Insulinpumpe.

Therapie nach Schema gibt es nicht, lediglich Richtlinien, und gemeinsam, d. h. das Therapieteam und die Eltern, werden individuelle und vor allem altersgerechte Konzepte erarbeitet. Am Anfang steht immer die umfassende Schulung beider Elternteile und nahestehender Personen.

Die Schulung von Kindern und Jugendlichen kann man in 3 Alterskategorien einteilen:

0-6 Jahre: altersgerechte Erklärungen, noch keine strukturierte Schulung möglich.

6-12 Jahre: Eine kindgerechte strukturierte Schulung ist schon möglich, korrekt operatorisches Denken ist dafür Voraussetzung. Das bedeutet, dass selbstständig Entscheidungen in der Diabetesbehandlung getroffen werden können. Kinder sind im operationalen Bereich sehr geschickt, wie Programmierung der Pumpe (z. B. Basalrate, Verwendung des Bolusrechners), Katheter setzen, Blutzucker messen etc. ...

Einige Daten zum Diabetes mellitus Typ 1 im Kindesalter:

- Die Zahl des DM1 im Kindes- und Jugendalter ist progressiv, alle 12 Jahre wird sich die Zahl der Kinder mit neu diagnostiziertem Typ-1-Diabetes verdoppeln.
- Im Vorschulalter wächst die Zahl um etwa 6,2 %, im Jugendalter um 3 % jährlich.
- 50 % aller Kinder entwickeln 12 Jahre nach Erstmanifestation Komplikationen oder Begleiterkrankungen
- pro Jahr 70.000 Neuerkrankungen weltweit
- In der Gruppe der 0- bis 14-Jährigen kann für Österreich ein Diabetikeranteil von rund 0,1 % angenommen werden (ca. 1.300 bis 1.500 Kinder).
- Dabei scheint die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes, obwohl im Ansteigen begriffen, verschwindend gering zu sein, ist aber aufgrund der Komplexität und der möglichen Folgeerkrankungen eine therapeutische Herausforderung.



12-18 Jahre: umfassende strukturierte TYP1-Schulung

Jüngere Kinder haben meist noch nicht die Fähigkeit mit abstrakten Inhalten umgehen zu können oder können lange Zeitspannen nicht einplanen. Bei jeder ambulanten Kontrolle sind laufende Schulungen und die Einbindung in das Selbstmanagement, also auch Dosisentscheidungen usw., möglich.

Ambulante praxisorientierte Kurse für Schulkinder und Jugendliche, z. B. Wochenendschulungen oder Diabetikercamps, helfen vor allem auch durch den Gruppeneffekt, die Selbstständigkeit und die damit verbundene Eigenverantwortung für die Erkrankung zu unterstützen (ÖDV-Angebote).

Was man bis zum Jugendalter vermeiden sollte, ist das Ansprechen von Folgeerkrankungen. Kinder werden dadurch weder motiviert noch verbessert es die Kommunikation zwischen Therapeuten und Kind. Der erhobene Zeigefinger nützt nichts und vor allem in der Pubertät, wenn die Jugendlichen aus der Therapie ausbrechen wollen, sollte man versuchen, im Gespräch zu bleiben. Leider wird auch heute noch immer mit der Angst operiert, was meistens zum Gegenteil führt (Trotzhaltung, Depression, ...).

Der Umgang mit Hypoglykämien stellt natürlich noch immer alle vor Probleme, vor allem in der Schule. Lehrer sind verunsichert und haben Angst vor der Verantwortung. Leider sind bis dato die gesetzlichen Regelungen zum Schutz der Lehrer unzureichend. Große Hilfe stellen hier die CGM-Geräte dar (kontinuierliche Glukosemesssysteme). Die sensorunterstützten Insulinpumpen werden in Zukunft mit der eingebauten Hypoglykämie-Abschaltung weitere Fortschritte bringen (closed loop). Eine HbA1c Senkung auf im Mittel unter 7,5 % scheint immer näher zu rücken.

Das Ziel der Selbstständigkeit wird manchmal durch die Eltern (beson-

ders Mütter) erschwert. Es ist nicht leicht, nach jahrelangem Blutzucker kontrollieren, BE-Berechnungen, nächtlicher Kontrolle wegen Hypos, usw., die Verantwortung schrittweise an das Kind zu übertragen.

So gesehen ist jeder Schritt des Kindes zur Selbstständigkeit für die Mutter ein Loslassen von Verantwortung und ein langer und schwieriger Prozess.



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

Literatur beim Verfasser



ENTDECKEN AUCH SIE FLASH GLUCOSE MONITORING.

Der schmerzfreie 1-Sekunden Scan zeigt Ihnen:

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

Das Scannen funktioniert auch durch die Kleidung¹



Warum stechen, wenn man Scannen kann²



FreeStyle
Libre
FLASH GLUCOSE MESSSYSTEM

www.abbott-diabetes-care.at

ADPC Nr.: 2016-0010

¹ Das Lesegerät erfasst die Daten vom Sensor innerhalb eines Scannabstandes von 1 - 4 cm.
² Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich bei sich schnell ändernden Glukosespiegeln, weil die Glukosewerte in der Gewebeflüssigkeit die Blutzuckerwerte eventuell nicht genau widerspiegeln, oder wenn das System eine Hypoglykämie oder eine anstehende Hypoglykämie anzeigt, oder wenn die Symptome nicht mit den Messwerten des Systems übereinstimmen.
FreeStyle und damit verbundene Markennamen sind eingetragene Marken von Abbott Diabetes Care Inc. in verschiedenen Ländern.
Alle Marken und Warenzeichen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.





Dr. James Gredler

Wenn etwas passiert ...

Medizinische Nottfälle bei Menschen mit Diabetes mellitus sind insbesondere bei unzureichender Schulung oder bei lange bestehender Erkrankung beziehungsweise in Extremsituationen (Anstrengung, hinzukommende Akuterkrankungen u. ä.) ein wiederkehrendes Problem. Hervorzuheben sind drei Arten, die im Folgenden mit Tipps zum Verhalten beschrieben werden:

Unterzuckerung (Hypoglykämie)

Von einer Unterzuckerung spricht man in der Regel bei einem Blutglukosespiegel unter 70 mg/dl. Allerdings gibt es eine gewisse Bandbreite der individuellen Wahrnehmung und unterschiedliche Auswirkungen, je nachdem, ob derartige Situationen häufig auftreten und wann. Unter 50 mg/dl kommt es dann auch zu sogenannten neuroglukopenischen Symptomen, die einem Zuckermangel im Gehirn entsprechen und bis zum Bewusstseinsverlust gehen.

Ursachen einer Hypoglykämie sind entweder zu geringe Zufuhr oder vermehrter Verbrauch von Glukose, nicht selten spielen auch zuckersenkende Medikamente eine Rolle. Aufzuzählen wären hier:

- mangelnde Kohlehydratzufuhr (Stress, Appetitlosigkeit, Diät, Schätzfehler etc.)
- hoher Kohlehydratverbrauch (starke körperliche Anstrengung, Sport)
- Alkoholkonsum (blockiert Freisetzung von „Leberzucker“ für ständigen, basalen Bedarf)

- Erbrechen/Durchfall
- Medikamente (Überdosierung von Insulin oder oralen Medikamenten wie Sulfonylharnstoffen, Wechselwirkungen bei Einnahme mehrerer Medikamente)
- zu langer Spritz-Ess-Abstand bei Insulintherapie oder versehentliche intramuskuläre Injektion

Bei leichter Unterzuckerung (Blutglukose in der Regel über 50 mg/dl, manchmal sogar über 70 mg/dl bei raschem Abfall) bemerken Betroffene Heißhunger, Schwitzen, Zittern oder Störungen der Feinmotorik, Nervosität, Herzklopfen, Konzentrations- und Sehstörungen oder Schwindel.

In diesem Fall sollte als Sofortmaßnahme die Aufnahme von 20 Gramm Kohlenhydraten (2 „schnelle“ Broteinheiten) erfolgen, z. B. 4 Traubenzuckerplättchen oder 200 ml eines zuckerhaltigen Getränks wie Fruchtsaft oder Limonade (keine Lightlimonade!). Erst nach Zuckerrückzufuhr empfiehlt sich die Blutzuckermessung, die 15 Minuten später wiederholt werden sollte, um bei anhaltend erniedrigtem Messwert unter 70 mg/dl die Glukoseaufnahme nochmals zu wiederholen. Anschließend sollte

auch zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels noch eine Kleinigkeit gegessen werden, z. B. ein Stück Brot, Obst, Joghurt (eine „langsame“ Broteinheit).

Bei starker Unterzuckerung kommt es zu Desorientiertheit, Bewusstseinstäubung oder -verlust, Kreislaufschwäche (hypoglykämischer Schock), Lähmungserscheinungen oder Krampfanfällen ähnlich der Epilepsie, und die Betroffenen sind durchaus gefährdet und nicht in der Lage, sich selbst zu helfen. In solchen Fällen sind nicht selten Angehörige gefordert und sollten je nach Bewusstseinslage der Betroffenen handeln:

Bei Blutzucker unter 50 mg/dl und erhaltenem Bewusstsein empfiehlt sich die sofortige Gabe von 30 Gramm Glukose (6 Traubenzuckerplättchen oder 300 ml Limonade) und die Blutzuckerkontrolle nach 15 Minuten mit etwaiger Wiederholung der Glukosegabe. Bei Bewusstlosigkeit darf aufgrund der Erstickenungsgefahr keine Glukosegabe mehr erfolgen und besteht die Erste Hilfe in stabiler Seitenlagerung mit Freimachen der Atemwege, Rettungsnotruf und Gabe von Glukagon intramuskulär. Beim Absetzen des Rettungsnotrufs (144 oder international 112) sind die **5 W** anzugeben:

- Wo ist es passiert?
- Was ist passiert?
- Wie viele Betroffene?
- Welche Art von Verletzung?
- Warten auf Rückfrage!

Eine Glukagonspritze (z. B. GlucaGen® Hypokit) sollte entsprechend der beiliegenden Bildanleitung vorbereitet und in den Oberschenkel gespritzt werden, wobei Desinfektion der Haut oder Verletzungsrisiko keine Rolle spielen.

Überzuckerung (Hyperglykämie)

Bei längerfristiger Erhöhung des Blutzuckerspiegels über 250 mg/dl kann es zu hyperglykämischen Notfällen kommen. Ursachen dafür sind Fehler bei der Insulingabe, Infektionen, Operationen, zuckersteigernde Medikamente oder ein sekundäres Versagen der Insulinbildung in der

Bauchspeicheldrüse bei länger bestehendem Typ-2-Diabetes. Man unterscheidet dabei zwischen hyperglykämischer Entgleisung mit Ketoazidose und hyperosmolarer Entgleisung.

Ketoazidose

Dies bezeichnet einen Zustand des absoluten Insulinmangels mit entsprechend erhöhtem Blutzucker um 250 bis 400 mg/dl bei zusätzlicher Übersäuerung des Organismus infolge vermehrter alternativer Fettverbrennung.

NEU

Im Umgang mit Diabetes ein echter Lichtblick.

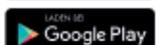
ein Lichtblick für Ihr Diabetes-Management:
das CONTOUR® NEXT ONE Blutzuckermessgerät
zusammen mit der CONTOUR® DIABETES App.

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

**Contour
next ONE**
Blutzuckermesssystem

ASCENSIA
Diabetes Care

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



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

Dabei kommt es zur Bildung sogenannter Ketonkörper und auch Aceton, was manchmal einen krankheitstypischen Geruch der Ausatemluft nach fauligem Obst oder Nagellackentferner bedingt. Diese Ketone lassen sich sowohl im Blut als auch im Urin (Streifenfest mit violetter Farbumschlag) nachweisen. In einer solchen Situation ist auch die normale Wirkung von Insulin abgeschwächt und meist eine höhere Dosis zur Korrektur nötig.

Das typische Bild einer Ketoazidose ist geprägt von:

- verstärktem Wasserlassen und starkem Durstgefühl
- Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen
- Bauchschmerzen
- Acetongeruch in der Atemluft (Geruch nach faulem Obst oder Nagellackentferner)
- vertiefter Atmung
- Müdigkeit, Schläfrigkeit, Schwächegefühl
- Gewichtsverlust
- rascher Entwicklung
- BZ über 250 mg/dl, meist aber keine Erhöhung über 400 mg/dl

Hyperosmolare Entgleisung

Dies bezeichnet einen Zustand bei Typ-2-Diabetes mit relativem Insulinmangel und massiver Austrocknung durch stark erhöhte Blutzuckerspiegel und damit verbundener überproportionaler Harnausscheidung (die allerdings später bei Nierenversagen abnehmen kann).

Das Vollbild umfasst:

- Müdigkeit
- häufiges Wasserlassen, vermehrter Durst
- verschwommenes Sehen
- Wadenkrämpfe
- Gewichtsverlust
- niedrigen Blutdruck
- Schwindel, Sprachstörungen, Schluckstörungen
- schleichende Entwicklung
- BZ über 450 mg/dl

Notfallmaßnahmen: Betroffene sollten bei beiden Formen der Überzuckerung sehr viel Trinken und sich nicht körperlich anstrengen. Falls Betroffene in einer solchen Situation allein sind, dürfen sie nicht schlafen. Bei Bestehen einer funktionellen Insulintherapie, Basis-Bolus-Therapie oder Insulinpumpenbehandlung sollten Betroffene entsprechend ihrer individuellen Einschulung

vermehrte Insulingaben zur Korrektur durchführen. Falls dies nicht der Fall ist oder die Betroffenen nicht mehr selbständig dazu in der Lage sind, ist jedenfalls der Arzt zu verständigen. Bei Erbrechen ist unbedingt die Aufnahme im Krankenhaus notwendig.

Folgeerkrankungen

Durch das erhöhte Arteriosklerosierisiko bei Diabetes können bei längerer Diabetesdauer und unzureichender Behandlung vermehrt Organschäden auftreten. Als Notfälle sind dabei hervorzuheben:

Herzinfarkt

Entsteht durch Herzkranzgefäßverschluss und bedingt starkes Engegefühl oder heftigen Druck im Brustkorb, Angst, Luftnot, Übelkeit und Erbrechen, blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalten Schweiß und eventuell Ausstrahlung in Kiefer, linke Schulter/Oberarm, Oberbauch. Als Notfallmaßnahmen:

- Betroffene beruhigen
- Oberkörper hoch lagern (z. B. an eine Wand anlehnen lassen)
- beengende Kleidung lockern, Frischluft
- Notruf (selbst oder persönlich delegieren)
- Betroffene eventuell zudecken
- bei Bewusstseinsverlust stabile Seitenlagerung
- bei fehlendem Puls Wiederbelebensmaßnahmen und Defibrillation (Automatische Geräte z. B. in öffentlichen Gebäuden)

Schlaganfall

Entsteht durch Durchblutungsstörung im Gehirn mit plötzlichen Zeichen wie Lähmung oder Schwäche im Gesicht, Arm oder Bein (insbesondere auf einer Körperhälfte), Verwirrung, Sprach- oder Verständnisstörung, Sehstörung auf einem oder beiden Augen, Gangstörung, Schwindel, Gleichgewichts- oder Koordinationsstörung. Die Notfallmaßnahmen sind weitgehend gleich.



Dr. James Gredler
FA Innere Medizin, Diabetologe
Villach



Medikamente daheim und unterwegs

Egal ob zu Hause oder auf Reisen - damit Sie auf plötzliche Krankheiten und kleine Notfälle immer gut vorbereitet sind, sollten Sie stets die wichtigsten Medikamente vorrätig haben. Ihre Apotheke berät Sie sehr gerne bei der Zusammenstellung Ihrer Haus- und Reiseapotheke!

Herta Lindner

Gedächtnistraining

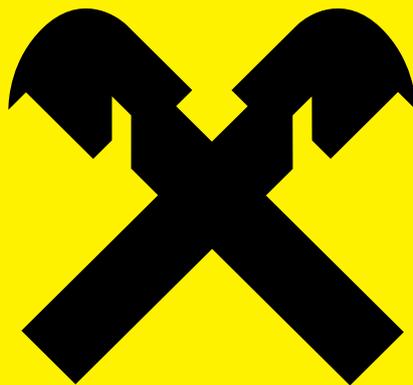
Auch im Alter lebendig und selbstbestimmt

Den wenigsten ist bewusst, dass die höchste Leistungsfähigkeit unseres Gehirns schon um Mitte zwanzig erreicht wird. Von da an folgt eine zunächst nicht merkbare Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit. Mit zunehmendem Alter beginnen wir kleine, weniger bedeutende und später auch für uns persönlich wichtige Dinge zu vergessen. „Wo ist meine Brille?“ „Wo habe ich den Schlüssel liegen gelassen?“ Gedächtnistraining kann helfen, sich geistig fit zu halten. „Use it or lose it“ – „Benütze es oder verlier es!“

Genau wie unsere Muskeln, sollte auch unser Denkorgan ständig trainiert werden. Dies aktiviert neue Bereiche im Gehirn. Es regt die Hirnzellen an neue Synapsen (Nervenverbindungen) zu bilden. Neben Bewegung und gesunder Ernährung ist auch das Training der geistigen Fähigkeiten von großer Bedeutung für ein unvergesslich schönes und bewusstes Älterwerden.

Dem Hirn täglich neue Aufgaben stellen

Unsere Verhaltensmuster sind meist in eine Richtung gesteuert – das Gehirn als Autobahn: Wir fahren schnurstracks darauf. Dabei wäre ein gelegentliches Abfahren von der gewohnten Strecke, das Benützen von Seitenwegen, ein gutes Training für unser Gedächtnis. Stellen Sie sich also täglich eine neue Aufgabe: Lesen Sie die Zeitung verkehrt herum, fahren Sie einen anderen Weg zur Arbeit, probieren Sie, mit der nichtdominanten Hand Arbeiten zu verrichten, z. B. Zähne putzen. Das Erlernen eines Musikinstrumentes regt das Gehirn besonders an. Vergrößern Sie Ihren Lerngewinn, indem Sie sich „sinnvolle“ Dinge beibringen, die Ihnen im Leben einen Nutzen bringen, z. B. eine Fremdsprache, die Sie im Urlaub anwenden können. Wer sein Gehirn ein Leben lang fordert, hat im Alter mit weniger geistigen Verlusten zu rechnen als geistig gelangweilte.

**Raiffeisen
Meine Bank****KOMPETENZ. VERTRAUEN. SICHERHEIT.**

RAIFFEISEN. 100 % KÄRNTEN.

Jetzt rasch und einfach zu uns wechseln.

www.raiffeisen.at/ktn

**mehr wissen
besser leben
jetzt abonnieren!**

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

**für nur
€ 16,60/Jahr**

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



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

Abo-Bestellung:

www.meinleben-diabetes.at

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

Mein Leben
Die Zeitschrift nicht nur für Diabetiker

Jetzt Abo bestellen!

Hilfreiche Erfahrungsberichte und wichtige Termine

+ Dankeschön-Geschenk

Geschenkball

Mein Leben
Die Zeitschrift nicht nur für Diabetiker

Jetzt Abo bestellen!

Köstliche Rezepte und wertvolle Ernährungstipps

+ Dankeschön-Geschenk



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

www.meinleben-diabetes.at

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

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



Als Dankeschön erhalten Sie eine Ureca Repair Plus Körpercreme gratis!

Sollte mir „Mein Leben“ nicht mehr gefallen, schicke ich bis 4 Wochen vor Ablauf meines Abos eine Postkarte, ein Fax oder eine E-Mail an ocdvooffice@diabetes.orat und mein Abo endet nach 4 Ausgaben. Ansonsten verlängert es sich um weitere 4 Ausgaben zum jeweiligen Vorzugspreis für Jahresabonnenten. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Ich erkläre mich einverstanden, dass die bekannt gegebenen Daten vom Verlag Mein Leben zu Marketingzwecken archiviert und verwendet werden. Die Zustimmung kann ich jederzeit mit einer E-Mail an ocdvooffice@diabetes.orat widerrufen. Die Abogebühr ist im 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 Ureca 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 ocdvooffice@diabetes.orat und mein Abo endet nach 4 Ausgaben. Ansonsten verlängert es sich um weitere 4 Ausgaben zum jeweiligen Vorzugspreis für Jahresabonnenten. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Ich erkläre mich einverstanden, dass die bekannt gegebenen Daten vom Verlag Mein Leben zu Marketingzwecken archiviert und verwendet werden. Die Zustimmung kann ich jederzeit mit einer E-Mail an ocdvooffice@diabetes.orat widerrufen. Die Abogebühr ist im 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.

FRAGE: Meine Apotheke stellt mir für jedes Jahr eine Bestätigung über die insgesamt dort gekauften Medikamente bzw. die dort bezahlten Rezeptgebühren aus. Kann ich als Diabetiker Rezeptgebühren, Medikamenten- und Arztkosten als außergewöhnliche Belastung steuerlich absetzen?

§ 34 Einkommensteuergesetz bestimmt, dass bei der Ermittlung des Einkommens eines unbeschränkt Steuerpflichtigen nach Abzug der Sonderausgaben außergewöhnliche Belastungen abzuziehen sind. Dabei müssen die Belastungen mehrere weitere Voraussetzungen erfüllen. Sie müssen außergewöhnlich sein, sie müssen zwangsläufig erwachsen und sie müssen die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit wesentlich beeinträchtigen.

Außergewöhnlich ist eine Belastung dann, wenn sie höher ist als jene, die der Mehrzahl der Steuerpflichtigen gleicher Einkommens- und Vermögensverhältnisse erwächst, d. h. die Aufwendungen müssen höher sein als bei der Mehrzahl der Steuerpflichtigen.

Zwangsläufig ist eine Belastung dann, wenn sich der Steuerpflichtige der Belastung aus tatsächlichen, rechtlichen oder sittlichen Gründen nicht entziehen kann. Dies ist bei Kosten, die im Zusammenhang mit einer Erkrankung wie Diabetes entstehen, der Fall. Derartige Kosten können daher im Rahmen der steuerlichen Veranlagung geltend gemacht werden. Da jedoch nur Kosten einer tatsächlichen Erkrankung geltend gemacht werden können, zählen Kosten der Vorbeugung, etwa für Schutzimpfungen, nicht zu den außergewöhnlichen Belastungen.

Die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit wiederum ist dann beeinträchtigt, wenn die Belastung höher ist, als die vor Abzug der Belastung zu berechnende Selbstbehalt. Der Selbstbehalt beträgt derzeit 6 % bei einem jährlichen Einkommen von höchstens EUR 7.300, 8 % bei einem Einkommen von mehr als EUR 7.300 bis EUR 14.600, 10 % bei einem Einkommen von mehr als EUR 14.600 bis EUR 36.400 und 12 % bei einem Einkommen von mehr als EUR 36.400. Dieser Selbstbehalt reduziert sich für jedes Kind, für das mehr als 6 Monate im Kalenderjahr Anspruch auf Familienbeihilfe bestand oder für das der Unterhaltsabsetzbetrag geltend gemacht werden kann, um ein Prozent. Der Selbstbehalt vermindert sich auch um einen Prozentpunkt, wenn dem Steuerpflichtigen der Alleinverdiener- oder Alleinerzieherabsetzbetrag zusteht, oder er mehr als sechs Monate

im Jahr verheiratet oder in eingetragener Partnerschaft lebend war und der Partner Einkünfte von höchstens EUR 6.000 erzielt hat.

Fallen die Krankheitskosten im Zusammenhang mit einer Behinderung an (wobei die Minderung der Erwerbsfähigkeit mindestens 25 % betragen muss), können die Kosten der Heilbehandlung auch ohne Berücksichtigung des Selbstbehaltes geltend gemacht werden. Dies ist beispielsweise bei insulinpflichtigen Diabetikern der Fall, da bei diesen aufgrund den Mindesteinstufungen nach der Einstufungsverordnung der unterste Rahmensatz 30 % beträgt.

Da nur die tatsächlich vom Steuerpflichtigen getätigten Aufwendungen eine außergewöhnliche Belastung im Sinne des Gesetzes darstellen, sind Kostenersätze durch die gesetzliche Kranken- oder Unfallversicherung, aber auch Leistungen einer freiwilligen Krankenzusatz- oder Unfallversicherung abzuziehen.

Zu den absetzbaren außergewöhnlichen Belastungen zählen etwa Arzthonorare, Spitalskosten, Kosten für Heilbehandlungen, Kosten für Medikamente, Rezeptgebühren, Kosten für Heilbehelfe (etwa Brillen, Kontaktlinsen, Blutzuckermessgeräte, Teststreifen, Sensoren, etc.), aber auch die Fahrkosten zu Ärzten oder Krankenhäusern.

Grundsätzlich gelten auch Kurkosten als außergewöhnliche Belastung. Dies jedoch nur, wenn der Kuraufenthalt unmittelbar im Zusammenhang mit einer Krankheit steht und aus medizinischen Gründen erforderlich ist. Auch hier gilt, dass Kurkosten wegen einer mindestens 25 %-igen Behinderung ohne Selbstbehalt zu berücksichtigen sind. Auch bei den Kurkosten sind Kostenersätze in Abzug zu bringen. Weiters ist eine Haushaltssparnis in Höhe von EUR 5,23 täglich bzw. EUR 156,96 monatlich abzuziehen.

Foto: www.wife.at



Mag. Karlheinz Amann

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



Mit gutem Beispiel voran!

Nordic Walking gegen den Zucker



Diabetesexperten sind sich einig – Bewegung sollte für Menschen mit Diabetes Typ 2 ein integraler Therapiebestandteil sein. Doch Bewegung gibt es nicht auf Rezept, sie wird vom Arzt höchstens empfohlen.

Die konkrete Einbindung von Bewegung in die Diabetes-schulung oder etwa in das Disease-Management-Programm „Therapie Aktiv“ fehlt in Österreich weitgehend. Somit ist, um etwas bewegen zu können, Eigeninitiative und viel persönliches Engagement gefragt.

Margarethe Nagele hat beides. 1983 gründete sie eine Selbsthilfegruppe für Jugendliche, die sie im Laufe der Zeit auch Typ-2-Diabetikern zugänglich machte. 2011 ist dann aus dieser Gruppe die Bewegungsinitiative DISKO entstanden. Die Abkürzung DISKO bedeutet „wie Diabetiker zum Sport kommen“ und wurde in Anlehnung an ein in Deutschland erfolgreiches und zertifiziertes Schulungssystem gewählt, das Diabetiker zu Sport mo-

tivieren soll. Bewegung wird dabei positiv erlebt, vor und nach der Bewegungseinheit wird der Blutzucker gemessen. Das sorgt für zusätzliche Motivation.

So auch in Knittelfeld. Hier trifft man sich jeden Montag zum gemeinsamen Nordic Walking und lässt sich auch nicht von schlechtem Wetter abhalten. Mittlerweile ist die Gruppengröße auf 104 Mitglieder angestiegen, die meisten haben Diabetes, manche machen auch zur Prävention mit, einige sind Nichtdiabetiker. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen mit Franz Hieden, Übungsleiter für Fitness und Gesundheitssport, wird je nach persönlichem Fitnesslevel in 3 Gruppen für 90 Minuten marschiert. Gemeindefürsprecher Heimo Korber betreut die Gruppe medizinisch. Die

Blutzuckermessungen werden von DGKS Elisabeth Weber durchgeführt. Margarethe Nagele weiß, wie wichtig diese Messungen sind, spiegeln sie doch auch den Erfolg der Bewegung wider: „Durch die positive Blutzuckerbeeinflussung werden die Teilnehmer zur Bewegung motiviert. Durch diese Erkenntnisse ist der Umgang mit den Zuckernormen für die Teilnehmer leichter. Sie lernen, wie ihr Körper auf Bewegung reagiert, und sind selbst in der Lage, Unterzuckerungen zu beheben. Nordic Walking ist auch ein Stück Lernen!“

Forum „Gesunde Stadt“

Unterstützung, auch finanzielle, erhält die Gruppe von Anfang an auch von der Stadtgemeinde Knittelfeld, die dem Netzwerk „Ge-

sunde Städte Österreichs“ beigetreten ist und auf Prävention und Aufklärung in Gesundheitsfragen setzt. „Die Stadtgemeinde ist stolz, dass dieses Gesundheitsprojekt sehr erfolgreich ist, deswegen wird es durch die Stadtgemeinde finanziell unterstützt. Weiters werden viele gemeinsame Projekte mit DISKO durchgeführt, wie z. B. die Gesundheitsstraße, Mobilitäts- und Gesundheitstage oder ÖDV-Fortbildungen“, so Anica Lassnig, Obfrau des Ausschusses für Sport und Gesundheit der Stadtgemeinde Knittelfeld. Weitere Projekte der Stadtgemeinde sind Mini-Med-Vorträge, „Rauchfreie Lunge“ oder „Knittelfeld fastet“.

Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten

Nach dem Sport gibt es ein geselliges Beisammensein. „Auch die sozialen Kontakte durch regelmäßige Treffen sollen nicht unterschätzt werden“, sagt Margarethe Nagele. Hier werden Erfahrungen ausgetauscht, man informiert sich und motiviert sich gegenseitig. Manche der Teilnehmer haben mittlerweile ihren Lebensstil so erfolgreich umgestellt und ihren Langzeitzuckerwert so weit gesenkt, dass sie ihre Medikamente wieder absetzen konnten.



Zusätzlich organisiert Margarethe Nagele Vorträge von Diabetesspezialisten, die das nötige Wissen vermitteln und Patientenkompetenz ermöglichen. Die Vorträge finden jeden letzten Dienstag im Monat im Vortragssaal des Pfarrheimes Knittelfeld, Kirchengasse 7, um 18:30 Uhr statt.

Auskunft: diabetiker.nagele@aon.at



Margarethe Nagele
ÖDV-Gruppe
Knittelfeld/Spielberg

GESCHULTE LEBEN BESSER!

Es erfordert Aufgeklärtheit, Disziplin und Wissen über die Krankheit. Doch der Lohn ist eine erheblich bessere Lebensqualität gegenüber jenem, der disziplinos die Zügel schleifen lässt. Ich erkrankte 1970 im Alter von 10 Jahren. Nach 11 Jahren hatte ich bereits erste Netzhautschäden an den Augen. Dadurch wurde mir klar, dass ich etwas für mich tun musste. Durch Zufall nahm ich an einer Schulung für diabetische Jugendliche (BdK) in Graz teil. Ich lernte selbstbewusste, erstklassig aufgeklärte DiabetikerInnen in meinem Alter kennen. Dabei wurde mir klar, wie viel mir an Information fehlte und wie wenig ich über den Diabetes wusste. Dort hörte ich auch erstmals von einer Diabetiker-Selbsthilfegruppe. Ich wurde Mitglied und gründete 1983 eine Jugendgruppe in Knittelfeld. Ich sehe meine Aufgabe darin, anderen Diabetikern durch Aufklärung, Information und von mir organisierten Schulungen mit Ärzten etc. zu helfen. Denn: Gewissen kann nur sein, wo Wissen ist.

Dexcom G5 Mobile CGM-System:

Sie sind mobil – Ihre Daten sind es auch!

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

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

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



Advertisement

Jetzt kompatibel mit Android-Anzeigergeräten.

www.dexcom.com



Fragen an unsere Diabetes-Expertin

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

Liebe Frau S.,

danke für diese Frage! Impfungen sind gerade bei Diabetes ein wichtiges Thema. Noch genauer als ganz gesunde Menschen sollten Diabetiker darauf achten, dass ihre Impfungen immer aktuell sind. Man sollte einfach keine schweren Erkrankungen riskieren, als Diabetiker schon gar nicht ... Dazu kommt noch, dass Diabetiker ein höheres Risiko haben, zum Beispiel an Lungenentzündung oder Grippe zu erkranken. Und jede schwere Erkrankung kann ja den Blutzucker ganz gehörig durcheinanderbringen! Dann liegt man krank und matt im Bett und muss sich zusätzlich noch Sorgen um die Zuckerverwerte machen – also was man da vermeiden kann, das sollte man auch vermeiden!

Aber schön der Reihe nach:

Ich gehe nun davon aus, dass sich Ihre Frage auf die „Routine“-Impfungen im Erwachsenenalter bezieht. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie als Kind alle nötigen Impfungen bekommen haben, sollten Sie mit Ihrem Impfpass – oder was davon übrig ist – zum Arzt gehen und das einmal in Ruhe besprechen. Bitte sagen Sie Ihren Wunsch aber schon vorab der Sprechstundenhilfe, wenn Sie den Termin vereinbaren. Denn Impfpässe sind oft ein „Rätselbuch“, und Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird ein wenig Zeit brauchen, um verblasste Stempel, unleserliche Etiketten oder nicht mehr aktuelle Namen von Impfpräparaten zu entschlüsseln – so was ist in der normalen Hektik eines ganz normalen Ordinationstages eine echte Belastung und braucht viel zu viel Zeit. Besser, die Ordinationshilfe gibt Ihnen einen Extratermin, wo dann genau dafür Zeit ist. Oder noch besser – Sie machen das im Rahmen einer Gesundenuntersuchung. Da ist ja auch immer das Besprechen Ihres „Impfstatus“ dabei.

Also, wir nehmen einmal an, da ist alles klar, Sie haben die Kinderimpfungen und fragen sich nun, welche Impfungen Sie im Erwachsenenalter brauchen. Die beste Informationsquelle dafür ist der aktuelle „Österreichische Impfplan“, den Sie hier im Internet finden: www.bmgf.gv.at/home/Impfplan

Zu den einzelnen Impfungen:

1. Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Kinderlähmung (Poliomyelitis):

die „Vierer-Impfung“, in der Apotheke zu kaufen unter den Namen „Boostrix Polio“ oder „Repevax“: alle 10 Jahre, ab dem 60. Geburtstag alle 5 Jahre. Wichtig! Nicht nur wegen des Schutzes gegen Tetanus! Diese Impfungen sollten Sie auf jeden Fall bekommen – und es ist ja nur 1 Spritze. Leider ist der Impfstoff nicht immer verfügbar. Entweder hat Ihr Arzt ihn, oder Sie bestellen einen in der Apotheke, damit Sie eine Spritze bekommen, wenn der Impfstoff wieder einmal lieferbar ist. Die Zuckertante findet es etwas erschreckend, dass es immer wieder heißt: „Impfstoffe derzeit nicht erhältlich“. Trotzdem: Bleiben Sie dran, es lohnt sich!

Wenn Sie sich verletzen und im Krankenhaus landen, werden Sie auf jeden Fall gefragt, ob Sie eine Tetanusimpfung nachweisen können. Da ist es gut, wenn man den kleinen Impfpass dabei hat. Tetanus ist zwar extrem selten – zum Glück! –, aber er ist nun einmal eine äußerst gefährliche Erkrankung, die man keinesfalls riskieren sollte. Auch die Impfung gegen Polio, die Kinderlähmung, ist sehr sinnvoll: Die letzten Fälle in Österreich gab es 1980! Das ist noch nicht so „ewig lange“ her. Und wie wir aus anderen Ländern wissen, kann Polio zurückkommen – je mehr Menschen dagegen geimpft sind, desto schlechter kann sich das Virus ausbreiten.

Testen Sie MEDIZIN populär 6 Monate um nur € 9,-



MEDIZIN populär
aus dem Verlagshaus der Ärzte ist
Österreichs führendes Gesundheitsmagazin.

In enger Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten informieren wir 11 mal im Jahr kompetent und in leicht verständlicher Form über Gesundheit, Fitness, Ernährung und Lebensqualität.

- **Telefon** 01/512 44 86-25
- **Mail** abo@medizinpopulaer.at
- **Kennwort** Testabo

Diese Aktion gilt nur in Österreich. Der angegebene Preis gilt für ein Test-Abo und versteht sich inkl. MwSt und Versand in Österreich. Das Test-Abo endet nach 6 Ausgaben automatisch.



Mein Leben_0417

2. FSME, die „Zecken“-Impfung, also die Impfung gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis:

nach der Grundimmunisierung mit 3 Spritzen, dann alle 5 Jahre, nach dem 60. Geburtstag alle 3 Jahre. Wichtig ist es, dass man sicher weiß, dass man die ersten Impfungen bekommen hat, zumindest die ersten zwei im Abstand von 1 bis 3 Monaten. Wenn man diese einmal hat: Falls später einmal ein Abstand zu groß geworden ist, reicht es trotzdem, wenn man mit nur einer Impfung auffrischt – man hat dann wieder den Schutz für 5 Jahre (ab dem 60. Lebensjahr für 3 Jahre). Vor dem Beginn der großen Impfkaktion war die FSME in Österreich die häufigste Virusinfektionskrankheit mit Hirnhaut- bzw. Gehirnentzündung (Enzephalitis). Damals gab es 400–700 Infektionen pro Jahr, oft mit bleibenden Schäden. Nun sind ca. 85 % der Bevölkerung geimpft, und es gibt jedes Jahr nicht einmal mehr 50 Krankheitsfälle – ein riesiger Erfolg! Die Impfung schützt zu 95–99 % – praktisch alle Erkrankungen treten bei Personen auf, die keinen ausreichenden Impfschutz haben. Die Viren werden nicht nur von Zecken übertragen, sondern auch von anderen kleinen Insekten – und sie sind nicht nur im Wald zu finden, sondern im ganz normalen Gras am Straßenrand oder im Park ... die Viren können also jeden erwischen!

3. Hepatitis A und B:

Wenn Sie noch keine Hepatitisimpfung hatten, ist es sinnvoll, den Kombinationsimpfstoff gegen Hepatitis A und B zu nehmen (z. B. Twinrix). Die 2. und 3. Impfung werden im Abstand von 1 bzw. 6 Monaten nach der ersten gegeben. Für Risikopersonen ist eine Kontrolle im Labor sinnvoll, ob noch ein Impfschutz gegen Hepatitis B besteht, aber erst 5 Jahre nach den Impfungen.

Und wenn Sie eine schöne Reise planen, in Gegenden weit, weit weg – oder auch nur ins südliche Europa (Hepatitis!), dann brauchen Sie vielleicht Reiseimpfungen. Bei Fernreisen können die fast so viel kosten wie ein schöner langer Flug – informieren Sie sich rechtzeitig und kalkulieren Sie diese Kosten ein! Und wenn Sie schon so viel Geld für Reiseimpfungen ausgegeben haben, dann sollten Sie diese doch auch „ausnützen“ – und in den nächsten Jahren gleich wieder weit weg fahren! Man kann ja schon mal mit Katalogen oder vor dem Internet träumen ...

Herzlichst Ihre Susanne Pusarnig

Lesen Sie in der Herbstausgabe über Impfungen gegen Influenza, Pneumokokken und Gürtelrose.



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

www.diabetespraxis.at
www.zuckertante.at
www.facebook.com/zuckertante

Helmut Thiebet

Selbstkontrolle

Das Leben aktiv gestalten!

Diabetes erfordert ein hohes Maß an Selbstkontrolle, Disziplin und Kontinuität in der Behandlung. Nur so lässt sich ein möglichst normales Leben ohne die gefährlichen Folgeerkrankungen verwirklichen. Die Selbstkontrolle gibt jedem Betroffenen die Chance, selbst positiv auf seine Erkrankung einzuwirken.

Nicht große Entbehrungen und Einschränkungen stehen im Vordergrund, sondern eine bewusste und selbstbewusste Lebensgestaltung, die alle Möglichkeiten offen lässt. Um dieses Ziel zu erreichen, ist ein hohes Maß an Selbstdisziplin erforderlich. Selbstkontrolle heißt, das eigene Leben aktiv zu gestalten.

Was sind nun die Parameter Ihrer Selbstkontrolle:

1. Blutzuckermessung:

Die Überwachung Ihrer Blutzuckerwerte ist das wichtigste Instrument, das Ihnen zur Verfügung steht. Die Ergebnisse Ihrer Blutzucker-Selbstmessungen zeigen Ihnen die jeweiligen aktuellen Blutzuckerspiegel. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Blutzuckerzielwerte für Sie notwendig sind und wann Sie diese Messungen durchführen sollen. Es sollen dabei auch Werte vor und nach einer Nahrungsaufnahme erfasst werden. Führen Sie unbedingt ein Diabetestagebuch, in das Sie die gemessenen Werte eintragen, und das Sie dann Ihrem Arzt vorlegen können, um diese Werte mit ihm zu besprechen. Wenn Sie ein Smartphone besitzen, haben Sie eine Auswahl an unterschiedlichen Apps, die ein digitales Tagebuch anbieten. Besonders wichtig ist aber eine Schulung, damit Sie richtig reagieren können, falls Sie einen zu niedrigen oder zu hohen Blutzuckerwert feststellen. Es gibt verschiedene Methoden der BZ-Testung mit Messgerät und Teststreifen sowie mit Sensor. Fragen Sie Ihren Arzt, welches Messsystem für Sie das beste ist.

2. Blutdruckmessung:

Blut fließt nicht, es wird gepumpt. Dabei kann ein zu hoher Druck entstehen – mit gefährlichen Folgen für das Herz-Kreislauf-System. Der Blutdruck wird in 2 Werten angegeben:

- Der höhere, systolische Wert gibt den Druck an, der beim Zusammenziehen des Herzen entsteht, wenn Blut in die Schlagadern gepumpt wird.
- Der niedrigere, diastolische Wert gibt den Druck zwischen 2 Herzschlägen an, wenn das Herz nach dem Pumpvorgang erschlafft und sich wieder mit Blut füllt.

Aktuell empfohlener Blutdruckzielwert: 130–140/80–90 mmHg. Achtung: Der persönliche Zielwert muss immer mit dem Arzt abgeklärt werden!

Ihre Messwerte sollten Sie sorgfältig in einem Blutdruckpass protokollieren und Ihrem Arzt vorlegen.

3. Kontrolle des Körpergewichtes:

Empfehlung für übergewichtige Menschen mit Diabetes: Gewicht reduzieren ist hilfreich zur Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwertesenkung und verringert das Risiko für Diabetesfolgeerkrankungen. Achten Sie auf eine „gesunde, kalorienangepasste“ Ernährung und auf ausreichend Bewegung.

4. Zustand der Füße:

Achten Sie bei der Fußkontrolle auf trockene, rissige Haut, Verfärbungen, kleinste Verletzungen, Blasen, Rötungen, Hornhaut und Druckstellen. Auch allgemeine Gefühlsstörungen oder eine eingeschränkte Kalt-warm-Wahrnehmung sollten ein Alarmzeichen sein und zum Arzt führen.

Mit dem Wissen um die Bedeutung um Ihre Blut- und Vitalwerte und dem Einhalten Ihrer Kontrolltermine haben Sie einen weiteren Schritt in eine selbstbewusste Lebensgestaltung gesetzt.

Kontrolltermine

Um Folgeerkrankungen vorzubeugen bzw. rechtzeitig zu erkennen, werden folgende regelmäßigen Kontrolluntersuchungen beim Arzt empfohlen:

Alle 3 bis 6 Monate:

- Gewicht
- Blutdruck
- HbA1c Wert
- Kontrolle und Besprechen der Aufzeichnungen selbst gemessener BZ-Werte
- Mikroalbuminurie
- Füße (um Nerven- und Durchblutungsstörungen auszuschließen)

Einmal jährlich:

- Augenarzt
- Prüfung der Nervenfunktion
- Untersuchung der Beine
- EKG
- Bestimmung der Blutfettwerte (Gesamtcholesterin, LDL-, HDL-Cholesterin, Triglyzeride)
- Bestimmung des Kreatininwertes
- Gefäßkontrolle

Begriffsklärungen:

HbA1c:

Dieser Wert erlaubt einen Rückschluss auf die Blutzuckereinstellung der letzten 8–12 Wochen. Das Therapieziel, somit auch den HbA1c-Wert, legt der Arzt in Absprache mit dem Patienten fest.

Mikroalbuminurie:

Unter Mikroalbuminurie versteht man eine leicht erhöhte Ausscheidung eines bestimmten Eiweißes im Harn. Normal: < 10, minimal erhöht < 30 (lt. ÖDG). Dieser Wert kann ein frühes Zeichen einer Nierenerkrankung oder eines Bluthochdruckes sein.

Kreatinin:

ein Laborwert für die Nierenfunktion

Cholesterin:

Cholesterin ist eine Art Blutfett, das sich in nahezu allen Geweben unseres Körpers befindet und ein wichtiger Grundbaustein für zahlreiche Stoffwechselforgänge ist. Ein erhöhter Cholesterinwert ist ein Risikofaktor für die Arterienverkalkung.

HDL: „gutes Cholesterin“ = Schutzfaktor für die Blutgefäße

LDL: „schlechtes Cholesterin“ = Risiko für Arterienverkalkung

Ein hoher HDL-Wert ist vorteilhaft, ein niedriger LDL-Wert erstrebenswert! Bei Über- oder Unterschreitung von HDL-, LDL-Werten muss das Gesamtcholesterin betrachtet werden. Für die persönlichen Zielwerte bedarf es unbedingt einer individuellen Absprache mit Ihrem Arzt!

Triglyzeride:

Sie sind wichtige Energiespeicher im Körper. Erhöhte Triglyzeridwerte sind ein wesentlicher Risikofaktor für die Entwicklung der Arterienverkalkung und ihren Folgeschäden. Bei Laborwerten außer der Norm ist eine vierteljährliche Kontrolle angezeigt!

Wissen was bei Diabetes zählt:

Gesünder
unter

7 PLUS



„Gesünder unter 7 PLUS“ auch 2017 auf Tour

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

Auftakt in Linz und Salzburg, im September in Wien

Die von Sanofi initiierte Diabetes-Aktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ wird dieses Jahr gemeinsam mit Kooperationspartnern wie der Österreichischen Diabetes Gesellschaft oder der Österreichischen Diabetikervereinigung fortgesetzt. Die bundesweite Aktion in Einkaufszentren startete am 30. und 31. März in Linz und machte am 6. und 7. April Halt in Salzburg. Die nächste Station ist das Wiener Donauzentrum am 21. und 22. September. Besucher des Aktionsstands können zu den Öffnungszeiten des Einkaufszentrums kostenlos und anonym ihr Diabetes-Risiko ermitteln lassen, anhand von Blutzucker-, Blutdruck- und Taillenumfangmessungen.

Der Langzeit-Blutzuckerwert: Gesünder unter 7 Prozent

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

SANOFI



Regional, saisonal, optimal!

Raffinierter Mangold-Kohlrabi-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Mangold roh
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stück Eckerl-Streichkäse 15 % F. i. Tr.
- 1 EL Rapsöl
- 2 große Kohlrabi (1 kg)
- 2 große Tomaten (350 g)
- 200 g Schinken
- 50 g Emmentaler gerieben

Béchamelsauce:

- 30 g Vollkornmehl
- 500 ml Magermilch
- Pfeffer, Salz, Muskatnuss, Gemüsebrühe gekörnt
- 10 g Butter

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Mangold und Knoblauch dazugeben, dünsten lassen und Streichkäse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi schälen, waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2–3 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Für die leichte Béchamelsauce Milch mit Vollkornmehl in einen Schüttelbecher geben, verschließen und schütteln. In einen Topf gießen und aufkochen lassen, dabei stets mit dem Schneebesen umrühren, damit nichts anbrennt! Mit Gemüsebrühe, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser zugießen.

Gewaschene Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Schinken vierteln. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und mit ca. der Hälfte der Kohlrabischeiben auslegen. Mangold, Schinken- und Tomatenscheiben, Béchamelsauce und Kohlrabischeiben abwechselnd schichten und mit Béchamelsauce abschließen. Geriebenen Käse darüberstreuen und im Ofen ca. 40 Minuten backen.

Pro Portion: 395 kcal, 20 g KH, 1,5 BE

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



Gefüllter Parasol auf Rucolabett

Zutaten für 4 Personen:

- 4–5 Parasols (ca. 500 g)
- 200 g Rucola
- 4 EL frisch gehobelter Bergkäse

Füllung:

- 100 g Schafskäse
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL gehackte Gartenkräuter
- 250 g körniger Hüttenkäse
- 6 getrocknete Tomaten
- 1 EL Rapsöl

Salatdressing:

- 3 EL Balsamicoessig
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Magermilch
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Wasser
- Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Variante: Statt Parasols können Sie auch Riesenchampignons verwenden.

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Parasols reinigen und vorsichtig Stiele entfernen. Parasolköpfe außen mit Rapsöl bepinseln und innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Schafkäse mit einer Gabel in einer Schüssel zerkrümeln und mit dem körnigen Frischkäse gut vermischen. Getrocknete Tomaten fein würfeln, Knoblauchzehen schälen, pressen und zur Käsefülle geben. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Eine Auflaufform mit Rapsöl einpinseln, Parasols mit der Creme füllen, nebeneinandersetzen und mit etwas Bergkäse bestreuen. 20 Minuten im Backofen backen.

In der Zwischenzeit Rucola waschen, verlesen und trockenschleudern. Dressingzutaten in ein Schraubglas geben, verschließen und schütteln. Dressing über Rucola träufeln und überbackenen Parasol auf das Rucolabett setzen, mit dem restlichen Bergkäse bestreuen.

Pro Portion: 300 kcal, 7 g KH, 0,5 BE

Mohn-Topfen-Kirschstrudel mit Erdäpfelteig

Zutaten für 4 Personen:

Kartoffelteig:

- 700 g mehligte Kartoffeln
- 350 g Weizenvollkornmehl
- 1 Ei
- 50 g Butter
- Salz, Muskat

Fülle:

- 50 g Zucker
- 50 g Streusüße
- 250 g Magertopfen
- 1–2 EL Magermilch
- 100 g Mohn gemahlen
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 600 g Kirschen entkernt
- 1 Ei (zum Bestreichen)

Zubereitung

Erdäpfel kochen, schälen und passieren. Mit Mehl, Ei, Salz, Muskatnuss und Butter rasch zu einem Teig verkneten, ½ cm dick ausrollen. Für die Fülle den Topfen mit Mohn, Zucker, Streusüße, Vanillezucker und Milch cremig rühren und auf den ausgerollten Teig streichen und mit Kirschen belegen. Einrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Den Teig mit einem versprudelten Ei bestreichen und bei 160 Grad etwa 40 Minuten backen – danach heiß und in dünne Scheiben geschnitten servieren.

Pro Portion: 338 kcal, 44 g KH, 3,5 BE



Sandra Steirer, MSc

Aktiv gegen erhöhte Blutfettwerte

Wie schädlich ist Cholesterin aus dem Essen wie zum Beispiel aus einem Ei, und wie wirkt sich ein erhöhter Cholesterinspiegel auf die Gesundheit aus?

Ein großes Ei enthält ungefähr die Tagesmenge an derzeit empfohlenem Cholesterin von 300 mg. Weiters enthält es optimal verwertbares Eiweiß (z. B. für den Muskelaufbau), welches auch eine gute Sättigung bietet.

Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz die für normale Zellfunktionen lebensnotwendig ist, jedoch im Blut nicht im Übermaß vorkommen sollte. Cholesterin wird vom Körper größtenteils selbst hergestellt (ca. 80 %) und über tierische Lebensmittel aufgenommen.

Auf einem umfangreichen Blutbefund wird man einen LDL- (engl.: Low Density Lipoprotein, ein Fett-Eiweißmolekül mit geringer Dichte), einen HDL- (engl.: High Density Lipoprotein, ein Fett-Eiweißmolekül mit hoher Dichte) sowie einen Gesamt-Cholesterinwert finden. Ein weiterer Parameter ist das Nicht-(Non)-HDL-Cholesterin, welches bei der Beurteilung einer Fettstoff-

wechselstörung mit erhöhten Triglyzeriden wichtig ist. Triglyzeride werden wie Cholesterin ebenfalls mit dem Essen aufgenommen, jedoch auch vom Körper selbst hergestellt und stellen bei zu hohen Werten im Blut ein Risiko für Schäden an den Blutgefäßen dar. Das gute HDL-Cholesterin kann überflüssiges Cholesterin zum Entgiftungsorgan Leber transportieren und somit aus dem Körper entfernen. Das schlechte LDL-Cholesterin hingegen lagert nicht gebrauchtes Cholesterin in den Gefäßen ab und führt somit zu Gefäßverengungen bis zum Gefäßverschluss.

Zielwerte im Blut*

LDL-Cholesterin	< 70 mg/dl
Triglyzeride	< 200 mg/dl
Nicht (Non)-HDL-Cholesterin	< 100 mg/dl

*Erst, wenn nach Änderungen des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens diese Zielwerte nicht erreicht werden können, ist eine medikamentöse Therapie sinnvoll.

Wie kann man seine Blutfettwerte mit Hilfe der Ernährung beeinflussen?

Die bloße Reduktion des Cholesteringehaltes in der Ernährung beeinflusst den Blutcholesterinspiegel nicht so effektiv wie eine Änderung der Mengen und vor allem der Fettqualität. Wenn man es schafft, die Gesamtfettzufuhr in seiner Ernährung zu reduzieren, hat dies sowohl einen Einfluss auf den Gesamt- als auch auf den LDL-Cholesterinspiegel. Um die Qualität der gegessenen Fette zu verändern, sollte man sich mit den unterschiedlichen Fettsäuren beschäftigen. Es gibt gesättigte (vorwiegend in tierischen, fetten Lebensmitteln) und ungesättigte Fettsäuren (vorwiegend in pflanzlichen, fetten Lebensmitteln). Wie auch beim Cholesterin kann hierbei wieder in positiv auf die Gesundheit wirkende ungesättigte und negativ wirkende gesättigte Fettsäuren unterschieden werden. Ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren erhöht das Gesamt- als auch das LDL-Cholesterin. Ein Austausch von gesättigten zugunsten ungesättigter Fettsäuren kann eine deutliche Reduktion der beiden Werte bewirken. Fettreicher Fisch wie Lachs, Hering, Thunfisch oder Makrele oder heimische Kaltwasserfische wie z. B. Saibling enthält viele ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. Diese können erhöhte Triglyzeride und LDL-Cholesterin senken. Weiters kann sich eine Steigerung der Ballaststoffzufuhr (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie Obst und Gemüse) positiv auf die Blutfettwerte auswirken.

Eine weitere Gruppe, die sogenannten Transfettstoffe, kommt in natürlichen Lebensmitteln (Milchprodukten) vor. Außerdem entstehen Transfettstoffe bei der Herstellung von bestimmten Lebensmitteln wie z. B. Plundergebäck, Chips oder Fertiggerichten. Sie fördern bei

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

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY



Erhältlich in
Apotheke und Sanitäts-
fachhandel



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

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

boso medicus system Wireless Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt

Wie kann ich die Empfehlungen in die Praxis umsetzen? Statt ...

- ■ ■ fetten Wurstsorten (z. B. Speck, Wiener Wurst, Extrawurst) fettreduzierte Wurstsorten ausprobieren (z. B. Schinken, fettreduzierter Geflügelwurst) – vergleichen Sie einmal den Fettgehalt auf der Verpackung!
- ■ ■ Plundergebäck (Golatschen, Croissant) lieber Süßigkeiten aus Strudelteig (Apfel- oder Topfenstrudel)
- ■ ■ einer dicken Schicht Schnittkäse einen fettreduzierten Aufstrich (gekauft oder selbstgemacht mit Topfen, Joghurt, frischen oder tiefgekühlten Kräutern der Saison sowie Salz und Pfeffer)
- ■ ■ Gerichte in einer Pfanne mit Öl zu braten, lieber die Grillsaison mit Grilltasse starten
- ■ ■ täglich Fleisch oder Wurst, schrittweise auf max. 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurst (300–450 g pro Woche) reduzieren
- ■ ■ einer Fleischmahlzeit, 1–2 Portionen Fisch (ca. 150 g) pro Woche. Wie wäre es z. B. mit einem Thunfischaufstrich? Anbei finden Sie ein einfaches und saisonales Fischrezept zum Ausprobieren.



erhöhter Aufnahme das Risiko für eine Fettstoffwechselstörung. In der EU wurde seit 2005 der Gehalt in industriell hergestellten Produkten reduziert, jedoch sollte der Verbraucher den Gesamtfettgehalt beachten.

Ei und Butter –
schlecht für den Cholesterinspiegel?

Ein großes Ei enthält ungefähr die Tagesmenge an derzeit empfohlenem Cholesterin von 300 mg. Weiters enthält es optimal verwertbares Eiweiß (z. B. für den Muskelaufbau), welches auch eine gute Sättigung bietet. Ein mittelgroßes Ei deckt ca. 15 % des Tagesbedarfs an Eiweiß. Um neben dem Ei auch andere tierische Eiweißquellen (Fleisch, Wurst, Fisch, Milchprodukte) essen zu können, wird laut aktueller österreichischer Ernährungspyramide ein Konsum von 2–3 Eiern pro Woche empfohlen. Genießen Sie daher Ihr Sonntagei mit gutem Gewissen!

Butter ist ein tierisches Fett mit einem natürlichen Fettanteil von ca. 80 %. Außerdem enthält sie von Natur aus Cholesterin, einen hohen Anteil gesättigter Fettsäuren und Transfettsäuren. Wenn man aus Geschmacksgründen Butter gegenüber Margarine bevorzugt, ist es wichtig, zumindest die verzehrte Menge zu reduzieren. Bei Streichfetten sollte eine Gesamtmenge von 15–30 g (Butterpackung im Hotel ca. 20 g) pro Tag nicht überschritten werden.

Ernährung kann die erste Medizin sein, noch bevor fett-senkende Medikamente notwendig werden. Nützen Sie daher die Chance, auf natürlichem Weg Ihre Blutfettwerte zu reduzieren, und starten Sie gleich heute mit einem kleinen Schritt in Richtung herzgesunder Ernährung.



Sandra Steirer, MSc
Dietologin und Ernährungswissenschaftlerin
derzeit in Karenz (KA Rudolfstiftung)

Literatur bei der Autorin



Apothekenruf 1455: 24-Stunden Telefonservice

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



Lachsfilet auf Bärlauchbett mit Kartoffelgratin (für 4 Personen)

Zutaten:

- 800 g Bärlauch (saisonal bedingt auch Spinat oder Mangold möglich)
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 gehäufter Esslöffel Mehl
- 300 ml fettarme Milch
- 100 g Schmelzkäse Dreiviertelfettstufe (30% F.i.Tr.)
- 1 Bund gehackte Petersilie
- 600 g festkochende Kartoffeln
- 4 Stück Lachsfilet (ca. 400 g)
- Alufolie

Zubereitung:

- ✓ Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in 1 Esslöffel Öl andünsten. Bärlauch dazugeben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- ✓ Restliches Öl (2 Esslöffel) erhitzen und das Mehl einrühren, anschließend Milch unterrühren und den Schmelzkäse in der Sauce zergehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Am Schluss die Petersilie dazugeben.
- ✓ Backrohr auf 200° C (Ober- und Unterhitze oder ca. 175° C bei Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine eingefettete Auflaufform schichten, mit der Sauce übergießen und im vorgeheizten Rohr ca. 40 Minuten backen.
- ✓ Lachsfilets waschen, trocknen, salzen und pfeffern. Auf einem Stück Alufolie zuerst ein Viertel des Bärlauchs und dann ein Lachsfilet legen. Die Folie so schließen, dass über dem Fisch ein Luftraum bleibt. Nach 15 Minuten Garzeit des Gratins die Fische ins Rohr dazugeben.

Herzlich Willkommen!

Am 29. März 2017 hat das Bundesministerium für Gesundheit die Österreichische Diabetes-Strategie vorgestellt. Die ÖDV war bei der Erarbeitung der Strategie beteiligt.

Die Diabetes-Strategie soll als strategisches Expertenpapier verstanden werden, das der Gesundheitspolitik einen Überblick über die wichtigsten Handlungsfelder rund um das Thema Diabetes liefert. Für jedes Handlungsfeld wurde eine Arbeitsgruppe mit der Formulierung von Wirkungszielen betraut. Diese wurden in darauffolgenden Abstimmungsrunden innerhalb der Steuerungsgruppe bzw. auch in einem breit angelegten Konsultationsverfahren vereinbart.

DGKS Elsa Perneckzy, dass sie sich die Zeit genommen hat, in der Arbeitsgruppe „Awareness/Bewusstseinsbildung für Diabetes in der Bevölkerung, Primärprävention, Gesundheitskompetenz, inkl. Diabetes Literacy“ mitzuarbeiten.

Die beiden übergeordneten Ziele der Diabetes-Strategie streben an, die Wahrscheinlichkeit an Diabetes mellitus zu erkranken, zu verringern bzw. eine hohe Lebensqualität bereits erkrankter Menschen möglichst lange zu erhalten. Die vollständige Diabetes-Strategie finden Sie auf unserer Homepage: www.diabetes.or.at/Aktuelles

Es bleibt zu hoffen, dass die erarbeiteten Ziele im Sinne der Betroffenen konsequent angestrebt und umgesetzt werden können. Die ÖDV setzt sich weiterhin intensiv dafür ein.

Ihre
Anna Mayer
Anna Mayer
ÖDV Bundesvorsitzende

Wir freuen uns sehr, dass die ÖDV vom Ministerium um Mitwirkung bei der Erarbeitung der Strategie gebeten wurde und wir danken unserer langjährigen und erfahrenen Mitarbeiterin,



Österreichische Diabetikervereinigung

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

Name _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____ E-mail _____

Geburtsdatum _____ Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____

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



Österreichische
Diabetikervereinigung

Betroffenen-Kompetenz für Menschen mit Diabetes!

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

www.diabetes.or.at

31. Österreichischer Diabetestag

Anmeldung nicht erforderlich

Sonntag

15.10.2017 8.30-16.00 h

Alles über Diabetes

ÖDV

Österreichische
Diabetikervereinigung

AMSTETTEN
Pilsenerlager des Mostviertels

Eintritt frei!

**Johann-Pölz-Halle
Stadionstraße 12
3300 Amstetten**

Parken beim Congress

Programm Österreichischer Diabetestag

15. Oktober 2017 · Johann-Pözl-Halle Amstetten, Theatersaal

Ganztägig geöffnete „Gesundheitsstraße“

in Zusammenarbeit mit der NÖGKK, der Apothekerkammer und MSD.

- Vorträge von Diabetes-Experten
- Messungen der Blutwerte: Blutdruck, Blutzucker und HbA1c
- Ernährungsberatung
- Beratung für Menschen mit Diabetes
- Informationen zu Medikamenten-Wechselwirkungen
- Kochrezepte zum Mitnehmen

08.30 Publikumseinlass: Ausstellung, Gesundheitsstraße

09.00 Begrüßung und Eröffnung – 40 Jahre ÖDV!

**09.30 Eröffnungsvortrag: Diabetes – wohin geht der Weg?
Neues aus der Forschung**

OA Dr. Helmut Brath, Erster Sekretär der ÖDG

10.30 Kompetent als Patient

Mag. Michael Prunbauer, NÖ Patienten- u. Pflegeanwaltschaft

11.00 Diabetes und Neuropathie

Prim. Dr. Christian Schelkshorn, 1. Med. LK Korneuburg-Stockerau

12.00 Mittagspause – Mittagessen im Congress-Bistro möglich

13.30 „... und was darf's für Sie sein?“ Essen und Trinken bei Diabetes

FH-Prof. Daniela Wewerka-Kreimel, MBA, Fachhochschule St. Pölten

14.00 Der eigene Körper als Feind – Wenn das Immunsystem zuschlägt

Angelika Heißl MSc, ÖDV-Vorstandsmitglied

14.30 Begleiten und Loslassen - Erwachsen werden mit Diabetes

Mag.^a Caroline Culen, Psychodiabetologin
Universitätsklinik für Kinder und Jugendheilkunde Wien

15.00 Wie wichtig sind Vorsorgeuntersuchungen?

Übersicht / Zeitrahmen zu den Diabetesvorsorge-Terminen

OA Dr. Manfred Rohrauer, Internist, LK Waidhofen/Ybbs



ACCU-CHEK®



Medtronic

Mein Leben



NOVARTIS



ÖSTERREICHISCHE APOTHEKERKAMMER

ÖDG

ONETOUCH®
Every Touch is a Step Forward™





Auskünfte für ganz Österreich über die Servicezentrale

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

Auskünfte in den Bundesländern über Kontaktadressen und Servicestellen bei den Landesaktionsleitungen

Wien DB DGKS Elsa Perneckzy	🏠 Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien	📞 01/3323277	📠 01/3326828	✉ oedv.wien@aon.at
Niederösterreich Josef Rittner	🏠 Lorenzgasse 18, 3100 St. Pölten	📞 0664/3967666		✉ oedv.no@gmail.com
Oberösterreich Angelika Heißl, MSc.		📞 0699/10235242		✉ angelika.heissl@gmail.com
Salzburg Anna Mayer	🏠 Slavi Soucek-Straße 11/2, 5026 Salzburg	📞 0662/630348	📠 0662/630348	✉ oedv.sbg@sol.at
Steiermark Elfriede Dörfler	🏠 Mitterweg 17, 8051 Thal bei Graz	📞 0664/2372551	📠 0316/583310-12	✉ oedv.stmk@diabetes.or.at
Kärnten Walter Isopp	🏠 Wayerstraße 7, 9300 St. Veit	📞 0680/2456524		✉ w.isopp@gmx.at
Burgenland Gabriele Schreiner	🏠 Feldgasse 13/2, 7311 Neckenmarkt	📞 0650/9405596		✉ anjasofie@outlook.at
Tirol Auskunft		📞 0662/827722	📠 0662/829222	✉ oedv.office@diabetes.or.at
Vorarlberg DB Josef Meusburger	🏠 Langäcklerweg 4/2, 6800 Feldkirch	📞 0664/1754311		✉ joe.meusburger@a1.net

Kinder/Jugend

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

ÖDV-Termine PumpenForum:

Salzburg

PUMPENSTAMMTISCH

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

Auskünfte über Termine von Pumpenvorträgen bei nachstehenden Kontaktadressen:

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

**Sommerpause in den Gruppen/Servicestellen der ÖDV!**

Überwiegend pausieren die Gruppen und Servicestellen in den Monaten Juli/August/September. Bitte beachten Sie genau die angegebenen Termine.

Wien**Service und Beratung**

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

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

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

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

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Med. Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirt“: 1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28, 01/3323277 **Treffen: Mi 7.6., 17.00 Uhr:** Thema i. Wiener Info.

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

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

Unsere Kulturecke: Hedwig Haas, Tel. 0699/189 99 450, **Do 8.6., 11.00 Uhr: Führung durch das Hauptgebäude Uni Wien Treffpunkt:** Aula des Hauptgebäudes, Universitätsring 1, 1010 Wien. **Anm. b. Hedwig Haas.**

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

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

Kindergarten Karate für Kinder mit Diabetes Typ 1 in der Volksschule Erlaaerstraße 74, 1230 Wien jeweils Sonntag 10.00-11.00 Uhr, Infos auf www.karateclub-liesing.net **Bitte beachten: die Eltern müssen während der Kurse anwesend sein.**

Niederösterreich

Mit freundlicher Unterstützung von:

**Gruppentreffen mit Fachvorträgen:****ÖDV Kinder- u. Jugend NÖ Herbstwochenende**

in **Reichenau/Rax** vom **29.9.–1.10.2017 für Familien mit Kindern mit Diabetes**, Edlach 35, 2651 Reichenau. Es begleitet uns Diaetologin Renate Amtmann, genaues Programm folgt. **Auskunft:** Astrid Szemere, Telefon 0650/416 32 04, E-Mail: astrid.sz@hthmail.at, Josef Rittner, Telefon 0664/396 76 66, E-Mail: oedv.noe@gmail.com

St. Pölten: Josef Rittner, 3100 St. Pölten, Lorenzg. 18, 0664/3967666, oedv.noe@gmail.com. **Treffen:** 2. Mi i. M. 18.00 Uhr, LK St. Pölten, 9.0G. Haus A, **14.6.:** Thema offen.

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

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

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

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

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

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

**www.facebook.com**

Suchbegriff „Diabetes Österreich-ÖDV“



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, **14.6.2017.**

Krems: Christa Gromek, T 0676/7361065, **Treffen:** 1. Fr i. M., 19.00 Uhr, „Matthias Stuben“ Förthofstr. 2, 3504 Krems/Stein, **2.6.: Gesprächsrunde oder Ausflug** (wetterabhängig).

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

LK Korneuburg Standort Stockerau: 02266/9004-12120

LK Hollabrunn: Interne Abteilung 02952/9004-567

LK Mistelbach-Gänserndorf: 2. Med. Abteilung 02572/9004-13480

Kinder: 02572/3341 bzw. 3074 od. 4077

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

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

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

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

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

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

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

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

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

02272/601-10441

Universitätsklinikum Krems: Amb. Kinder/Jugendliche:

02732/9004-4377

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

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

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

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

Burgenland

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

Diabetes Kids Südburgenland: Susanne Wais, 0664/4109616 susanne.wais@aon.at **Treffen: 24.6., 19.8.2017.**

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

LKH Güssing: Diabetesambulanz 057979/31629

KH Kittsee: Diabetesambulanz 057979/35108

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

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

Oberösterreich

Gruppentreffen und Fachvorträge:

Kontaktperson: Angelika Heißl, MSc. 0699/10235242,

angelika.heissl@gmail.com

Typ-1-DiabetikerIn < 40 Jahre: Auskunft: Manuela Wiesinger 0699/14030901, Manuela-Wiesinger@gmx.at

BLUEBERRIES – Elterngesprächsrunde Oberösterreich: Manuela Wiesinger 0699/14030901, Manuela-Wiesinger@gmx.at **Treffen: 25.3., 14.00 Uhr** beim Tiergarten Walding, 4111 Walding, Mursberg 42.

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

AKH Linz: 0732/7806-6114 diabetikerschulung@akh.linz.at

KH d. Elisabethinen Linz: Diabetesambulanz 0732/7676-4455

KH d. Barmh. Schwestern Linz: 0732/7677-7433 **Kinder** DW 7211

Konventhospital Barmh. Brüder Linz: 0732/7897-21600

LKH Freistadt: Diabetesambulanz 05 055476-24430

LKH Steyr: 05 055466-29538 **Kinder** DW 24830

LKH Kirchdorf a. d. Krems: 050 55467-23088 **Kinder** DW 24831

Klinikum Wels-Grießkirchen: Standort Wels 07242/415-2181 **Kinder** DW 2377. **Standort Grießkirchen** 07248/601-2000 **Kinder** DW 4150

LKH Schärding: Diabetesambulanz 050 55478-22166

KH Barmh. Schwestern Ried: 07752/602-2103 **Kinder** DW 1412

KH St. Josef Braunau: 07722/804-5020 **Kinder** DW 6000

Klinikum Gmunden: Diabetesambulanz 050 55473-24231

Klinikum Vöcklabruck: 050 55471-24230 **Kinder** DW 24838

Klinikum Bad Ischl: Diabetesambulanz 050 55472-24239

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, **Termine: Samstag 10.6., 14.00 Uhr, Treffpunkt Thalersee: gemütliche Wanderung** zum Museum Arnold Schwarzenegger, weiter zur Jakobi-Kirche (Fuchs Kirche in Thal) und zurück zum Thalersee. Gehzeit

Ernst Laschober

Am 20. April hat die ÖDV-Gruppe Hartberg den Frühling mit Bewegung eröffnet und unter das Motto gestellt:

Empowerment als Chance für Menschen mit Diabetes

Ein Handlungskonzept der sozialen Arbeit. Menschen mit Diabetes haben die Chance in ÖDV Diabetes-Selbsthilfegruppen ihre Stärken zu entdecken und sich selbst Gutes zu tun.

Unter ärztlicher Aufsicht von Frau Ass. Dr. Silke Inschlag, Diabetes- und Sportmedizinerin, LKH-Hartberg, wurde FIT IN DEN FRÜHLING – BEWEGUNG ALS THERAPIE gestartet.

Zuerst hielt Frau Ass. Dr. Silke Inschlag einen ausführlichen Vortrag über die Veränderung der BZ-Werte und wie der Stoffwechsel so richtig in die Gänge kommt. Wer jetzt die Chance ergreift und aktiv wird, kann sich über positive Auswirkungen auf den Körper freuen. Die warmen Tage bieten einen zusätzlichen Ansporn, den Blutzuckerspiegel günstig zu beeinflussen. Tipps, wie dies gelingen kann hat uns Frau Dr. Inschlag genügend gegeben.

Vor dem Abmarsch und bei der Ankunft wurde der Blutzucker gemessen, die BZ-Veränderungen wurden von Frau Dr. Inschlag mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern besprochen.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, die Gruppe und sich selbst zu motivieren und wieder aktiv zu werden – das wollen wir von der ÖDV-Gruppe Hartberg den Menschen mit Diabetes mitgeben – und das Leben genießen.

Dass Fitness gut für Gesundheit ist, weiß jeder. Erst recht, wenn man unter einer chronischen Krankheit wie Diabetes leidet. Aber viele wissen nicht, dass man mit gar nicht so großen Aufwand seine Blutzuckerwerte und das Gewicht erheblich reduzieren kann. In der Gruppe zu wandern und wieder mehr nach draußen in die Natur zu gehen macht gleich doppelt so viel Spaß, und lässt uns so richtig durchatmen.

ca. 1,5 Stunden, Auskunft/Anmeldung erbeten Elfriede Dörfler. **Weiterer Termin: 11.9.2017.**

Diabetes-Infonachmittag

für Menschen mit Typ-1- u. Typ-2-Diabetes am 21. Oktober 2017 von 12.00 bis 18.00 Uhr in der **Aula x Space**, Georgigasse 85, 8020 Graz.

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

EINTRITT FREI! Auskunft: Elfriede Dörfler 0664/2372551.

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

Weiz: Elisabeth Thiebet, 8160 Weiz, Greithgasse 21, 03172/3566 (ab 15.00

Uhr), thiebet@aon.at. **Treffen, Auskunft und Gespräche** nach telefonischer Absprache jederzeit möglich.

Gleisdorf: Theresia Rechberger, 8200 Gleisdorf, A. Grogger G. 30, 03112/3088, jrechberger@hotmail.com **Treffen:** jew. Di 1 x i. M., 19.00 Uhr, Gasthof Zöller Hotel-Rest. z. „Braunen Hirschen“, Fürstenfelderstr. 5-7, **27.5.: „Bewegung tut gut – wer macht mit“** Wanderung m. gemütlichem Ausklang.

Hartberg: Ernst Laschober, 8230 Hartberg, Ring 122, 03332/63961, 0680/1118544, ernst.laschober@aon.at **Treffen:** jew. Do 1 x i. M., 18.00 Uhr, Gasthaus „Zur Lebing Au“ Pack, Josef-Hallamayr-Str. 30, neben LKH Hartberg. **29.6., 18.00 Uhr: Erfahrungsaustausch bei gemütlicher Wanderung, 28.9., 18.00 Uhr: „Diabetischer Fuß“** OA Dr. Sonja Schwarz, Marienkrankenhaus Vorau.

Friedberg: Auskunft Richard Gremsl, 8240 Friedberg, Schwaighof 35 F, T/F 03339/22145, richard@gremsl.at **Treffen:** Sozialzentrum Friedberg, 19.00 Uhr, **Sonntag 25.6., 14.00 Uhr: Wanderung.**

Voitsberg: Roswitha u. Franz Gietler, 8580 Köflach, Zigöllerweg 8, 0664-1600541 (Roswitha) u. 0664-1600542 (Franz), **Treffen:** 2. Fri. M., 18.30 Uhr, Gasthaus Merta, Voitsberg, **9.6.: „Gut zu Fuß mit Diabetes – der diabetische Fuß braucht richtiges Schuhwerk“** Caspaar Beniamino, Orthopädienschuhmacher.

Aflenz: DI Angelika Benzinger, 8623 Aflenz Kurort, Aflenz 487, 0664-1145231, angelika.benzinger@vermessung-benzinger.at, **Treffen:** 18.30



Uhr, jeweils im Volkshaus Kindberg, 8650 Kindberg, Vösendorfpl. 1 oder Hotel Post Karlon, 8623 Aflenz, Mariazerstr. 10, **25.9., Kindberg: Neue Trends in der Diabetestherapie – wie wirken die neuen Insuline und Medikamente?** Dr. Alfred Graf-Althon, FA f. Inn. Medizin.

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, **27.6.: „Freie Bahn für meine Beine – moderne Therapien – Ballon u. Bypass sorgen f. bessere Durchblutung“** Dr. AOA Christian Gsenger, Gefäßchirurgie. **26.9.2017.**

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

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

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

Unerklärlich hohe BZ-Werte – wie reagiere ich darauf?

Ein Vortrag von Dr. Brigitte Stöger in der ÖDV-Gruppe Aflenz/Kindberg.

Wieder wurde betont, wie wichtig regelmäßige Bewegung in unserem Alltag ist. Vor noch nicht allzu langer Zeit gingen Menschen noch durchschnittlich an die 10 km und mehr (!) täglich zu Fuß, wir kommen heute auf ca. 500 m pro Tag! Diese durchaus plastische Darstellung der heutigen „Bewegungsreduktion“ traf auf viel Resonanz bei den rund 75 Anwesenden.

DI Angelika Benzinger, Gruppe Aflenz

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

LKH Uniklinikum Graz: 0316/385-13270

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

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

LKH Rottenmann: Diabetesambulanz 03614/2431-2517

LKH Knittelfeld: Diabetesambulanz 03512/7072264

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

LKH Bruck: Diabetesambulanz 03862/895-2115

Diakonissen-KH Schladming: Diabetesambulanz 03687/2020-2500

LKH Bad Aussee: Diabetesambulanz 03622/52555-3036

Marienkrankehaus Voralpe: Diabetesambulanz 03337/2254-728

LKH Feldbach: Diabetesambulanz 03382/5062210

LKH Weiz: Diabetesambulanz 03172/2214-2320

LKH Hartberg: Diabetesambulanz 03332/605-2230

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

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

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

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

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

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

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

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., 13.00-14.00 Uhr, 04242/208-2730, Reinhilde Kaus.

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

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

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

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

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

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

Privatklinik Villach: Anm. 04242/3044-5632

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

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

Spittal/Drau: Diabetes-Schulungen:

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

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

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

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

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

KH Waiern: Anm. 04276/2201-300.

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

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

KH Friesach: Anm. 04268/2691-2355.

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

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

LKH Wolfsberg: Anm. 04352/533-76362.

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

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

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

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

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

Salzburg

Mit freundlicher Unterstützung von: 

Service und Beratung:

ÖDV-Servicestelle Salzburg Mittwoch 13.00-15.00 Uhr, in der SGKK, GIZ, 5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10 (neben Bahnhof), Telefon GIZ: 0662/8889-8130. **Beratung:** Anna Mayer, ÖDV-Bundesvorsitzende oder DGKS Foruzan Mühlmann. **Die Servicestelle ist vom 16.8. bis einschließlich 6.9.2017 geschlossen!**

Ab sofort nehmen wir Ihre Füße unter die Lupe. Ihre Schuhe und Füße werden von DGKS/DB Foruzan Mühlmann angeschaut. Sie wird Sie bei etwaigen Auffälligkeiten beraten und zeigt Ihnen den Weg zur Optimierung Ihrer Situation auf. **Termine: 21.6., 5.7.2017.**

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Geselliges Treffen im Gastgarten

18. Juli ab 18.30 Uhr – Treffpunkt **Gasthof Krimpelstätter** Müllner Hauptstraße 31, 5020 Salzburg. Wir freuen uns auf viele gut-gelaunte ÖDV-Mitglieder aus Stadt und Land Salzburg. **Auskunft:** Anna Mayer.

Gesprächskreis Diabetes Typ 1: Soz. Zentr. Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 3. Di. i. M., 19.00 Uhr, Anna Mayer 0662/630348, **20.6.2017.**

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

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

Rauchgründe: Diabetes Typ 2: Innsbr. Bundesstr. 36, **Treffen:** 1 x i. M. jew. Mi 8.45–10.45 Uhr, Anna Mayer. **14.6.: Gesprächsrunde** m. DGKS DB Johanna Thurner.

Gesprächsrunde: Diabetes Typ 2 Soz. Zentr. Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 5 x i. J., 9.00–11.00 Uhr, **Achtung Terminänderung: Donnerstag, 8.6.: Gesprächsrunde** mit DGKS DB Johanna Thurner.

Hallein: Helga Lehner, 06245/83355, **Treffen:** KH Hallein, 1. Di i. M., **6.6.2017.**

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

Oberndorf: Theresia Feichtner, 06272/7156, resi.feichtner@sbg.at, **Treffen** 2. Mi i. M., 15.00 Uhr, Pfarrzentr. Oberndorf, **13.9.2017.**

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

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

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



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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

Rauchertelefon: 0810810013 z. Ortstarif.

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

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

KH d. Barmh. Brüder: 0662/8088-56230.

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

KH Oberndorf: 06272/4334-401.

KH Hallein: jeden Dienstag 13 – 15 Uhr Diabeteschulung, ab 15.30 Uhr

Bewegungseinheit für Menschen mit Diabetikern, Anm. DGKS Sonja Oster, Tel. 06245/799-8280.

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

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

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

KH Zell am See: 06542/777-2317.

KH Tamsweg: 06474/7381-230

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

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

UPC Vienna Capitals und Taylor Vause starteten Diabetes-Initiative

Große Freude bei ÖDV und Diabär – Zwei mal 3.000 Euro für Kindercamps übergeben

Harald Führer, Obmann des steirischen DIABÄR - Vereins für Diabetiker der Universitätskinderklinik Graz kam mit seinem Sohn aus Graz angereist, Mag. Katharina Honisch, ÖDV-Bundesvorstand in Wien und ihre Tochter hatten es leichter. Sie leben hier. Strahlende Gesichter hatten alle, als sie sich je 3.000 Euro für ihre Kinder- und Jugendcamps abholen durften.

Rückblende: der Vienna Capitals-Spieler Taylor Vause ist selbst an Diabetes erkrankt und initiierte im Dezember 2016 ein Benefizspiel seiner Meistermannschaft, designte spezielle T-Shirts und postete seine Botschaft: „Lasst Euch von Diabetes nicht unterkriegen. Auch mit dieser Erkrankung kann man – wie beispielsweise im Spitzensport – Großartiges leisten.“

Der Erlös sollte Kindern und Jugendlichen mit Diabetes zugutekommen und wurde an Diabetes Austria zur Verteilung übergeben. Die Suche war rasch beendet. Als einzige Vereine organisieren die Steirer und die ÖDV heuer Schulungscamps für Kinder und Jugendliche mit Diabetes.

„Leider gibt es immer wieder Kinder, deren Eltern sich den Aufenthalt ihres Kindes in einem solchen Lager nicht leisten können“, weiß Harald Führer. Mit den Spenden können diese Kinder jetzt mitgenommen werden.

Doch weil Geld zwar enorm wichtig, aber nicht alles ist, werden Diabetes Austria und die Spieler der Vienna Capitals die Sommercamps von Diabär und ÖDV besuchen. Taylor Vause: „Wir werden mit den Kids Spaß haben und ihnen auch persönlich erzählen, dass man wegen Diabetes nicht auf die Verwirklichung seiner Träume verzichten muss.“



Peter P. Höpfinger, Diabetes Austria und Mag. Katharina Honisch, ÖDV bei der Scheckübergabe.

Quelle: www.diabetes-austria.com

Helmut Steiner

6. Insulinpumpentag der ÖDV

Am 22. April 2017 veranstaltete die ÖDV den 6. Insulinpumpentag im Hotel Vötterl in Großgmain bei Salzburg.



Helmut Steiner, ÖDV-Pumpenreferat

Die vorgetragenen Themen behandelten alles rund um die Insulinpumpe und CGM, die Esseninsulinierung und

Für diese Veranstaltung konnten wir Primar Dr. Goran Tomasec, Rehabilitationszentrum Hallein, Dr. Claudia Steigleder-Schweiger, Univ.-Klinik Salzburg, Kinderspital, und Rosalie Lohr, Diabetesberaterin DDG, Diabeteszentrum Med. Klinik/Poliklinik IV, München, gewinnen. Die rund 100 Besucher kamen aus ganz Österreich.

boten auch einen Blick in die Zukunft der Insulinpumpentherapie und des CGMs. Neben den Fachvorträgen wurde eine umfangreiche Industrieausstellung geboten. Viele Interessenten nutzten diese Möglichkeit.

Das Publikum genoss die interessanten und spannenden Vorträge, nutzte die Möglichkeit Fragen zu stellen, miteinander zu reden und sich intensiv über die Produkte zu informieren. In den Vorträgen wurden viele Aspekte des Lebens mit Diabetes, Insulin, Pumpe und CGM erläutert und es gab Antworten, warum gewisse Dinge nicht so funktionieren und wie man es besser lösen kann.

Die Veranstaltung wurde von allen Beteiligten gelobt. Es freut mich als Organisator, dass sowohl die Besucher, die Vortragenden und die beteiligten Firmen sowie die Mitarbeiter auf ihre Rechnung gekommen sind. Ich möchte noch einmal allen auf diesem Wege danken.

Gesünder unter 7 PLUS zu Gast in Salzburg

Die ÖDV unterstützt die von Sanofi initiierte Aktion.

Kern der von Sanofi initiierten und von Kooperationspartnern wie der ÖDV unterstützten Kampagne sind Aktionstage in großen Einkaufszentren. Dort

können sich Besucher über die Erkrankung informieren und ihr persönliches Diabetes-Risiko testen. Bei Diabetikern und Menschen mit hohem Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen werden auf Nachfrage zudem die Cholesterin- und Blutfettwerte gemessen. Am 6. und 7. April machte die Aktion im Europapark in Salzburg Halt. Salzburgs Gesundheits- und Spitalsreferent Landeshauptmann-Stellvertreter Dr. Christian Stöckl und Anna Mayer eröffneten den Aktionsstand.

Analyse der Aktion 2016 zeigt:

Aufklärung weiter notwendig.

Die anonyme Auswertung der rund 1.000 im Vorjahr generierten Risikocheckbögen ergab, dass etwa 46 Prozent der Teilnehmer mit nicht bekanntem Diabetes ein Risiko haben, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes zu erkranken. Über 40 Prozent der Teilnehmer mit bereits diagnostiziertem Typ-2-Diabetes hatten zudem einen HbA1c-Wert von > 7 %. Der HbA1c-Wert ist eine wichtige Kenngröße im Diabetes-Management und Namensgeber der Aktion, er sollte unter 7 liegen.

Die nächsten Aktionstage finden am 21. und 22. September im Wiener Donauzentrum statt.



Landeshauptmann-Stellvertreter Dr. Christian Stöckl und Anna Mayer, Bundesvorsitzende der ÖDV



Tirol

Mit freundlicher Unterstützung von:



Service und Beratung:

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

Bergerlebnis im Naturpark Karwendel

1. - 2. Juli 2017 Bergerlebnis im Naturpark Karwendel. Wir laden alle konditionsstarken Familien zu einem Ausflug mit Übernachtung zur Lamsenjochhütte (1953 m) ein. **Auskunft:** Gitti Weinmayer.

Kitzbühel: : Kontakt Rupert Aufschneider, 05356/73222.

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

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

Diabetes-Treff Osttirol: Klaus Steinmair, 9900 Lienz, Schweizer-gasse 11, 0676/9207879, klaus.steinmair@gmx.at **Treffen** j. letzten Mi i. M., 17.00 Uhr, Selbsthilfetreff i. Seniorenwohnheim, rechter Iselweg 5a, 9900 Lienz. **28.6., 27.9.2017.**

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

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

BKH Reutte: 05672/601-120.

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

KH Schwaz: 05242/600-2425.

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

Impressum

MEIN LEBEN

Offizielles Organ der Österreichischen Diabetikervereinigung

Medieninhaber (Verleger) u. Herausgeber: MEIN LEBEN-Herausgebervereinigung zur Information und Fortbildung von Diabetikern sowie zur Förderung diabetesbezogener Forschung: ZVR 748262954, UID ATU 37492405, www.meinleben-diabetes.at, **Verlagsleitung:** Gertraud Rametsteiner, 9551 Bodensdorf/Ossiachersee, Wiesenweg 3, T: 04243/8047, F: 04243/8049, rametsteiner@verlag-meinleben.at; **Redaktionsleitung:** Mag (FH) Julia Prochazka, 1130 Wien, Bergenstammgasse 9A/DG14, T: 0699/132 56 558, F: 01/485 89 36, redaktion@verlag-meinleben.at; **Anzeigenverkauf:** Mag. Marion Nussbaumer, Bergenstammgasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 0676/7381333, marion.nussbaumer@verlag-meinleben.at; **Abonnementbetreuung und Musterexemplare:** Österr. Diabetikervereinigung ÖDV, 5020 Salzburg, Moosstr. 18, T: 0662/82 77 22, F: 0662/82 92 22, oedv.office@diabetes.or.at, www.diabetes.or.at; **Gestaltung & Produktion:** Ralbovsky & Hüpfel GesmbH, Bergenstammgasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 01/486 89 23, F: 01/485 89 36, office@one2three.cc, www.one2three.cc; **Coverbild:** Adobe Stock; **Fotos:** S 12: © ÖGIA/APA-Fotoservice/Tanzer, S 21: PAQ: www.cequrcorp.com/cequr-paq, S 53: Sanofi; 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.**



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

GUARDIAN™ CONNECT
MEHR SEHEN,
MEHR VERSTEHEN



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

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

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

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



ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER

APOTHEKE. EINE FRAGE DER GESUNDHEIT.



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

www.apothekerkammer.at