

# Mein **Leben**

Das Magazin nicht nur für Diabetiker

**SMARTER SHOPPEN!** Tipps für die diabetesgerechte Einkaufsroutine

Bei Stoffwechselerkrankungen hilft **EINE KUR!**

- **Miniorganoide** aus der Petrischale
- **Alles Zucker oder was?** Diabetesmanagement für Kindergarten, Schule und Freizeit



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

33. Österreichischer  
**Diabetestag**

Sonntag 06.10.2019

KANDISIN

*statt Kalorien*

ZUCKERSÜSS,  
ABER TROTZDEM  
OHNE ZUCKER!

100 % SÜSSE • 0% KALORIEN

NEUE BOX:  
PRAKTISCH FÜR  
UNTERWEGS!





Liebe Leserinnen,  
liebe Leser!

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

## Es tut sich etwas in diesem Land!

**B**ewegte Zeiten, und damit meine ich weder politische, wirtschaftliche oder gar klimatische Ereignisse; nein, die Entwicklungen im Bereich Diabetes sind gemeint! Innovationen in Forschung und Therapie ergänzen eine Aufbruchsstimmung, die mit Hilfe verschiedener Stakeholder des Gesundheitswesens hoffentlich viel neuen Nutzen für Betroffene bringt.

Wir widmen uns in dieser Ausgabe einem breiten Spektrum an Themen, wobei wir Ihnen für die kommenden herbstlichen Tage einen Schwerpunkt mit abwechslungsreicher Ernährung und Einkaufstipps dazu ans Herz legen wollen.

Für unsere Kinder beginnt eine spannende, ereignisreiche Zeit in Kindergarten oder Schule, und wir wollen Eltern und Betreuungspersonen einige wichtige Überlegungen für eine erfolgreiche Bewältigung des Alltags mitgeben.

Bitte besuchen Sie den österreichischen Diabetestag am 6. Oktober auf Schloss Puchberg in Wels! Neben einer Reihe hochkarätiger Vorträge über neueste Entwicklungen im Bereich Diabetes haben Sie auch wieder die Möglichkeit, eine Gesundheitsstraße zu absolvieren und eine interessante Firmenausstellung zu besuchen.

Die Österreichische Diabetikervereinigung freut sich sehr auf Ihr Kommen!

Sollten Sie in dieser Ausgabe ein Thema vermissen, welches Sie besonders interessiert, schauen Sie doch bitte einfach auf unserer Webseite [www.meinleben-diabetes.at](http://www.meinleben-diabetes.at) nach. Dort haben wir viele Artikel und Themen für Sie rund um die Uhr abrufbar!

Viele vergnügliche Stunden,  
und hoffentlich bis bald in Wels,

Ihr  
Markus Hüpf  
*Vorsitzender der  
Herausgebervereinigung Mein Leben*

Diese Firmen unterstützen die Herausgabe von

**Mein Leben**



**33. Österreichischer Diabetestag**

**Sonntag 06.10.2019 · 8.30-16.00 h**

**Schloss Puchberg**



## Medizin

---

- 06 Darmmikrobiom und Gesundheit
- 08 Diabetes und Hörverlust
- 22 The Sound of Sleeping  
Vom Zusammenhang zwischen Schlaf,  
Gesundheit und Musik
- 29 Bauchspeicheldrüsen-Verpflanzung  
als Therapieoption bei Typ-1-Diabetes

## Forschung

---

- 14 Miniorganoide  
aus der Petrischale entschlüsseln Prozesse  
bei Spätschäden des Diabetes mellitus

## Kinder und Jugend

---

- 10 Alles Zucker oder was?  
Diabetesmanagement für Kindergarten,  
Schule und Freizeit

## Hallo Doc!

---

- 16 Fragen an unseren Diabetes Experten

## Empowerment

---

- 18 Eine Kur  
bei Stoffwechselerkrankungen
- 34 Diabetesschulungen  
Der Weg zur persönlichen Lebensqualität

## Mein Recht

---

- 32 Leser fragen – Profis antworten  
Der gesetzliche Erwachsenenvertreter

## Kinder und Jugend

# 10

# Alles Zucker oder was?

## Diabetesmanagement für Kindergarten, Schule und Freizeit



Medizin

# 29



Forschung

# 14



# 26

## Essen & Trinken



Empowerment

# 34



## Essen & Trinken, Rezepte

- 24 Regional – Saisonal – Optimal  
Waldpilzknödel  
Birnenstrudel  
Hendltascherl mit Rote-Rübenmüse
- 26 Smarter Shoppen  
Tipps für die diabetesgerechte Einkaufsroutine

## ÖDV

- 37 Diabetikerselbsthilfe österreichweit

- 03 Editorial
- 50 Impressum



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

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

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

# DAS NEUE DEXCOM G6<sup>®</sup> SYSTEM DIE ZUKUNFT DES DIABETES- MANAGEMENTS

## GLUKOSEWERTE OHNE FINGERSTECHEN\*

Mit nur einem Blick auf Ihr Smartphone oder Ihre Smartwatch kennen Sie sofort Ihren Glukosewert und wissen, in welche Richtung er sich bewegt\*.



## dexcomG6<sup>®</sup>

EIN LEISTUNGSSTARKES  
DIABETES-MANAGEMENT-TOOL

\*Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G6<sup>®</sup> nicht mit Ihren Symptomen übereinstimmen, verwenden Sie bitte ein Blutzuckermessgerät, um Behandlungsentscheidungen zu treffen.

Dexcom Austria GmbH  
2345 Brunn am Gebirge  
Leopold-Gattringer-Straße 25  
Tel.: 02236 / 710671 – 0  
E-Mail: at.info@dexcom.com

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

Dr. Ilse Triebnig

# DARMMIKROBIOM UND GESUNDHEIT

**Die Forschung gewinnt immer mehr und neue Erkenntnisse über die Bedeutung des Mikrobioms als hochkomplexes Regulationssystem unseres Körpers.**

Im Mutterleib ist unser Darm noch völlig steril. Kinder, die auf natürlichem Wege – also vaginal – geboren werden, nehmen während der Geburt die Bakterienflora der Mutter auf. Schon ein paar Minuten nach unserer Geburt siedelt sich auf der Haut, in der Mundhöhle und im Verdauungstrakt eine große Zahl von Bakterien, Pilzen und Viren an – das Mikrobiom beginnt, sich zu bilden. Wichtig für ein gesundes Mikrobiom ist die Dichte und Vielfalt (Diversität). Bisher ist nur ein Bruchteil aller Darmbakterien bekannt und erforscht.

## Aufgaben der Darmbakterien:

Schutz gegen krankmachende Keime bzw. Vernichtung dieser Keime durch Abtötung oder Aushungern (Unterbindung der Produktion von Nährstoffen für krankmachende Keime). Die Schleimschicht schützt die Darmwand gegen das Eindringen von pathogenen Keimen. Kommt es durch eine Überflutung von Schadstoffen oder Dauerschädigung durch Strahlen zu einem Ungleichgewicht des Mikrobioms, so entstehen Lücken in der Schleimschicht, nachfolgend Entzündungen und Undichtigkeit der Darmwand: das Leaky-Gut-Syndrom. Als Sofortmaßnahme empfehle ich PMA-Zeolith, der einerseits Schadstoffe, wie Schwermetalle, Aflatoxine und Nitrosamine, adsorbieren und somit entsorgen kann und andererseits auch fähig ist,

die Lücken in der Darmwand wieder zu schließen. Auch Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wie Gluten- oder Laktoseintoleranz, haben keine Schwierigkeiten, PMA-Zeolith zu sich zu nehmen.

Aktivierung körpereigener Regulationssysteme: Botenstoffe vom Darm haben auch Kontakt zu unserem Gehirn – die sogenannte „Bauch-Hirn-Achse“. Es besteht eine enge Kommunikation zwischen dem Mikrobiom und dem Gehirn.

Beispiele: Denken Sie an die Signalwirkungen „Hunger, Sättigung, Durst, Schmetterlinge im Bauch“. Wenn Sie zu viel gegessen haben und der Bauch voll ist, sagt der Kopf Ihnen: „Ich mag nicht mehr essen“, aber auch Angst, Ekel, Übelkeit, Depressionen, Glücksgefühle u.v.m.

Aufschlüsselung, d. h. chem. Verarbeitung von ansonsten unverdaulichen Stoffen wie z. B. Zellulose, Ballaststoffen. Herstellung von Vitaminen: Vitamine B1, B2, B5, B6 und B12 – auch Vitamin K2 – können nur von Darmbakterien synthetisiert werden.

Wirksamkeit von Medikamenten: Manche Medikamente bedürfen der chemischen Aufarbeitung durch Darmbakterien, um überhaupt wirksam zu werden.



## Apotheke - Garant für Arzneimitteltherapiesicherheit

Durch ihre umfassende Expertise tragen die Apothekerinnen und Apotheker zur sicheren Anwendung von Arzneimitteln bei und gewährleisten bei Versorgungsengpässen die Fortführung der Arzneimitteltherapie und somit die Sicherheit der Patientinnen und Patienten.

Programmierung des Immunsystems: Nehmen wir mit der Nahrung Krankheitskeime zu uns und das Mikrobiom ist allein nicht mehr in der Lage, diese Keime abzutöten, so signalisiert es dies über immunkompetente Schleimhautzellen an unser Immunsystem und veranlasst damit die Produktion von Abwehrstoffen (Antikörpern) – spezialisiert auf den Krankmacher.

Versorgung und Ernährung der Darmschleimhaut: Das Mikrobiom ist für die Ernährung der Darmschleimhautzellen zuständig. Eine gute Versorgung der Darmschleimhaut ist auch Voraussetzung für die Produktion von täglich frisch produziertem Mucus (= Schleim), der eine Barrierefunktion hat. Kommt es zu einer Mangelernährung des Darmepithels und einer geschwächten Schleimbarriere, so sind Reizzustände bis hin zu massiven Erkrankungen, Entzündungen, Geschwürbildungen etc. (Reizdarmsyndrom) die Folge.

## Störungen des Mikrobioms

Bekannt sind Störungen des Gleichgewichtes und der Diversität durch Antibiotika, Magensäureblocker, Kortison, Bestrahlungen, Chemotherapeutika, Giftpilze, Operationen mit Darmresektionen, Mikroben, Parasiten und pathologische Bakterien. Bei Störung der Darmflora kann es zu Blutarmut oder auch zu Blutungen kommen. Den neuesten Studien zufolge führt z. B. ein Mangel der Darmbakterie Akkermansia zu Entzündungen des Fettgewebes, aber auch zu Insulinresistenz, und er steht in Zusammenhang mit metabolischem Syndrom, Adipositas sowie rheumatoider Arthritis.

Immer zuerst die Diagnose und dann die Therapie!

Die Feststellung einer gestörten Darmflora – als Voraussetzung für eine entsprechende Therapie – kann über das Blut, am besten aber über eine Stuhlprobe erfolgen. Institute für Mikroökologie sind dafür zuständig. Keinesfalls sollte im Blindflug irgendein Probiotikum genommen werden, das kann auch gravierend falsch sein!

Die Rolle der Ernährung – ein sehr wichtiger Faktor:

„Stopp mit zu viel Fett und Fleisch, fett- und kohlenhydratreicher Kost und dann auch noch zu viel von allem!“ Unser Essverhalten hat sich in den letzten Jahrzehnten leider deutlich verschlechtert, deshalb leiden wir vermehrt an den sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Fettsucht, Diabetes Typ 2, Arteriosklerose, Allergien und Krebs. Die Zusammensetzung des Mikrobioms hängt auch mit den Ernährungsgewohnheiten der Einwohner einer Region zusammen. Ernähren Sie sich ballaststoffreich, mit viel Gemüse, Obst, Kräutermischungen,

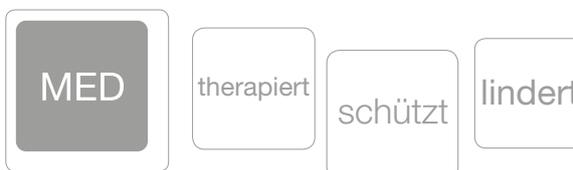
Gewürzen (wie Kurkuma), Joghurt mit Bifidobakterien und Laktobazillen! Haferkost verändert die Zusammensetzung des Mikrobioms bei Insulinresistenz zum Guten, speziell bei Diabetes, und beeinflusst den Lipidstoffwechsel positiv. Hafertage können den Insulinbedarf senken.

Mineralien sind lebenswichtig! Ein Beispiel: Ohne Kobalt kann Vitamin B12 von den zuständigen Darmkeimen nicht synthetisiert werden, was wiederum Blutarmut bedingt. Probiotika und Zufuhr von speziellen Bakterientypen oder Mineralien bei Mangelerscheinungen auf Empfehlung durch Ihren Arzt.

Bringen Sie Ihr Mikrobiom wieder in Ordnung – das verbessert Ihre Lebensqualität in jeder Hinsicht und tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche gut!



Dr. Ilse Triebnig  
Fachärztin für Chirurgie und  
Allgemeinmedizin, Villach



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

Jetzt rezeptfrei in  
Ihrer Apotheke holen!

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



**PANACEO**  
WIRKT NATÜRLICH SCHÜTZEND

# Diabetes und Hörverlust



**E**in chronisch erhöhter Blutzuckerspiegel hat nicht nur negative Folgen für Augen, Nieren oder Herz: Auch das Gehör leidet

**DIABETIKER  
AUFGEPASST!**

*Therapie Aktiv*  
DIABETES IM GRIFF

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

Mehr Sicherheit, optimale Betreuung

**Nähere Infos** bei  
Ihrem Arzt oder unter

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



fotolia.com

Bezahlte Anzeige



darunter. Daher ist es für Menschen mit Diabetes angeraten, sich regelmäßig einem Hörtest zu unterziehen. Der Hörverlust führt oft dazu, dass sich Menschen zurückziehen, weniger aktiv am sozialen Leben teilhaben und dadurch auch körperlich inaktiver werden. Dies kann wiederum zu Übergewicht führen, das ein Auslöser für Diabetes ist. Wenn das Gehör bereits geschädigt wurde, helfen Hörgeräte oder Hörimplantate, um aus dem Teufelskreis des Rückzugs und der Inaktivität zu entkommen.

Hörverlust ist ein verbreitetes Phänomen bei Menschen mit Diabetes: So zeigt eine wissenschaftliche Untersuchung, dass 34,4 Prozent der Probanden mit Diabetes von Hörverlust betroffen sind im Vergleich zu 22,3 Prozent jener ohne Diabetes. Diese Daten stimmen mit jenen aus einer Meta-Analyse überein, wonach Diabetes 2,1 Mal öfter bei Probanden mit Diabetes auftritt als bei jenen ohne. Auch in longitudinalen Beobachtungen konnte die höhere Inzidenz gezeigt werden. Warum die Erkrankung das Gehör schädigt wurde in mehreren Studien untersucht und ist weiterhin Gegenstand der medizinischen Forschung.

## Ursachen des Hörverlusts

Die Stoffwechselerkrankung beeinträchtigt die kleinen Blutgefäße (Mikroangiopathie) in der Hörschnecke, der sogenannten Cochlea. Sie wird nicht ausreichend durchblutet und mit Nährstoffen versorgt, was die Hörfähigkeit schwächt. Diabetes führt außerdem zu Schäden der Mitochondrien („Energiefabriken“ in den Zellen) und zu Erkrankungen peripherer Nerven (Neuropathie). Möglicherweise spielen auch genetische Faktoren bei der Entstehung von Hörverlust bei Diabetes eine Rolle.

„Wenn wir an Folgeerkrankungen des Diabetes denken, haben wir bei den Sinnesorganen die diabetische Retinopathie im Fokus (Anm.: Netzhauterkrankung), den diabetischen Fuß, Herz- oder Nierenschäden“, erklärt Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.in Alexandra Kautzky-Willer, Stoffwechselexpertin von der MedUni Wien und Präsidentin der Österreichischen Diabetes Gesellschaft, „doch auch das Gehör kann beeinträchtigt werden, denn genau wie alle anderen Organe reagiert es sensibel auf Veränderungen im System“.

# MiniMed® 670G

**Das weltweit erste Insulinpumpensystem mit automatisierter Basalinsulinanpassung ist jetzt auch in Österreich verfügbar.**

Mit dem innovativen MiniMed 670G System ist ab sofort das erste selbstregulierende Insulinpumpensystem für Menschen mit Typ-1-Diabetes verfügbar. Die Abgabe von Basalinsulin wird damit 24 Stunden am Tag individualisiert und automatisiert – für mehr Zeit im Zielbereich.

## Mehr „Zeit im Zielbereich“

Diese wichtige Kenngröße bezeichnet jenen Zeitanteil, bei dem der Glukosespiegel von Menschen mit Diabetes im optimalen Bereich von 70 - 180 mg/dl liegt. Ziel ist es, die Zeit in diesem Bereich zu vergrößern. Das MiniMed 670G-System erhöht durch die automatisierte Basalinsulin-Abgabe deutlich die „Zeit im Zielbereich“ auf durchschnittlich über 70%, mehr als jede andere Therapieform.

## Erste Erfahrungen in Österreich

**Roman, Maximilians (13J) Vater:** „Der Automodus des MiniMed 670G-Systems hat uns den Alltag deutlich erleichtert. Wir konnten Unterzuckerungen vor allem in der Nacht vermeiden und hatten daher morgens wesentlich stabilere und niedrigere Werte. Der HbA1c hat sich in kurzer Zeit deutlich verbessert. Nach den ersten Monaten sind wir zuversichtlich, dass das MiniMed 670G-System Maximilians Diabetes-Alltag verbessern wird und auch längerfristig seine Werte stabiler halten kann.“

**Anna:** „Das MiniMed 670G-System war für mich die erste Pumpe, auch hatte ich davor weder FGM noch CGM. Nach der ersten Eingewöhnung musste ich mir selbst die Frage stellen, wie ich bis jetzt freiwillig in der medizinischen Steinzeit leben konnte. Mittlerweile hatte ich meine ersten Tage mit 100 % Zeit im Zielbereich und konnte innerhalb von zwei Monaten meinen HbA1c von 11,7 auf 7,2 senken.“

Ein besonderes Erfolgserlebnis war für mich meine erste Wanderung mit diesem System. Wandern bedeutete frü-



## FACT BOX:

Das System besteht aus einer Insulinpumpeneinheit und einem CGM-System mit den neuen Guardian® 3 Sensoren. Basierend auf den kontinuierlich gemessenen Werten dosiert der MiniMed® 670G Algorithmus die Abgabe des Basalinsulins – individuell und passend für den Moment.

her etliche Zusatz-BE essen zu müssen. Bei rechtzeitiger Vorbereitung brauche ich nun für kurze Touren nichts mehr, bei langen Touren musste ich erst nach vier Stunden etwas essen.“

## „Das System bringt Stabilität, Sicherheit und Zeitgewinn.“

„Die Patientendaten sind ermutigend, das System bringt Stabilität, Sicherheit und Zeitgewinn“, sagt OÄ Dr. Schütz-Fuhrmann (KH Hietzing). „Gut informierte und vorbereitete Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 profitieren durch eine deutlich geringere Schwankungsbreite ihrer Glukosewerte. Das System verfügt über die notwendigen Sicherheitsparameter und erlaubt somit eine breite Anwendung.“

Weltweit gibt es bereits über 200.000 AnwenderInnen. Das neue MiniMed 670G-System kann bereits in allen spezialisierten Diabeteszentren in Österreich verordnet werden – sprechen Sie gleich mit Ihrer Diabetes-Ärztin/Ihrem Diabetes-Arzt.



Anna

**Die Termine unserer Informationsveranstaltungen finden Sie auf [www.facebook.com/medtronicdiabetesoessterreich](https://www.facebook.com/medtronicdiabetesoessterreich)**



Marianne König

# Alles Zucker oder was?

## Diabetesmanagement für Kindergarten, Schule und Freizeit



Die Sommerferien sind vorüber

**W**ährend manche Kinder es gar nicht mehr erwarten können, nach der großen Sommerpause alle ihre Freunde wiederzusehen, freuen sich andere schon jetzt auf die Herbstferien. Die Eltern können sich mit Schulbeginn auf die Schultern klopfen, weil sie es (wieder) geschafft haben, die langen neun Wochen Ferienzeit mit Programm zu füllen und einen schönen Sommer für ihr(e) Kind(er) zu gestalten. Für Eltern von Kindern mit Typ-1-Diabetes mellitus (T1DM) stehen bereits vor Kindergarten- oder Schulstart noch andere Gestaltungsaufgaben an: der Kontakt mit dem Kindergarten bzw. der Schule und die Vorbereitung der Kinder.

Kontaktaufbau mit dem  
Kindergarten bzw. der Schule

Eltern sind oftmals nervös, wenn ihr Kind mit T1DM mit dem Kindergarten oder der Schule beginnt. Beide Institutionen sind wichtige Partner in der Betreuung der Kin-

der und auch bei der Mithilfe im Diabetesmanagement. Es ist ratsam, möglichst früh mit diesen Einrichtungen in Kontakt zu treten und die Leitung sowie die betreuenden Personen über T1DM zu informieren und längerfristig eine gute Kooperation zwischen Elternhaus und Kindergarten/Schule aufzubauen. In Österreich stehen für diese Herausforderung unterstützend auch Selbsthilfevereine und mobile Kinderkrankenpflegedienste zur Verfügung. Diese können selbstständig bzw. über das betreuende Team im Diabeteszentrum angefragt werden.

### Vorbereitung Ihres Kindes

Es ist wichtig, dass die Kinder über ihren Diabetes Bescheid wissen und von ihren Eltern für diese Zeit mit Fremdbetreuung vorbereitet werden, möglichst ohne dabei die elterlichen Angst- oder Nervositätsgefühle weiterzugeben. Kinder sollten verstehen, welche Aufgaben sie im Rahmen des Diabetesmanagements selbst übernehmen können. Entwicklungsgemäß können manche Aufgaben schon sehr früh übernommen werden, andere

dagegen werden erst von reiferen Kindern verstanden (siehe Tabelle Seite 12).

### Spezielle Workshops zur Vorbereitung der Volksschulkinder

Manche Diabeteszentren bieten zur Vorbereitung auf den Schulstart eigens darauf ausgerichtete Workshops an. An der Kinderklinik des Wiener AKH wird in den Sommerferien seit 2011 „Fit für die Schule“, ein zweitägiger Workshop für max. 12 Schulanfänger und Wiedereinsteiger nach Neuerkrankung, angeboten. Begleitend dazu gibt es auch einen Elternworkshop mit dem Thema „Unsere Kooperation mit der Schule“.

#### Themen für Volksschulkinder und Eltern:

- Förderung der alters- und situationsangepassten Verantwortungsübernahme
- Entlastung durch Kontakt mit Betroffenen im gleichen Alter
- spielerische Unterstützung im Selbstmanagement
- spielerische Vermittlung von Diabetesbezogenem Wissen
- altersadäquate Informationen zu Ernährung
- Vorbereitung auf typische schulische Situationen und Herausforderungen
- Umgang mit eigenen Gefühlen zum Diabetes bzw. zur Diabetestherapie
- altersgemäße und praktikable Definitionen zum Diabetes
- Unterstützung, diabetesbezogene Sorgen, Ängste und Fragen zu formulieren und
- Antworten darauf zu geben

Die wichtigsten Ziele sind der Aufbau neuer, der Krankheit angemessener Verhaltensweisen und die Förderung der alters- und situationsangepassten Verantwortungsübernahme. Mit diesen präventiven Maßnahmen sollen akute medizinische Notfälle und langfristig auch stationäre Krankenhausaufenthalte, versäumte Schultage und soziale Isolierung verhindert werden.

#### Spezielle Workshops für Jugendliche werden benötigt

Der Wechsel in die weiterführende Schule bringt sehr viele Veränderungen mit sich – neue Schule, neue Klassenkollegen/-kollegen, neue LehrerInnen, neue Unterrichts-

gegenstände und Anforderungen seitens des Lehrstoffs. Die Kinder werden selbstständiger, und die Aufgaben der Diabetestherapie müssen in der Familie neu verteilt werden. Dieser neue Lebensabschnitt braucht gemeinsame Vorbereitung, und daher wäre es wünschenswert, dass speziell für diese Lebensphase ausgerichtete Gruppenprogramme etabliert werden.

#### Wichtiges für die Schul- und Freizeit

Die Kinder müssen wissen, an wen sie sich mit Problemen oder Fragen wenden können, ob in der Klasse bzw. auch der Schule oder auch dem Freizeitverein, z. B. Lehrperson, Schularzt/Schulärztin, Trainer/Trainerin.

Die kleinen Pausen und die Mittagspause sind wichtige Situationen, auf welche die Kinder gut vorbereitet sein sollten, z. B.: Wer hilft bei der Eingabe der Broteinheiten (BE) oder Gramm Kohlenhydrate (gKH) in die Pumpe? Für mögliche Unterzuckerungen (Hypos) brauchen Kinder einen Vorrat an kleinen Snacks in der Schulklasse, z. B. Traubenzucker, Apfelsaft und Müsliriegel, damit sie schnell und einfach darauf reagieren können.

Der allerwichtigste Punkt ist die Vertrauensbeziehung zwischen Eltern und Kind. Ihr Kind sollte Sie über alle Probleme im Zusammenhang mit der Diabetesbehandlung in der Schule bzw. der Freizeiteinrichtung informieren. Es hilft manchmal, dem eigenen Kind von anderen Kindern in der Schule zu erzählen und was diese Kinder mit T1DM erlebt haben. So können sich manche Kinder leichter öffnen und ergänzen/erzählen gerne.

#### Umgang mit T1DM: Was können Kinder tun?

T1DM ist eine chronische Erkrankung, die im Alltag viel Einsatz erfordert. Bei jungen Kindern mit T1DM übernehmen die Eltern den größten Teil des Diabetesmanagements. Ältere Kinder können sich schon mehr und mehr in die eigene Diabetestherapie einbringen.

Wie schnell Kinder beginnen, einige der täglichen Aufgaben im Umgang mit T1DM zu erledigen, hängt von vielen Faktoren ab, darunter:

- Alter
- Fähigkeiten/Fertigkeiten
- Selbstständigkeit



### Grippe-Impfaktion ab 1. Oktober

Eine Grippe ist hoch ansteckend. Typische Beschwerden sind hohes Fieber, starke Halsschmerzen, trockener Husten und heftige Kopf- und Gliederschmerzen. Die Grippe-Impfung schützt vor einer Influenza – sie ist in den Apotheken von 1.10. bis 31.1.2020 zum Aktionspreis erhältlich.



Hier sind einige allgemeine Richtlinien. Aber denken Sie daran, jedes Kind ist einzigartig.

Alter/Stadium

wie sie denken und fühlen

wie sie denken und fühlen

Vorschule/Kindergarten  
4 bis 5 Jahre

- ♥ konkretes Denken
- ♥ können 3-teilige Anweisungen verstehen und ausführen
- ♥ stellen viele Fragen
- ♥ arbeiten mit den Wünschen der Erwachsenen zusammen

- ✓ einen medizinischen Ausweis tragen
- ✓ den Finger für die blutige Messung wählen
- ✓ Blutzuckermessgerät einschalten/Streifen einlegen
- ✓ wissen, welche Erwachsenen da sind, um zu helfen
- ✓ können beginnen, einen Erwachsenen zu erkennen und zu informieren, wenn Anzeichen von niedrigem Blutzucker vorliegen
- ✓ Kinder in diesem Alter müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass Mahlzeiten und Snacks gegessen werden.

Frühes Schulalter  
6 bis 7 Jahre

- ♥ konkretes Denken
- ♥ können zählen und einfache Rechnungen lösen
- ♥ lernen die Uhrzeit
- ♥ kämpfen um Kontrolle
- ♥ sind vergesslich oder leicht abgelenkt
- ♥ benötigen Erinnerungen und Aufsicht

- ✓ den Finger für die blutige Messung wählen
- ✓ Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln kennenlernen
- ✓ können niedrigen Blutzucker erkennen
- ✓ können anfangen, bei Injektionen zu helfen
- ✓ können unter Aufsicht Pumpenbolus verabreichen
- ✓ Kinder in diesem Alter müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass Mahlzeiten und Snacks gegessen werden.

Mittelschule im Alter von  
8 bis 12 Jahre

- ♥ knüpfen soziale Bindungen
- ♥ wollen zur Gleichaltrigen-gruppe gehören
- ♥ denken logischer und verhalten sich verantwortungsbewusster
- ♥ neugierig: können Ursache und Wirkung verstehen

- ✓ brauchen Erinnerungen und Aufsicht
- ✓ können den Blutzucker unter Aufsicht kontrollieren
- ✓ Erkennen und Behandeln von niedrigem Blutzucker
- ✓ mehr Beteiligung bei Injektionen oder Pumpbolus
- ✓ treffen Auswahl nach Plan

Gymnasium/Jugend  
13 bis 18 Jahre

- ♥ abstraktes Denken
- ♥ unabhängiger
- ♥ können rebellieren oder Risiken eingehen
- ♥ Selbstbild ist wichtig.
- ♥ können selbstbewusst sein

- ✓ nehmen an jährlichen Treffen des Diabetes-Teams teil
- ✓ planen Mahlzeiten und Snacks und essen sie rechtzeitig
- ✓ Erkennen und Behandeln von niedrigem Blutzucker
- ✓ stellen sicher, dass die Notfallausrüstung zur Hand ist
- ✓ normalerweise in der Lage, Injektionen durchzuführen oder Boli zu pumpen, benötigen jedoch noch eine gewisse Überwachung und Überprüfung

Während die Entwicklung noch viel mehr Aspekte umfasst, sind die hier aufgeführten Aspekte besonders relevant für die alltäglichen Aufgaben bei der Behandlung von Typ-1-Diabetes mellitus.

- Diabetesdauer
- Bereitschaft zur Übernahme von diabetesbezogenen Aufgaben

Bei der Diabetesversorgung liegt es an Eltern und Kindern, zu entscheiden, wer welche Aufgaben übernimmt. Insbesondere in den frühen Jahren kann die Bereitschaft eines Kindes, sich um seine Diabetestherapie zu kümmern, von Tag zu Tag und abhängig von den Umständen variieren.

Der Kindergarten/die Schule sollte darauf vorbereitet sein, Unterstützung und Betreuung anzubieten, die den Bedürfnissen und Fähigkeiten des Kindes entsprechen.

Alle Kinder und Jugendlichen mit T1DM – auch diejenigen, die einen Großteil ihrer Diabetestherapie selbst

übernehmen können – brauchen Hilfe, wenn ihr Blutzucker zu hoch oder zu niedrig ist. Und sie brauchen jemanden, der von Zeit zu Zeit die Diabetesaufgaben mit ihnen teilt.

Es ist sehr hilfreich, wenn im individuellen Betreuungsplan des Kindes klar ist, wer die einzelnen Aufgaben im Kindergarten/in der Schule ausführt und wie viel Unterstützung das Kind benötigt.



Marianne König  
Klinische und Gesundheitspsychologin

Bei Fragen zu den angeschnittenen Themen können Sie mich gerne per E-Mail unter [koenig@cuko.care](mailto:koenig@cuko.care) kontaktieren.

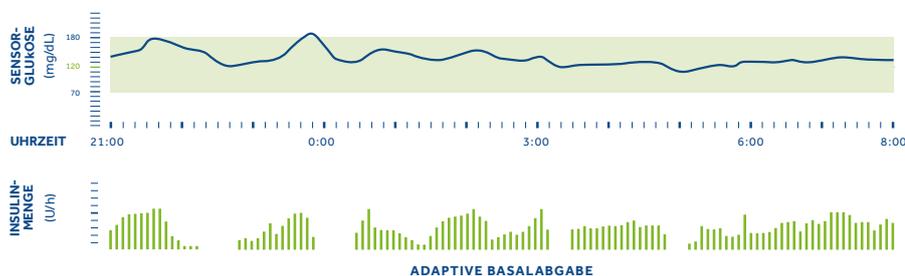
NEU!

# DAS NEUE MINIMED™ 670G- SYSTEM MIT AUTOMATISCHER BASALINSULIN- ABGABE FÜR MEHR ZEIT IM ZIELBEREICH



Das neue MiniMed™ 670G-System gibt die für Sie passende Menge Basalinsulin selbstständig ab - damit Sie mehr Zeit im Zielbereich verbringen.

## AUTOMATISCHE INSULINANPASSUNG MIT SMARTGUARD™ AUTO MODUS



Für mehr Informationen sprechen Sie mit Ihrer Diabetesärztin/Ihrem Diabetesarzt und besuchen Sie uns unter [www.medtronic-diabetes.at](http://www.medtronic-diabetes.at)

Folgen Sie uns für immer aktuelle Informationen!

 [medtronicdiabetesosterreich](https://www.facebook.com/medtronicdiabetesosterreich)

 [medtronicdiabetesaustria](https://www.instagram.com/medtronicdiabetesaustria)

Interaktion vom Anwender weiterhin erforderlich. 1) Iturralde E, et al. The Diabetes Educator. 2017; 43(2):223 - 232  
2) Bergenstal, R. M. et al. Jama. 2016; 316(13): 1407 - 1408 3) Garg SK, et al. Diabetes Technol Ther. 2017;19(3):155-163.

Medtronic Österreich GmbH | Millennium Tower | Handelskai 94-96 | A-1200 Wien  
UC202004834AT © 2019 Medtronic. Alle Rechte vorbehalten.

Medtronic



Dr. Angelika Heißl

# Miniorganoid

## aus der Petrischale entschlüsseln Prozesse bei Spätschäden des Diabetes mellitus

**D**iabetes mellitus ist eine weltweit rasant zunehmende Erkrankung und damit auch deren Folgeerkrankungen wie Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Augen- und Nierenerkrankungen. All diese haben eine Gemeinsamkeit: Schäden am Gefäßsystem. Bislang war es kaum oder nur begrenzt möglich, Studien am menschlichen Blutgefäßsystem durchzuführen. Wissenschaftlern am Institut für Molekulare Biotechnologie der Österreichischen Akademie der Wissenschaften (IMBA) ist nun ein bahnbrechender Schritt vorwärts in der Erforschung von Gefäßerkrankungen gelungen. Publiziert wurden ihre Erkenntnisse in der renommierten Fachzeitschrift „Nature“.

Blutgefäße durchziehen unseren gesamten Körper und versorgen ihn mit Sauerstoff sowie Nährstoffen und schicken Botenstoffe wie Hormone und Neurotransmitter zu ihren Zielorganen. Mit Sauerstoff in der Lunge angereichertes (hellrotes) Blut wird durch die Arterien gepumpt und gelangt in immer feinere Netzwerke bis zu den Kapillaren, wo schließlich der Blutstrom abgebremst wird und der Stoffaustausch stattfinden kann. Venen sammeln das nährstoffarme (dunkelrote) Blut wieder ein und transportieren es zurück zum Herzen, wo der Kreislauf wieder von neuem beginnt.

Mangelnde Stoffwechseleinstellung, aber auch die Zahl der Jahre mit Diabetes mellitus selbst führen zur Verdickung der Basalmembran unserer Blutgefäße, welche ein

Ankerpunkt und Stütze für viele Zelltypen ist und einen wichtigen Einfluss auf den Zellstoffwechsel hat. In Folge dieser Verdickungen werden die Gefäße nur mehr schlecht mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, und es bilden sich Verschlusskrankungen aus. Da sich diese Kapillaren nicht nur in unseren Beinen, sondern im ganzen Körper befinden, entstehen so unter anderem auch Schlaganfälle, Herzinfarkte, Retinopathien in den Augen und Nephropathien in den Nieren.

Obwohl Tiermodelle viel zum Verständnis menschlicher Erkrankungen beigetragen haben, war man in den Studien zu Blutgefäßerkrankungen beschränkt. Erst kürzlich ist es gelungen, kleine Blutgefäßorganoiden aus menschlichen induzierten pluripotenten Stammzellen (iPS) in der Petrischale zu züchten. Diese speziellen Stammzellen können im Labor durch Umprogrammieren von differenzierten Zellen – wie zum Beispiel Hautzellen – erzeugt werden. Auf bestimmte Signalstoffe hin bilden die neuen Stammzellen dann dreidimensionale Blutgefäßsysteme aus. Sie sind sogar in der Lage, das menschliche Kapillarsystem auf molekularer Ebene zu imitieren.

So konnten nun auch erstmals zahlreiche Chemikalien und deren Einflüsse getestet werden. Interessanterweise zeigte kein einziges antidiabetisches Medikament einen positiven Effekt auf die durch den Diabetes hervorgerufenen Veränderungen der Blutgefäße. Allerdings konnte man einen Inhibitor der  $\gamma$ -Sekretase identifizieren, welcher

# TRÄUME!

**FREIHEIT PUR!  
BIS ZU 180 TAGE**



**eversense<sup>®</sup> XL**  
Continuous Glucose Monitoring System

- ▶ **BERUHIGT DURCHSCHLAFEN**  
Vibrationsalarme direkt am Arm
- ▶ **SICHERES GEFÜHL**  
in allen Lebenslagen
- ▶ **WARNUNGEN**  
vor Hypo- und Hyperglykämien

Mehr Informationen unter [eversense.at](https://eversense.at)

Bitte beachten Sie, dass es sich bei den hier angeführten Produkten um Medizinprodukte zur Anwendung für Patienten handelt. Vor Gebrauch dieser Produkte muss die Gebrauchsinformation beachtet und ärztlicher Rat eingeholt werden. ©Senseonics, Inc. 2019

**eversense<sup>®</sup> XL**  
Continuous Glucose Monitoring System



**Hergestellt von**  
Senseonics, Inc.  
20451 Seneca Meadows Parkway,  
Germantown, MD 20876-7005 USA

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

die Verdickung der Basalmembran und in weiterer Folge den Verschluss des Gefäßes (Vaskulopathie) verhindern konnte. Auch in Hautbiopsien von Diabetespatienten wurde eine erhöhte Aktivität eines von der  $\gamma$ -Sekretase gesteuerten Proteins gezeigt.

Die neugezüchteten Miniorganoide können auch im Tiermodell angewendet werden.

Transplantiert man diese Blutgefäßsysteme in Mäuse, bilden diabetische Mäuse die typischen Pathologien aus, wobei gesunde Mäuse auch gesunde Blutgefäße behalten. Obwohl Mausmodelle ein potentes Studienwerkzeug sind, um menschliche Erkrankungen zu verstehen, ist es kaum möglich, Blutgefäßerkrankungen nachzubilden. Durch die Anwendung der Miniorganoide im Mausmodell konnte man auch dies nun verwirklichen, so Donscho Kerjaschki, ein weiterer Autor und Pathologe der Medizinischen Universität Wien.

Mit diesem Model ist dem Team von Dr. Josef Penninger, dem Arbeitsgruppenleiter, Gründungsdirektor des IMBA und Direktor des Life Sciences Institute an der University of British Columbia in Kanada, und dem Erstautor Dr. Reiner Wimmer ein Durchbruch gelungen. Denn Blutgefäße sind auch Schlüsselkomponenten im Krebswachstum und in dessen Ausbreitung. Mit diesem Modell können nun zahlreiche Erkrankungen und neue Therapien von einer Bandbreite an Erkrankungen wie periphere Verschlusskrankungen, Herzinfarkte und Schlaganfälle sowie Diabetes, Alzheimer und Krebs studiert werden.



**Dr. Angelika Heißl**  
Postdoc, Universität Salzburg,  
Cancer Epigenetics

Literatur bei der Autorin



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



Im Rahmen einer Laborbestimmung Typ-1-spezifischer Parameter ist es heute grundsätzlich sehr einfach, die Verdachtsdiagnose eines Typ-1-Diabetes zu bestätigen oder auszuschließen.

### Welche Art der Vorbeugung empfehlen Sie, und was können Angehörige von Risikogruppen tun, um ihr Diabetesrisiko zu senken?

**W**ir wissen heute, dass Diabetes mellitus Typ 2 eine massiv zunehmende Krankheitsproblematik darstellt und jedes Jahr eine Vielzahl von Neuerkrankungen zu beobachten ist. Daher ist die Frage nach der Prophylaxe gewiss eine absolut vorrangige und sollte sehr ernst genommen werden.

Es ist bekannt, dass diese Form der diabetischen Erkrankung in vielen Familien gehäuft auftritt, und deshalb gilt vor allem den Angehörigen der Diabetes-Typ-2-betroffenen Menschen unsere Aufmerksamkeit.

Das Wissen um das Risiko ist der erste Schritt in der Bewusstseinsbildung. Der Typ-2-Diabetes hat im Grunde zwei Hauptprobleme, bezogen auf den Zuckerstoffwechsel. Erstens ein relatives Insulindefizit und zweitens das bei einer Vielzahl von PatientInnen ganz im Vordergrund stehende Problem der Insulinresistenz (reduzierte Insulinwirksamkeit).

Vor allem Letztere ist durch frühe aktive Lebensstilinterventionen besonders gut zu verbessern, was einen Beitrag leisten kann, den Ausbruch einer diabetischen

Erkrankung zu verzögern bzw. hinauszuschieben. Hier stehen zwei „vorbeugende“ Maßnahmen im Vordergrund:

- 1.) Gewichtsreduktion und
- 2.) körperliche Aktivität

Die Gewichtsreduktion durch bewusste kohlenhydrat- (alle Formen von Mehlspeisen, Teigwaren, Beilagen, Brot, Obst sowie Fruchtgetränke, gesüßte Säfte, Bier und Zucker) und fettreduzierte Ernährung in Verbindung mit regelmäßiger körperlicher Aktivität kann die Insulinempfindlichkeit unseres Körpers deutlich verbessern und somit das diabetische Risiko deutlich reduzieren. Jede Bewegung ist besser als keine, allerdings: Langfristig werden wir nur profitieren, wenn wir das Thema Bewegung auch regelmäßig und langfristig in unseren Alltag einbauen. Jeder Betroffene sollte versuchen, sich dabei eine Struktur zurechtzulegen, die auch im Alltag umsetzbar ist. Das macht es auch so schwierig – es gibt keine Einheitslösung. Eine Verbindung von Ausdauertraining und Krafttraining wäre eine optimale Strategie. Wir können nur appellieren, dieses Thema individuell



### Impfpass-Check in Ihrer Apotheke

Impfen ist eine wichtige Gesundheitsvorsorge – und das gilt für jedes Alter! Schutzimpfungen bewahren uns seit mehr als einem Jahrhundert vor zahlreichen Infektionen. Schützen auch Sie sich und lassen Sie ihren Impfstatus in der Apotheke von 1. bis 19. Oktober kostenlos überprüfen!

zu seinem eigenen zu machen, Beratung zu suchen und Ideen offen gegenüberzustehen.

Besonders Angehörige von Diabetes-Typ-2-Betroffenen möchte ich einladen, diesen Empfehlungen offen gegenüberzustehen und hierfür ein aktives Bewusstsein zu entwickeln.

**Ich bin über 30 Jahre alt und gerade an Diabetes erkrankt. Zu Beginn wurde mir gesagt, ich wäre ein Typ-1-Diabetiker. Mein Hausarzt meinte, ich könnte auch Typ 2 haben. Welche Formen gibt es? Wie unterscheidet man diese eigentlich?**

Grundsätzlich ist es heute sehr einfach, die Verdachtsdiagnose eines Typ-1-Diabetes zu bestätigen oder auszuschließen. Man kann im Rahmen einer Laborbestimmung Typ-1-spezifische Parameter messen (Antikörper gegen insulinproduzierende Zellen der Bauchspeicheldrüse etc.) und somit die Diagnose genau definieren.

Es gibt allerdings auch Menschen, die bereits im 30. Lebensjahr oder bedeutend früher einen Diabetes mellitus Typ 2 entwickeln können. Früher haben wir leider diese Erkrankung oft als „Altersdiabetes“ bezeichnet – und dies trifft heute gewiss bei einer Vielzahl unserer Betroffenen nicht zu. Menschen jeder Altersgruppe, ob Kinder/Jugendliche oder auch jüngere Erwachsene, können solch einen Diabetes mellitus Typ 2 entwickeln. Genau so ist auch ein Typ-2-Diabetiker nicht

immer übergewichtig. Vielmehr haben wir aktuell 5 Untergruppen definiert, die letztendlich unterschiedlicher Therapieansätze bedürfen. Bei der einen Gruppe steht mehr die Insulinunempfindlichkeit (Insulinresistenz) im Vordergrund, bei einer anderen Gruppe wiederum eine bereits frühzeitig erforderliche Insulinunterstützung.

Der Typ-1-Diabetes ist immer mit einer Insulintherapie verbunden. Diese kann am Beginn eine durchaus höhere Dosierung erforderlich machen. Die insulinproduzierenden Zellen sind durch den Angriff des eigenen Immunsystems (Autoimmunerkrankung) deutlich geschwächt. In weiterer Folge kann durch die hoffentlich noch vorhandene Restfunktion diese Dosierung deutlich reduziert werden (Remissionsphase). Dies ist allerdings nicht zur Gänze vorhersehbar. Ob sie eintritt oder wie lange sie anhalten wird, bleibt immer individuell. Im Anschluss daran steigt der Insulinbedarf wieder kontinuierlich an, und körperliche Aktivität und gesunde, bewusste Ernährung verbunden mit gutem Gewichtsmanagement können auch beim Typ-1-Diabetiker die Insulinempfindlichkeit positiv beeinflussen. Diese Diabetesform ist selten vererbt. Im Gegensatz zum Typ-2-Diabetes sind hier familiäre Häufungen absolut nicht die Regel.

Darüber hinaus gibt es noch eine Vielzahl weiterer Diabetesformen, die ich gerne in einer der folgenden Ausgaben erörtern möchte.



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

## **mylife™ YpsoPump® – das intuitive Insulinpumpen-System.**

- mylife™ YpsoPump® – die kleine Insulinpumpe mit Touchscreen
- mylife™ App – umfassende Daten immer zur Hand
- mylife™ YpsoPump® für einen schnellen und praktischen Patronenwechsel – mit der vorgefüllten Insulinpatrone
- mylife™ YpsoPump® Reservoir – selbst befüllbar für das Insulin nach Wahl
- mylife™ YpsoPump® Orbit® Infusionsset – für mehr Bewegungsfreiheit
- mylife™ Orbit® Inserter – für ein schnelles und sicheres Einführen des Infusionssets<sup>1</sup>
- mylife™ Software – Therapiemanagement leicht gemacht

<sup>1</sup> Wissenschaftliche Publikation der Ergebnisse der mylife™ YpsoPump® Home-Use-Study: D. Waldenmaier, G. Freckmann et al.: First User Experiences With a Novel Touchscreen-Based Insulin Pump System in Daily Life, 2018 JDST Journal of Diabetes Science and Technology, 1–7, doi: 10.1177/1932296818785386.

Weitere Informationen auf [www.mylife-diabetescare.at/ypsopump](http://www.mylife-diabetescare.at/ypsopump)

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



**YPSOMED**  
SELF-CARE SOLUTIONS

# Eine Kur bei Stoffwechselerkrankungen



Die Wirkung  
heilenden Wassers  
aus natürlichen  
Quellen!

Mehr  
zum Thema  
Säure-Basen-Haushalt  
erfahren Sie auf  
[www.gesund.at/  
saeure-basen-  
haushalt](http://www.gesund.at/saeure-basen-haushalt)

**S**ie entspringen unterirdischen Quellen, die wertvolle Inhaltsstoffe wie z. B. Mineralstoffe haben. Diese Inhaltsstoffe wirken ganzheitlich, sie liegen im Wasser gelöst vor und wirken sich günstig auf Verdauungs- und Ausscheidungsprozesse aus. Ideal ist es, Kuren von etwa 4 Wochen durchzuführen, um den Körper an die neuen Stoffwechselgegebenheiten anzupassen. Ob ein Heilwasser als solches deklariert werden darf, ist erst nach einem wissenschaftlichen Nachweis seiner Heilwirkung möglich.

## Stoffwechselerkrankungen im Körper

Stoffwechselerkrankungen können im menschlichen Körper in verschiedenen Formen auftreten.

- Fettstoffwechsel (z. B. erhöhte Blutfette, Diabetes)
- Kohlenhydratstoffwechsel (z. B. Intoleranzen im Fructose- oder Galaktosestoffwechsel)
- Eiweißstoffwechsel (z. B. Störungen des Harnstoffzyklus/Gicht)
- Mineralstoffwechsel (z. B. bei Osteoporose)

In all diesen Fällen können Heilwässer Abhilfe schaffen.

## Welches Heilmittel bei welcher Erkrankung?

- Hydrogencarbonat wirkt verdauungsfördernd, reguliert den Stoffwechsel bei Diabetes Typ 2 und wirkt reinigend auf Niere und Harnleiter. Auch bei Harnwegsinfekten, Magen-Darm-Erkrankungen oder Störungen des Harnstoffwechsels sind diese Heilwässer geeignet.
- Sulfatheilwässer regen die Darmtätigkeit an und fördern die Aktivität von Galle und Bauchspeicheldrüse. Sie wirken sich bei Darmträgheit oder Reizdarm günstig aus.
- Mineralisierte Heilwässer sind ideale Mineralstofflieferanten und regen die Verdauung an.
- Schwefelwässer (auch als Wannenbäder) eignen sich z. B. bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, bei Durchblutungsstörungen oder Gicht.
- Radonhaltige Wässer aktivieren die körpereigenen Abwehrstoffe und wirken sich bei rheumatischen Erkrankungen günstig aus.
- Peloide (Moor, Heilerde, Heilschlamm) wirken durchblutungsfördernd und regen Ausscheidungsprozesse an – eine Kur ist günstig für Rheumatiker und Menschen, die an Osteoporose leiden.

# Rehabilitationszentrum AUSTRIA



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

## Schwerpunkte im RZ Austria

Rehabilitation für Herz-Kreislaferkrankungen  
Rehabilitation für Stoffwechselerkrankungen  
Rehabilitation für Atemwegserkrankungen

**4701 Bad Schallerbach, Stifterstraße 11**  
Tel: 07249/42541, eMail: rz.austria@bva.at  
[www.bva.at/austria](http://www.bva.at/austria)



**Versicherungsanstalt  
öffentlich Bediensteter**

Therapiezentren für Patienten aller Kassen



# Therapiezentrum BUCHENBERG

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

## Schwerpunkte im TZ Buchenberg

Rehabilitation für neurologische Erkrankungen  
Rehabilitation für Stoffwechselerkrankungen  
Genesung



**3340 Waidhofen a. d. Ybbs, Hötzendorfstraße 1**  
Tel: 07442/522 85, eMail: tz.buchenberg@bva.at  
[www.bva.at/buchenberg](http://www.bva.at/buchenberg)

## Gesundheitliche Wirkung:

### Hydrogencarbonathaltiges Heilwasser

Hydrogencarbonat ( $\text{HCO}_3^-$ ) ist ein Stoffwechselprodukt, das den Säure-Basen-Haushalt reguliert und einen günstigen pH-Wert im Blut herstellt. Ausgeschieden wird es über Leber und Niere. Herrscht langfristig ein Mangel an Hydrogencarbonat vor, können Harnsteine oder Erkrankungen wie Rheuma oder Diabetes entstehen. Eine Heilwasser-Trinkkur kann die Balance wiederherstellen. Bei Diabetes Typ 2 kann eine Kur hilfreich sein, um den Blutzuckerspiegel und damit die Insulinbalance zu erhalten oder wiederherzustellen. Bei schlecht eingestellten Patienten kann es zu einem Überschuss an Stoffwechselprodukten kommen und in der Folge zu einer lebensbedrohlichen diabetischen Ketoazidose: Dabei werden zu viele Ketonkörper gebildet, die wiederum den pH-Wert im Blut senken.

Heilwässer, die reich an Hydrogencarbonat sind, eignen sich auch als Trinkkur bei Gicht. Diese entsteht durch eine Störung des Harnsäurestoffwechsels, wenn Eiweißbestandteile (Purine, im Fleisch enthalten) abgebaut werden. Gerät dieses Gleichgewicht aus der Balance, kann die Harnsäure kristallisieren und sich in den Gelenken absetzen. Man spricht von Gicht. Heilwässer mit reichlich Hydrogencarbonat fördern die Löslichkeit der Harnsäure im Urin. Etwa 1 bis 2 Liter dieses Wassers pro Tag (Mindestgehalt 1.300 mg/Liter) fördern diesen Prozess.

Bei einem zu hohen Cholesterinspiegel wirkt sich Hydrogencarbonat günstig auf die Blutfette aus. Es senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin und die Triglyceride im Blut. Diese sind – zusammen mit dem LDL-Cholesterin – „schuld“ an der Arterienverkalkung. Auch Sulfat-Heilwässer, in denen mindestens 1.200 mg/Liter enthalten sind, wirken sich positiv auf die Blutfette aus, da das

Wasser im Darm die Aufnahme von Blutfetten hemmt. Günstig sind diese Wässer daher auch bei Adipositas und regeln die Darmfunktion.

### Sulfatwässer

Sulfat ist eine natürliche Schwefelverbindung, die vor allem auf die Verdauung eine positive Wirkung hat. Als Trinkkur regen Sulfatwässer den Gallenfluss an und fördern die Produktion von Verdauungssäften in der Leber und der Bauchspeicheldrüse. Darüber hinaus wirkt es gegen Verstopfung und Darmträgheit. Eine Kombination aus sulfat- und kalziumreichem Wasser wirkt außerdem entzündungshemmend und beugt einem erhöhten Cholesterin- und Triglyceridspiegel vor bzw. reguliert diesen. Auch auf den Fettstoffwechsel wirkt sich eine Trinkkur positiv aus, sie unterstützt eine Therapie bei Fettleibigkeit.

Magnesiumreiches Heilwasser trägt dazu bei, dass das blutzuckersenkende Hormon Insulin im Körper entsprechend wirkt. Ein positiver Effekt tritt bereits bei einem Magnesiumgehalt von 100 mg/Liter ein. Ideal ist es, täglich etwa 1 bis 2 Liter Magnesium- bzw. Hydrogencarbonat-Wasser zu trinken.

### Schwefelhaltige Wässer

Schwefelhaltige Wässer eignen sich sowohl als Trink- als auch als Badekuren. Sie schützen den Organismus vor freien Radikalen bzw. verstärken den körpereigenen Abwehrmechanismus. Darüber hinaus beugen Schwefelwasser-Anwendungen der Entstehung von Stoffwechselerkrankungen wie Rheuma oder Diabetes vor; sie sind daher auch als Vorsorge vor Zivilisationskrankheiten ideal. Schwefelwasser-Kuren verhindern auch die schädigende, gefäßverengende Wirkung des „bösen“ LDL-Cholesterins und senken den Homocystein-Spiegel im Blut, der einen Risikofaktor für Herzkrankungen darstellt.



## Rucksackapotheke nicht vergessen!

Im Herbst laden die Berge zu ausgiebigen Wandertouren ein. Damit man für Notfälle gerüstet ist, sollte eine handliche Wanderapotheke im Rucksack nicht fehlen. Apothekerinnen und Apotheker wissen, was in eine Rucksackapotheke gehört und stellen diese individuell zusammen.

## Radon

Radon ist ein Edelgas, das in der Kurmedizin eine lange Tradition hat. Seine schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung entfaltet es sowohl als Bäder- oder Trinkkur wie auch als Heilstollen-Kur. Im Zuge einer Therapie wird das Radon über die Lunge (Heilstollen), über die Haut (Bäder) oder durch Trinken in gelöster Form im Körper aufgenommen. In der Folge werden Alphastrahlen freigesetzt, die die Zellreparatur in Gang setzen; weiters werden freie Radikale unschädlich gemacht. Das radonhaltige Edelgas ist ungefährlich, es wird nach etwa 30 Minuten vom Körper ausgeschieden. Der gesundheitliche Nutzen ist vielfältig: Es stärkt auch das Immunsystem, hilft bei rheumatischen Erkrankungen, bei Schmerzen oder Atemwegserkrankungen.

## Peloide

Eine Peloid-Kur wirkt auf bestimmte Körperareale, indem es wärmende Effekte entfaltet und nur langsam abkühlt. Es hemmt Entzündungen, stillt Schmerzen, regt die Durchblutung an und kräftigt das Immunsystem. Die thermische Wirkung trägt zur Entspannung bei, fördert die Durchblutung und regt den Körper an, Stoffwechselprodukte wie Schlacken auszuscheiden.

## Warmes Wasser stärkt Immunsystem

Baden in warmem Wasser tut nicht nur wohl, es hat auch eine heilende Wirkung. Mithilfe von warmem Wasser wird die Körpertemperatur erhöht, dadurch beschleunigt sich auch der Pulsschlag. In der Folge wird vermehrt Sauerstoff zugeführt, Abfallprodukte des Körpers werden rascher abtransportiert. Eine Überwärmung des Körpers (bis zu 45 Grad Celsius) fördert die Ausschüttung des Hormons Kortisol, dieses kurbelt die Produktion weißer Blutkörperchen an. Das Immunsystem wird gestärkt, der Körper ist für „äußere Angriffe“ besser gerüstet. Warmes Wasser, also Thermalwasser natürlichen Ursprungs, sprudelt warm aus der Erde und enthält eine Reihe von wertvollen Inhaltsstoffen. So etwa Schwefel, Kohlensäure oder

Radon, die zunächst über die Haut aufgenommen werden. Physikalisch bewirkt warmes Wasser eine Entspannung der Muskeln. Es ist günstig bei Hauterkrankungen oder Rheuma. Schwefelbäder wiederum regen die Durchblutung an und helfen bei Gelenkerkrankungen.



gesund.at

Dieser Artikel erscheint in  
Zusammenarbeit mit

# DU KANNST DAS JEDERZEIT & ÜBERALL



## ENTDECKEN AUCH SIE FLASH GLUCOSE MONITORING.

Der schmerzfreie 1-Sekunden Scan zeigt Ihnen:

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

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



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



FreeStyle  
Libre  
FLASH GLUKOSE MESSSYSTEM

ADP-NR.2017-0016

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

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

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





# THE SOUND OF SLEEPING

## Vom Zusammenhang zwischen Schlaf, Gesundheit und Musik

**E**rst vor wenigen Jahren nahm die Weltgesundheitsorganisation WHO den Schlaf als dritte Gesundheitssäule, neben Ernährung und Bewegung, in ihren Kodex auf. Mit ausschlaggebend war die Aussage von Prof. William C. Dement (Schlafforschungszentrum Stanford University), eines der bekanntesten Schlafforscher, der 1998 erklärte, nach 40 Jahren Schlafforschung keinen Faktor gefunden zu haben, „der auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden einen größeren Einfluss hat, als der Schlaf. Über 90 Prozent unserer Gesundheit hängen vom Schlaf ab.“ Nach wissenschaftlicher Erkenntnis sind Schlafstörungen und Schlafmangel nicht nur Auslöser zahlreicher Beschwerden und Krankheiten, die Internationale Gesellschaft für Krebsforschung der WHO (IARC) stuft diese sogar als krebserregend ein.

Die neue Wissenschaft der Epigenetik bestätigt diesen Zusammenhang. Sie zeigt auf, dass vererbtes Genmaterial durch äußere und innere Einflüsse veränderbar ist, sie damit sowohl Krankheiten als auch deren Heilung beeinflussen. Sie bestätigt weiters, dass Schlafstörungen und Schlafmangel sich nachweislich negativ auf unsere Genaktivitäten auswirken. Damit wurde das lange Zeit gültige Dogma der biologischen Forschung umgestoßen, dass die Eigenschaften eines Organismus durch das bei der Geburt vererbte Genmaterial unveränderbar bestimmt sind.

Ein einfacher Grundsatz der Zellbiologie lautet heute: Eine Zelle entwickelt sich am gesündesten und lebt am längsten, je besser ihr biologisches Umfeld ist. Unser Lebensstil und auf uns einwirkende Umweltfaktoren beeinflussen unsere epigenetische Regulationsfähigkeit. Deshalb haben unser Tagesablauf, vor allem das Lebens-

Wohn-, Arbeits- und insbesondere das Schlafumfeld einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser körperlich-seelisches Wohlbefinden; auch die Schlafqualität ist davon abhängig. In Folge wirkt sich der Schlafprozess direkt auf unsere Genaktivitäten aus.

Die bisher weltweit größte Studie (Global Burden of Disease Study, GBD; 2015 in der Medizinzeitschrift „Lancet“ veröffentlicht) zeigt auf, dass nur noch einer von 20 Menschen dauerhaft gesund ist. Das wäre einmal mehr Anlass, sich mit den Zusammenhängen von Schlafstörungen und Krankheiten genauer zu befassen.

**WER GESUND LEBEN WILL,  
MUSS VOR ALLEM GESUND SCHLAFEN!**

Eine bedeutende Rolle spielt unser Bett. Das Bettsystem wirkt direkt auf die Schlafqualität und -effizienz und somit auf die körperlich-seelisch-geistige Regeneration. Als materielle Anforderung aus Sicht der schlafbiologischen und schlafmedizinischen Erkenntnisse gilt die konsequente Verwendung von bioaktiven, schadstofffreien Naturmaterialien (z. B. Schafschurwolle, Baumwolle, Eschenholz, Naturkautschuk usw.) sowie ein hochflexibler freischwingender Lattenrost als orthopädisches Herzstück. Unter Leitung des österreichischen Schlafforschers Prof. Dr. med. h. c. Günther W. Amann-Jennson (Psychologe, Psychotherapeut) wurde so das naturkonform geprägte Schlaf-Gesund-System SAMINA entwickelt.

Prof. Amann-Jennson befasst sich seit über drei Jahrzehnten mit der Schlaf-Gesund-Forschung. Ihn beschäftigte die Frage, ob es noch weitere natürliche Wirkfaktoren

## Die Epigenetik...

...ist ein Fachgebiet der Biologie zur Frage, welche Faktoren die Entwicklung der Zellen festlegen.

Forschungsergebnisse zeigten, dass anhaltende Änderungen der Lebensumstände zu epigenetischen Veränderungen führen können. Die Eigenschaften eines Organismus werden nicht – wie früher angenommen – nur durch die bei Geburt vererbten Gene bestimmt, vielmehr regulieren äußere Faktoren im Laufe des Lebens den Zellkern.

Z. B. konnte bei eineiigen Zwillingen nachgewiesen werden, dass im Alter von drei Jahren epigenetisch noch eine hohe Übereinstimmung vorlag, aber nicht mehr im Alter von 50 Jahren, wenn wenig Lebenszeit miteinander verbracht wurde.

ren gibt, die den Schlaf und die Selbstregulation fördern. Seine Recherchen führten ihn zur Musik, speziell zur Musiktherapie. 2014 entstand das spannende Projekt der schlafbezogenen Musikmedizin, und daraus konnte 2015 das SAMINA SoundLife Sleep System® auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und in Zusammenarbeit mit Experten, u. a. der Musikforscherin Vera Brandes von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg, entwickelt werden. Es ist altbekannt, dass Musikmedizin ein Naturmedikament mit großer Heilkraft ist und Heilungsprozesse unterstützen kann.

Die unter Leitung von Vera Brandes entwickelten und im SAMINA SoundLife Sleep System® verwendete, chronobiologisch getakteten Musikkompositionen werden während des Schlafes eingesetzt und können auf natürliche Weise, ohne Nebenwirkungen, eine hohe Schlafqualität fördern und die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren.

## BUCHTIPP: DIE WIRKSAME KOMBINATION VON MUSIK UND SCHLAF

Der österreichische Schlafforscher Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson nimmt Sie in seinem Buch "MusikMedizin im Schlaf" mit auf eine Reise in die faszinierende Welt der heilsamen Musiktherapie für erholsamen Schlaf, bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden. Seit Jahrtausenden wurde das Wissen um die heilende Fähigkeit von Musik weitergegeben. Diese Kenntnis ist in der heutigen Zeit leider größtenteils verloren gegangen. Mit der Kombination von Musik und Schlaf können wir unsere inneren Selbstheilungskräfte aktivieren und so Körper, Geist und Seele optimal regenerieren. Der gesunde Schlaf ist aus wissenschaftlicher Sicht der wichtigste Einzelfaktor für unsere körperlich-seelisch-geistige Gesundheit. Über 70 Prozent der körperlichen Regeneration und 100 Prozent der seelisch-geistigen Entspannung hängen von einem biologisch hochwertigen Schlaf ab. Wer also gesund leben will, der muss vor allem gesund

## Schlafstörungen ade! Gesund schlafen mit Diabetes



**SAMINA**  
- organisch  
- metallfrei  
- geerdet  
- in Schräglage  
- MusikMedizin im Schlaf

**SAMINA**

**Persönliche Schlafanalyse & Beratung**  
Hotline +43 (0) 5522 53500  
[www.samina.com](http://www.samina.com)

Mehr über die aktuellen Erkenntnisse der Schlafmedizin, die schlafstörenden Faktoren, über Selbstheilungskräfte und die heilende Wirkung der Musik können Sie in dem von Prof. Amann-Jennson verfassten Buch „MusikMedizin im Schlaf – wie die Herz-Hirn-Kohärenz Ihre Selbstheilung aktiviert“ lesen.

schlafen! Die MusikMedizin im Schlaf ist eine natürliche Methode, um den gesamten Schlafprozess – vom Einschlafen über das Durchschlafen bis zum Aufwachen – zu optimieren. Neben der spannenden Entwicklung der Musik-Therapie und der MusikMedizin wird die Weltneuheit eines Soundsystems, bei dem die Musik wie eine Arznei auf den Menschen wirkt, vorgestellt. Über zwei Jahrzehnte wissenschaftliche Musikwirkungs-Forschung und über drei Jahrzehnte Schlaf-Gesund-Forschung zeigen die großen Potentiale zur Selbstbehandlung und zur Unterstützung von medizinisch-therapeutischen Behandlungen auf.





## Waldpilzknödel

Zutaten für 4 Personen/16 kleine Knödel

- 4 Semmel
- 4 Eier
- ½ Bund Petersilie
- 400 g Waldpilze
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Semmel in dünne Scheiben schneiden und grob hacken. Die Semmelwürfel in eine Schüssel geben, mit den Eiern vermischen und quellen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ohne Stiele fein hacken. Die Waldpilze säubern, in Scheiben schneiden und kurz in heißem Wasser blanchieren. Anschließend gut ausdrücken und mit einem Wiegemesser zerkleinern.

Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Teig durchkneten und ca. 16 kleine Knödel formen. Vorsichtig die Knödel in das heiße Wasser geben, die Hitze reduzieren und die Knödel ca. 7 Minuten ziehen lassen. Besonders gut passt dazu Rahmwirsing oder Spinat.

**1 Portion: 250 kcal, 30 g KH, ca. 2,5 BE**

# Regional Saisonal Optimal



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



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



## Birnenstrudel

Zutaten für 12 Stück:

- 100 g fertige Strudelblätter
- 20 g Weizenkleie
- 40 g Semmelbrösel
- 2 EL Walnüsse gehackt
- 50 g Butter oder Margarine
- 700 g Birnen
- Zitronensaft, Zimt, Nelkenpulver, Vanillezucker
- ca. 1 ½ TL flüssiger Süßstoff
- 10 g Butter oder Margarine zum Bestreichen

### Zubereitung

Birnen waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und je nach Vorliebe mit Süßstoff süßen. Strudelteig auf einem feuchten Tuch ausbreiten und mit etwas zerlassener Butter beträufeln. 2/3 der Fläche mit Semmelbrösel und Weizenkleie bestreuen.

Birnenstücke, gehackte Walnüsse darauf verteilen und mit Vanillezucker, Zimt und Nelkenpulver bestreuen. Teigränder einschlagen und den Strudel einrollen. Auf ein Backpapier ausgelegtes Backblech legen und den Strudel mit flüssiger Butter bestreichen. Bei 180 Grad im vorgeheizten Backrohr ca. 30 Minuten backen.

**1 Stück: 120 kcal, 14 g KH, ca. 1 BE**

## Hendltascherl mit Rote-Rüben-gemüse

Zutaten für 4 Personen:

### Rote Rüben-gemüse:

- 700 g gekochte, geschälte Rote Rüben
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Rosmarin
- 1 EL Thymian

### Hendltascherl:

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g TK-Blattspinat
- 8 Stk. getrocknete Tomaten ohne Öl
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Rapsöl
- 4 Hendlfilets (zu 150 g)
- 80 g Ziegenfrischkäse
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)
- 12 Cocktailtomaten

### Zubereitung

Rote Rüben in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Rapsöl, Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin dazugeben. Mit den Händen alles gut vermischen und auf dem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und aus der Pfanne nehmen.

Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Spinat und getrocknete Tomaten dazugeben, bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit in die Hendlfilets waagrecht eine Tasche einschneiden. Ziegenkäse und Sonnenblumenkerne unter den Spinat heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hendltasche mit der Spinatmasse füllen, mit Rapsöl bepinseln, mit Salz, Pfeffer, Prise Paprikapulver würzen und zu den Rote-Rüben-Spalten auf das Backblech setzen.

30 Minuten im Backofen garen. Dazwischen die Rote-Rüben-Spalten einmal wenden. Kurz vor dem Ende der Backzeit die Cocktailtomaten waschen, halbieren und zum Fleisch dazugeben.

**1 Portion: 500 kcal, 16 g KH, 1 BE**



Anna Moor, BEd, MSc nutr. med.

# SMARTER SHOPPEN!

Matthias H. schaut auf die Uhr – der Supermarkt hat noch 20 Minuten geöffnet. Das muss sich doch ausgehen! Er hat länger gearbeitet als geplant, weil wieder einmal soviel zu tun war, und der Kühlschrank hat schon gestern nichts Brauchbares mehr hergegeben ...

Als er auf den Parkplatz fährt, sind es noch 17 Minuten bis Ladenschluss.

**M**atthias hetzt durch die automatische Tür und eilt durch den ersten Gang. Hier braucht er eigentlich nichts, trotzdem bremsen ihn die Aktionsplakate und -aufsteller – und geht zuhause der Kaffee nicht gerade zur Neige? Er bleibt stehen und überlegt. Eine Packung Kaffee schadet sicher nicht, die hält ja längere Zeit. Was er dringender braucht, befindet sich an verschiedenen Punkten im Supermarkt: Milch, Joghurt, Brot, Käse, Obst und Gemüse hat er sich während der Autofahrt ins Gedächtnis gerufen. Dabei ist er in Gedanken systematisch sein Vorratsregal und den Kühlschrank durchgegangen.

Jetzt steht er in der Bäckereiabteilung und hat trotz der späten Stunde noch eine große Auswahl. Wie gut es hier riecht! Eine Mitarbeiterin holt gerade ein Blech frischer Käsecroissants aus dem Backofen. Matthias bemerkt seinen Magen. Seit dem Mittagessen sind viele Stunden vergangen, und er hat durchgearbeitet. Er ist hin- und hergerissen: Der Hunger ist groß, aber dieser Snack ist sicher nicht das richtige für seine Blutzuckerwerte – und

Abnehmen sollte ja laut seinem Arzt ebenfalls ein Ziel der Therapie sein. Wenn er dann noch an seine Blutfette denkt ...

Und nur noch 11 Minuten bis Ladenschluss!

Außer einer Packung Kaffee und einem Roggensauerteigbrot hat Matthias noch nichts in der Hand. Er ist gestresst. Her mit dem Croissant! Einmal wird's schon nicht schaden, und immerhin hat er heute kaum etwas gegessen. Er isst es, während er weitergeht.

In der Molkereiabteilung greift er automatisch zu seinem üblichen Käse, der Bio-Milch und den kleinen Diätfruchtjoghurts, die er immer kauft. Da muss er nicht viel nachdenken, das ist Routine. Allmählich tut er sich beim Tragen der vielen einzelnen Lebensmittel schwer. Gab es da nicht auch irgendwo Einkaufskörbe, die der Supermarkt für kleinere Einkäufe zur Verfügung stellt?

Noch 8 Minuten bis Ladenschluss.

Matthias irrt durch die Gänge und sucht die Einkaufskörbe. Jetzt wird er ärgerlich. Ständig fällt ihm das leere



Sackerl vom Käsecroissant von seinem Lebensmittelstapel herunter, und die Körbe sind nirgendwo zu sehen. Ein Mitarbeiter hilft ihm weiter. Die Körbe stehen gleich am Eingang. Also wieder zurück!

Endlich hat Matthias wieder eine Hand frei, der Supermarkt hat noch 6 Minuten geöffnet, und der Großteil seines Einkaufs fehlt noch. Jetzt muss es schnell gehen. In den letzten Minuten hetzt er noch durch einige Gänge, die zur Kassa führen. Einwegrasierer und Zahnpasta sind in Aktion – das kann man immer brauchen. Auch weitere Angebotsprodukte landen im Einkaufskorbchen.

Als Matthias bei der Kassa ankommt, ist es 1 Minute vor Ladenschluss.

Mit einer gewissen Genugtuung legt er die Waren aufs Förderband. Er hat es tatsächlich geschafft. Bereits beim Auflegen kommt ihm der Einkauf doch deutlich größer vor als geplant. Wie soll er das transportieren? Das vorbereitete Stoffsackerl liegt am Schreibtisch im Büro. Also kauft er jetzt eine Tragtasche und ärgert sich ein bisschen über sich selbst.

Zuhause angekommen packt Matthias seinen Einkauf aus. Das Käsecroissant war zwar gut, hat aber nicht lange angehalten. Er hat sich beim Kauf im Stillen vorgenommen, heute nichts mehr zu essen. Und jetzt ist der Hunger stärker als davor. Beim Verstauen der Vorräte sieht er, dass von den letzten Einkäufen noch mehrere Packungen Nudeln und Reis da sind – und heute hat er wieder bei einer Aktion zugeschlagen ... Zwei Packungen von ganz hinten im Regal sind sogar schon abgelaufen. Matthias ist vergrämt, eigentlich mag er keine Lebensmittelverschwendung.

Als er die Milchprodukte in den Kühlschrank räumt, fällt ihm ein, dass er komplett auf Gemüse und Obst vergessen hat. Die Abteilung war vorne im Supermarkt, und er ist einfach durchgelaufen. Jetzt hat er wieder nur Nudeln, Reis, Konserven, Brot und Käse zuhause. Dabei wüsste er ja als langjähriger Diabetes-Betroffener, wie seine Mahlzeiten zusammengestellt werden sollten.

Matthias ärgert sich sehr. Er hatte gute Vorsätze, aber wieder einmal ist er in die Einkaufsfalle gegangen. Vor lauter Ärger und in Ermangelung von Alternativen macht er sich ein paar Käsebröte und setzt sich nach dem langen, mühsamen Tag vor den Fernseher. Ihm fällt die Eispackung ein, die sich von einem der vorigen



Mit dem Glucomen® areo richtig messen in jeder Lebenslage!



weitere Details lesen Sie auf  
[www.glucomen.at](http://www.glucomen.at)



**GlucoMen®**  
DiabetesDiagnostics

A. Menarini GmbH  
1120 Wien, Pottendorfer Straße 25-27/3/1  
☎ (01) 230 85 10



Einkäufe noch im Tiefkühler befindet. Die wird er sich dann holen, immerhin ist es heute schon egal. Die Blutzuckermessung nach dem Abendessen wird er sich sparen, weil ihm bereits schwant, wie sie ausfallen würde. Voller Groll geht Matthias schließlich ins Bett. Dass Einkaufen so schwierig sein muss!

Vielleicht ist es Ihnen auch schon wie Matthias ergangen.

Theoretisch sind Sie ein Profi, was ausgewogene, diabetesgerechte Ernährung betrifft, aber trotzdem will es in der Praxis häufig nicht so recht klappen.

Das Lebensmittelangebot ist der Schlüssel zur Umsetzung zuhause. Deshalb sollte gerade dem Einkauf viel Aufmerksamkeit geschenkt werden. Wenn Sie jetzt denken, dass Sie jedes Mal viel Zeit investieren müssen, kann ich Sie beruhigen. Es geht viel mehr darum, bestimmte Rituale rund um den Einkauf einzuführen, die ziemlich schnell zur Routine werden und dann ganz automatisch ablaufen. In der Checkbox finden Sie einige Tipps, wie Sie Ihre Einkaufsroutine gestalten können. Viel Erfolg!

- ✓ **Machen Sie sich einen Orientierungsplan!**  
Stellen Sie sich in Gedanken vor, wie Ihr Supermarkt aufgebaut ist, und machen Sie sich einen Plan, wie Sie ihn durchqueren. Welche Abteilung folgt auf die andere? Gehen Sie ab sofort immer auf demselben Weg!
- ✓ **Planen Sie Ihren Einkauf!**  
Machen Sie IMMER eine Einkaufsliste, auch wenn Sie nur „ein paar Dinge“ brauchen. Sie sehen, hören und riechen auf dem Weg durch den Markt so viel Verschiedenes, dass Sie unweigerlich etwas vergessen oder anderes in den Einkaufswagen wandert. Schreiben Sie die Lebensmittel in der Reihenfolge auf, die Ihrem Weg durch den Supermarkt folgt. Das spart Zeit. Die moderne Variante sind Apps für Ihr Smartphone, die es ermöglichen, Listen mit anderen Familienmitgliedern zu teilen, damit nichts doppelt eingekauft wird.
- ✓ **Verwenden Sie das richtige Transportmittel.**  
Körbchen oder Einkaufswagen, je nach Länge der Liste.

- ✓ **Richtige Vorratshaltung spart Geld!**  
Auch wenn „nichts“ da ist, sind in den allermeisten Fällen Lebensmittel in Kühlschrank, Gefriertruhe oder Vorratsschränken vorhanden. Sehen Sie zumindest einmal im Monat Ihre Vorräte durch, und überlegen Sie, was nachgekauft werden sollte.
- ✓ **Kaufen Sie nur so viel, wie Sie lagern können!**  
Erdäpfel sind im Angebot, aber leider nur im 10-kg-Sack? Wenn Sie einen Keller oder Erdkeller haben, ist das eine tolle Option. Sie wohnen in einer Wohnung? Greifen Sie trotzdem zu kleineren Verpackungseinheiten.
- ✓ **Machen Sie eine Grobplanung.**  
Sehen Sie einmal in der Woche Ihre Vorräte durch, und planen Sie grob, was in den kommenden Tagen verbraucht werden sollte und welche Lebensmittel fehlen. Sie planen, auf Urlaub zu fahren oder häufig auswärts zu essen? Schließen Sie auch diese Information in Ihre Planung mit ein!
- ✓ **Legen Sie nicht zu große Vorratslager an!**  
Sie verlieren leichter den Überblick und müssen verdorbene Lebensmittel wegwerfen.
- ✓ **Man muss nicht täglich einkaufen gehen!**  
Wenn es Ihnen Freude macht und Sie Ihre Einkäufe überblicken, sei Ihnen der Spaß natürlich vergönnt. Falls Sie nicht so viel Zeit in den Einkauf investieren möchten, reicht es aus, 1–2-mal pro Woche Frischwaren und alle paar Wochen Lagerware einzukaufen.



Anna Moor, BEd, MSc nutr. med.  
Diätologin und Diabetesberatung  
[www.ernaehrungskonzept.eu](http://www.ernaehrungskonzept.eu)

Literatur bei der Autorin



PD Dr. Christian Margreiter

# BAUCHSPEICHELDRÜSEN- VERPFLANZUNG

## ALS THERAPIEOPTION BEI TYP-1-DIABETES

Seit Durchführung der ersten Pankreastransplantation im Jahre 1966 <sup>(1)</sup> hat sich auf diesem Gebiet eine beachtliche Entwicklung vollzogen. Dabei konnte sich diese zu einem etablierten Verfahren zur Therapie des insulinpflichtigen Diabetes mellitus entwickeln, wobei Fortschritte in der chirurgischen Technik, der Organkonservierung und der Immunsuppression zu einer deutlichen Verbesserung der Patienten- und Transplantatüberlebensraten führten <sup>(2)</sup>. Eine langfristige und vollständige Wiederherstellung des Blutzucker-gleichgewichtes kann trotz alternativer Methoden bisher nur durch eine Pankreastransplantation erreicht werden, da trotz genauer intensiver exogener Insulintherapie hyper- und hypoglykämische Episoden nicht vollständig vermeidbar sind. Bei beinahe allen insulinpflichtigen diabetischen Patienten kommt es nach 10 bis 15 Jahren zu Folgeerkrankungen, jedoch nur bei 50 % der Patienten werden diese auch symptomatisch. Zum Zeitpunkt der Diagnose der Zuckerkrankheit ist es allerdings nicht möglich, die für die Folgen der Blutzuckerschwankungen empfindlicheren Personen zu erkennen.

Auch wenn es sich bei der Pankreastransplantation nicht um einen unmittelbar lebensrettenden Eingriff handelt, so kommt es doch zu einem positiven Effekt in Bezug auf die Mortalität und Morbidität (in Zusammenhang mit den Folgeerkrankungen) und die Lebensqualität der Patienten im Langzeitverlauf (Abb. 1) <sup>(3)</sup>. Dies wird besonders bei Patienten mit terminaler Niereninsuffizienz deutlich: Liegt die durchschnittliche Lebenserwartung eines dialysepflicht-

igen Typ-1-Diabetikers auf der Warteliste zur Transplantation (ohne Transplantation) bei 8 Jahren, so steigt sie bei einer Nierentransplantation auf 12,9 Jahre. Im Falle einer kombinierten Nieren-Pankreas-Transplantation steigt die durchschnittliche Überlebenszeit auf 23,4 Jahre <sup>(4)</sup>.

Gemäß dem International Pancreas Transplant Register (IPTR) sind die Transplantationszahlen weltweit rückläufig, was mit einer besseren internistisch-nephrologischen Therapie und Betreuung der Diabetiker zusammenhängt, deren Dialysepflicht nicht mehr früh, sondern erst im fortgeschrittenen Spätsyndrom erfolgt, wo eine kombinierte Nieren-Pankreas-Transplantation oft keine sinnvolle Option mehr darstellt <sup>(3)</sup>. Weltweit wurden bisher ca. 40.000 Pankreastransplantationen durchgeführt, die Mehrzahl davon innerhalb der USA (siehe Abb.1) <sup>(5)</sup>.

### Indikation

Die Indikation zur Pankreastransplantation muss immer in Zusam-

menhang mit der jeweils bestehenden Funktionseinschränkung der Nieren und dem generellen klinischen Status des Patienten gesehen werden (Abb. 2) <sup>(3)</sup>. Bei Typ-1-Diabetikern mit bevorstehender oder bereits bestehender Dialysepflicht stellt die Nierentransplantation das beste Nierenersatzverfahren dar. In Hinblick auf das begrenzte zusätzliche Risiko durch eine Pankreastransplantation ist die Indikation zur kombinierten Nieren-Pankreas-Transplantation grundsätzlich gegeben. Eine „präemptive“ kombinierte Nieren-Pankreas-Transplantation bei stark eingeschränkter Nierenfunktion (GFR < 40 ml/min), aber noch nicht eingetretener Dialysepflicht erscheint als ideal. Eine Pankreas-nach-Nieren-Transplantation ist beispielsweise bei einem erfolgreich nierentransplantierten Typ-1-Diabetiker möglich. Eine al-

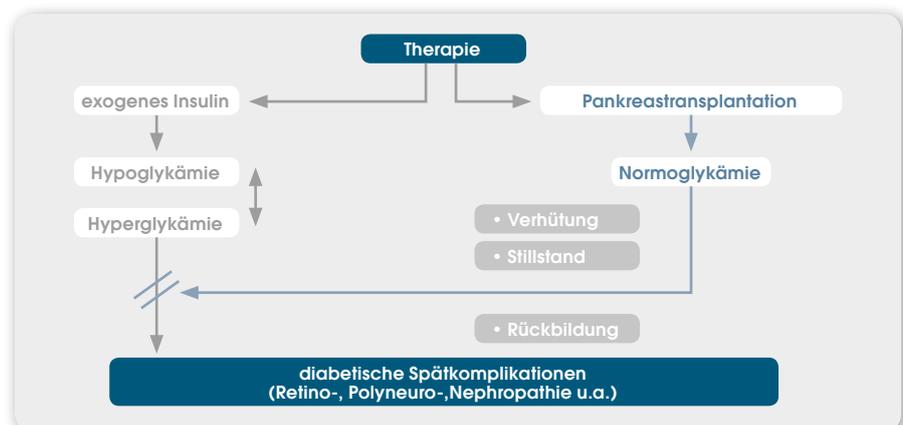


Abb. 1: therapeutische Optionen beim Typ-1-Diabetes

Beginn der Erkrankung	beginnend	Spätsyndrom	ausgeprägt
exogene Insulinzufuhr	Proteinurie Neuropathie Brittle-Diabetes	Niereninsuffizienz	schwere Makroangiopathie
keine Indikation	Indikation zur alleinigen Pankreas- oder Inseltransplantation	Indikation zur Pankreas- und Nierentransplantation	Kontraindikation gegen Pankreastransplantation

Abb. 2: richtiger Zeitpunkt der Indikationsstellung zur Pankreastransplantation

leinige Pankreastransplantation ist nur in sehr ausgewählten Fällen, z. B. im Falle eines sehr schwer kontrollierbaren Brittle-Diabetes mit lebensbedrohlichen Hypo- und Hyperglykämien, indiziert. Auch kann eine Transplantation bei diabetischen Sonderformen wie dem LADA („late autoimmune diabetes in adults“) oder einigen MODY-Typen („maturity onset of diabetes in the young“) erwogen werden. Auch der pankreoprive (durch Verlust der Funktion der Bauchspeicheldrüse) oder der Schwangerschaftsdiabetes stellen eine seltene Indikation zur alleinigen Pankreastransplantation dar. Ebenfalls nur Einzelfällen vorbehalten sollte eine kombinierte Nieren-Pankreas-Transplantation den Typ-2-Diabetikern bleiben, welche sämtliche diätetischen Maßnahmen ausgeschöpft haben und eine Nierentransplantation benötigen.

### Empfängerauswahl

Ziel der Voruntersuchungen vor Listung ist es, vor allem das perioperative Risiko zu senken. Zusätzlich zu den obligaten Untersuchungen wie

für eine alleinige Nierentransplantation sollten folgende Befunde vorliegen: Serum-HbA1c, augenärztlicher Status, peripherer Gefäßstatus einschließlich der Beckengefäße, Gastro- und Koloskopie und ein neurologischer Status mit Bestimmung der Nervenleitgeschwindigkeit. Bezüglich des Empfängeralters zeigte eine Studie <sup>(6)</sup> keinen Überlebensunterschied im Vergleich von jüngeren Empfängern zu Empfängern über 60 Jahre. Als Kontraindikationen für eine Pankreastransplantation gelten eine schwere (koronare) Herzerkrankung, eine periphere arterielle Verschlusskrankheit Grad 4, das Vorhandensein eines Malignoms, eine Infektion, eine schwere psychische Erkrankung oder Incompliance. Die durchschnittliche Wartezeit für zur Pankreastransplantation gelistete Patienten beträgt in Österreich ca. sechs bis neun Monate. Es besteht ein im Vergleich zu Leber- und Nierentransplantationen eher ausgewogenes Verhältnis zwischen benötigten Organen und verfügbaren Spenderorganen. Der Bedarf an Spenderorganen in Österreich liegt bei ca. 3–5/1 Million Einwohner.

### Transplantation

Die größte chirurgische Herausforderung stellt das Management des Bauchspeichels dar. Die derzeit gängigste Technik ist eine Verpflanzung der gesamten Drüse über einen Bauchschnitt, mit Gefäßanschluss an die äußeren Beckengefäße rechts und die untere Hohlvene und Drainage des Bauchspeichels mittels Dünndarmanastomose des anhaftenden Zwölffingerdarmes an den Empfängerdünnarm. Dabei ist gegebenenfalls auch ein endoskopischer Zugang zur Beurteilung des Transplantates möglich. Die zumeist gleichzeitig mittransplantierte Niere wird linksseitig an die äußeren Beckengefäße implantiert, der Harnleiter anschließend an die Blase. Postoperative Komplikationen lassen sich grob in drei Gruppen unterteilen – chirurgische, infektiologische und immunologische. Zu den häufigsten gehören Transplantatthrombosen (oft abstoßungsgetriggert), Wundinfektionen, Pankreasfisteln und die Transplantatpankreatitis, wobei die technische Komplikationsrate bei 7–9 % liegt <sup>(8)</sup>.

### Immunsuppression

Durch Verbesserung der immunsuppressiven Protokolle konnte die Abstoßungsrate innerhalb der ersten 12 postoperativen Monate auf unter 10 % <sup>(9)</sup> gesenkt werden. Gängige Protokolle umfassen zumeist eine Vierfachtherapie mit einer Induktionstherapie mit einem antilymphozytären Antikörper (Thymoglobulin) in Kombination mit Tacrolimus (Pro-

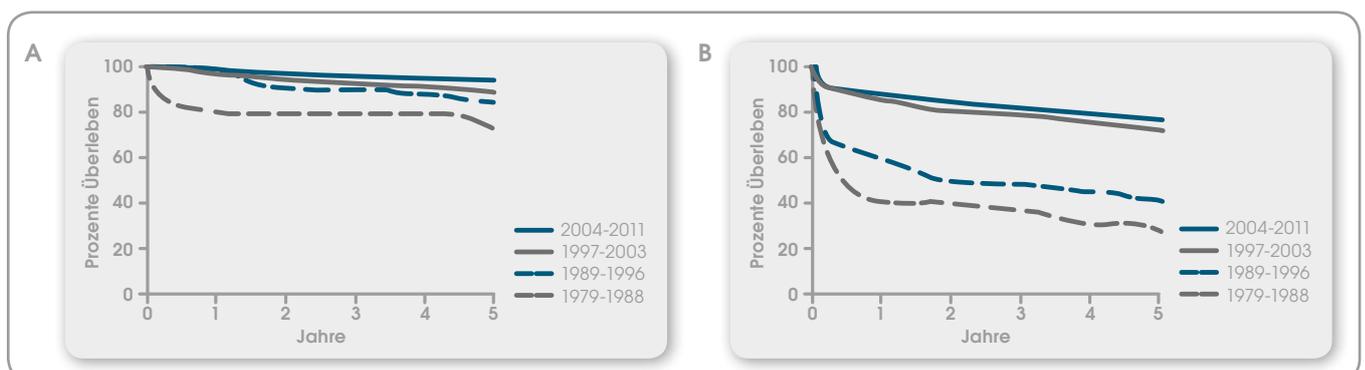


Abb. 4: Patient- und Transplantatüberleben nach kombinierter Nieren-Pankreas-Transplantation am Kollektiv der Transplantationschirurgie Innsbruck (entsprechend vier Zeitabschnitten)

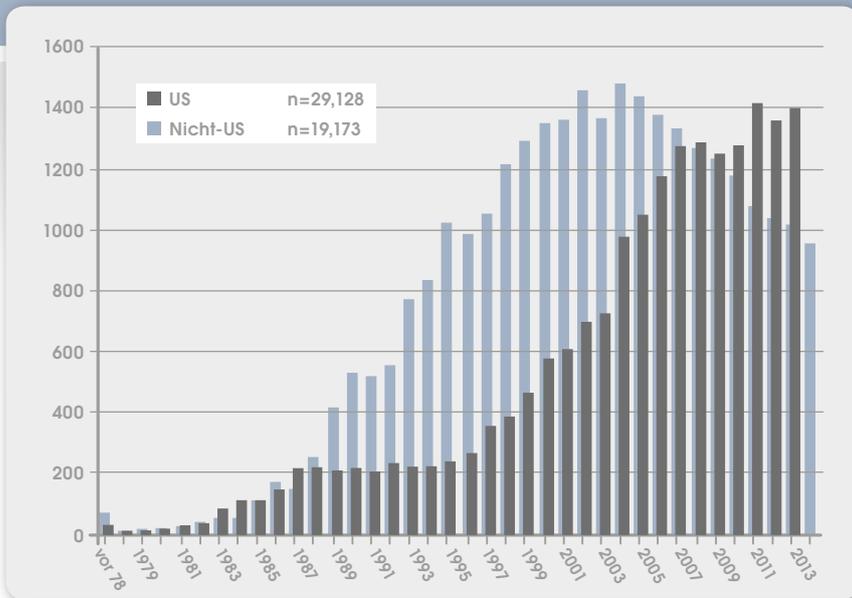


Abb. 3: Transplantationen weltweit (aus Gruessner AC et al. Pancreas Transplantation of US and Non-US Cases. Diab Studies 2015)

graf, Advagraf), Mycophenolatmofetil (CellCept®, Myfortic) und Prednisolon. Die Dauertherapie wird als Dreifachtherapie fortgeführt, wobei auf ein sehr frühes Ausschleichen des Kortisons aufgrund der diabetogenen Nebenwirkung Wert gelegt wird.

### Ergebnisse und Prognose

Gemäß Daten des International Pancreas Transplant Registry (IPTR) und im eigenen Kollektiv liegen die 1-Jahres-Patientenüberlebensraten bei der kombinierten Nieren-Pankreas-Transplantation deutlich über 95 %, die 1- und 5-Jahres-Transplantatüberlebensraten bei über 88 % bzw. 76 % (siehe Abb.4) <sup>(10)</sup>. Auch wenn die Akzeptanz in der diabetologischen Community vielerorts immer noch zurückhaltend ist, hat sich das Verfahren als sicherer Standardeingriff etabliert. Die Transplantatverluste durch chronische Abstoßung sind in der Gruppe der simultanen Nieren-Pankreas-Transplantation überraschend gering.

Die Transplantation führt zu einer vollständigen Normalisierung des Glukosestoffwechsels, die Patienten benötigen kein von außen zugeführtes Insulin mehr, müssen keine Diät mehr halten und haben ein völlig normales Blutzuckertagesprofil sowie einen normalen HbA1c-Wert. Dadurch kann das Auftreten und Fortschreiten von diabetischen Spätschäden verhindert bzw. verzögert

werden. Es gibt allerdings bei den diabetischen Spätschäden immer einen „point of no return“, nach dessen Überschreitung keine Verbesserung mehr eintritt. Patienten mit geringen Spätschäden profitieren daher von einer Pankreastransplantation am meisten. Unabhängig davon berichten aber praktisch alle Patienten nach einer erfolgreichen Transplantation von einer eklatanten Zunahme an Leistungsfähigkeit, allgemeiner Lebensqualität und subjektivem Wohlbefinden. Neben diesen bereits frühzeitig nachweisbaren Effekten der Pankreastransplantation ist zwischenzeitlich klar, dass langfristig, d. h. über einen Zeitraum von 10 Jahren, die Lebenserwartung von niereninsuffizienten Typ-1-Diabetikern nach erfolgreicher Nieren-Pankreas-Transplantation hochsignifikant besser ist als nach isolierter Nierentransplantation. Dies ist vor allem auf eine verringerte kardiovaskuläre Mortalität zurückzuführen. Unter diesem Aspekt sollte grundsätzlich bei jedem Patienten ohne relevante Kontraindikation die kombinierte Nieren-Pankreas-Transplantation der isolierten Nierentransplantation vorgezogen werden <sup>(10)</sup>.



PD Dr. Christian Margreiter  
Stv. Leiter Transplantationschirurgie, Universitätsklinik für Visceral-, Transplantations- und Thoraxchirurgie, Medizinische Universität Innsbruck

Literatur beim Autor

Abbildungen 1 und 2 aus (3) mit freundlicher Genehmigung von H. Arbogast, München.



## Gesundheit & Wohlbefinden für die ganze Familie



**MEDIZIN populär**  
**Test-Abo**  
**1 Jahr um nur € 15,-**  
(11 Ausgaben)

In enger Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten informieren wir kompetent und in leicht verständlicher Form über Gesundheit, Medizin und Trends, Fitness, Ernährung, Beziehung und Familie, Umwelt und Wohnen, Kosmetik, Arbeitswelt und psychisches Wohlbefinden.

**Test-Abo bestellen unter**  
**abo@medizinpopulaer.at,**  
**Kennwort „Mein Leben“**

Diese Aktion gilt nur in Österreich. Der angegebene Preis gilt für ein Test-Abo und versteht sich inkl. MwSt und Versand. Das Test-Abo endet nach 11 Ausgaben automatisch.



**MEDIZIN populär –**  
**ein Produkt aus dem**  
**Verlagshaus der Ärzte**  
1010 Wien • Nibelungengasse 13  
☎ +43 1 512 44 86-0

Zur Teilnahme an einer  
klinischen Studie suchen wir  
PatientInnen mit Typ-2 Diabetes Mellitus  
und Insulintherapie

## „INTERFAST 2 - Studie“

### SIE SIND:

- PatientIn mit Typ-2 Diabetes Mellitus und Insulintherapie
- zwischen 18 und 75 Jahren alt

### SIE HABEN:

- einen HbA1c  $\geq$  7,5% (58mmol/mol)
- Interesse an einer Studie zum Thema „intermittierendes Fasten“

In dieser klinischen Studie wird die Auswirkung von 12 Wochen intermittierendem Fasten bei Typ-2 Diabetes Mellitus mit Insulintherapie im Vergleich zu einer Kontrollgruppe untersucht. Bei intermittierendem Fasten wechseln sich Ess- mit Fasten-Tagen ab.

Untersuchungen im Rahmen dieser Studie beinhalten:

- Messungen der Knochendichte und der Körperzusammensetzung mittels DXA-Scan
- Orale Glukosetoleranztests mit Laborauswertung
- Bestimmung des Grundumsatzes durch Atemgasanalyse
- Kontinuierliches Glukosemonitoring mittels Sensoren
- Diätologische Betreuung mit einer Smartphone App zur erleichterten Ernährungsaufzeichnung

PatientInnen, die an der Studie teilnehmen, werden bei regelmäßigen Gesundheitsuntersuchungen und medizinischen Tests umfassend und kostenlos betreut.

### Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:

Herrn DGKP Peter Pferschy, MSc. BSc.  
Universitätsklinikum Graz  
Klinische Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie  
Auenbruggerplatz 15, 8036 Graz  
Tel.: 0316 385 78030  
E-Mail: peter.pferschy@medunigraz.at

## DER GESETZLICHE ERWACHSENENVERTRETER

**Ich habe gehört, dass es nunmehr auch eine gesetzliche Erwachsenenvertretung gibt. Was kann ich mir darunter vorstellen?**

Mit Einführung des Erwachsenenschutzgesetzes ist es zu einer massiven Veränderung im Bereich des Sachwalterschaftsrechtes gekommen, und seither gilt das Primat der Selbstbestimmung. Das Erwachsenenschutzgesetz sieht nunmehr vier unterschiedliche Möglichkeiten der Vertretung vor. Eine dieser Möglichkeiten ist die gesetzliche Erwachsenenvertretung. Wie immer im Bereich der Erwachsenenvertretung ist Grundvoraussetzung, dass die betroffene Person nicht mehr in der Lage ist, aufgrund einer psychischen Krankheit oder einer vergleichbaren Beeinträchtigung der Entscheidungsfähigkeit ihre Angelegenheiten ohne Gefahr, sich selbst zu schaden, allein zu besorgen. Rein körperliche Beeinträchtigungen können daher nie zu einer Erwachsenenvertretung führen, da der Betroffene in diesen Fällen selbst in der Lage ist, sich um die entsprechende Hilfe zu kümmern.

Die gesetzliche Erwachsenenvertretung ist ausgeschlossen, wenn der Betroffene bereits eine Vorsorgevollmacht errichtet hat. Sie ist auch ausgeschlossen, wenn der Betroffene noch in der Lage ist, einen gewählten Erwachsenenvertreter zu benennen und dies auch tun will. Voraussetzung für die gesetzliche Erwachsenenvertretung ist daher, dass der Betroffene keinen Vertreter hat, einen solchen nicht mehr wählen kann oder will und der gesetzlichen Erwachsenenvertretung nicht vorab widersprochen hat.

**Wer kann zum gesetzlichen Erwachsenenvertreter bestellt werden?**

Zum gesetzlichen Erwachsenenvertreter können ohne Benennung durch den Betroffenen nur nächste Angehörige bestellt werden. Dies sind die Eltern und Großeltern, volljährigen Kinder und Enkelkinder, Geschwister, Nichten und Neffen der volljährigen Person, der Ehegatte oder eingetragene Partner sowie der Lebensgefährte, wenn dieser seit mindestens drei Jahren im gemeinsamen Haushalt lebt.



### Artikel versäumt?

Ausgewählte Artikel  
finden Sie in unserer

**Nachlese!**

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



**Alles was Recht ist!**

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

**Kann ich festlegen, dass eine bestimmte Person zum gesetzlichen Erwachsenenvertreter bestellt werden soll?**

Ja. Es besteht die Möglichkeit einer Erwachsenenvertreter-Verfügung. Eine auf diese Weise bestimmte Person kann ebenfalls zum gesetzlichen Erwachsenenvertreter bestellt werden. Dies auch dann, wenn er oder sie nicht zum Kreis der nächsten Angehörigen zählt.

**Was kann ich tun, wenn ich nicht möchte, dass einer meiner nächsten Angehörigen mein gesetzlicher Erwachsenenvertreter wird, ich aber auch niemanden habe, dem ich eine Vorsorgevollmacht erteilen kann oder den ich zum gewählten Erwachsenenvertreter bestellen möchte?**

In diesem Fall besteht die Möglichkeit, der gesetzlichen Erwachsenenvertretung oder der Vertretung durch bestimmte nächste Angehörige zu widersprechen. Damit ein solcher Widerspruch Wirkung entfaltet, muss er im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis registriert werden. Die Registrierung des Widerspruches kann von einem Notar, einem Rechtsanwalt oder einem Erwachsenenschutzverein vorgenommen werden.

**Wie wird der gesetzliche Erwachsenenvertreter bestellt?**

Damit die gesetzliche Erwachsenenvertretung wirksam wird und der Erwachsenenvertreter die betroffene Person vertreten darf, ist sie im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis zu registrieren. Diese Registrierung kann von einem Notar, einem Rechtsanwalt oder einem Erwachsenenschutzverein vorgenommen werden. Für die Registrierung muss die zu vertretende Person und der/die nächste Angehörige gemeinsam zu einem Notar, einem Rechtsanwalt oder einem Erwachsenenschutzverein gehen.

**Ist die gesetzliche Erwachsenenvertretung zeitlich unbefristet?**

Nein. Die gesetzliche Erwachsenenvertretung endet jedenfalls mit dem Ablauf von drei Jahren, wenn sie nicht vorher erneut eingetragen wird.

Die vertretene Person kann jedoch auch vor Ablauf dieser Zeit der Vertretung jederzeit widersprechen. In diesem Fall endet die Vertretung durch den gesetzlichen Erwachsenenvertreter mit Eintragung des Widerspruches im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis.



Foto: www.wilke.at

**Mag. Karlheinz Amann**

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

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

Gesundheit ist Vertrauenssache.

# blutdruckmessen ist boso.

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

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

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

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

www.boso.at

Helmut und Elisabeth Thiebet, Helmut Steiner

# DIABETES SCHULUNGEN

## DER WEG ZUR PERSÖNLICHEN LEBENSQUALITÄT



Dürfen wir Sie zu einem Gedankenspiel einladen? Betrachten wir die Tagesabläufe zweier Menschen mit Diabetes. Unsere erste Person hat einen Typ-1-Diabetes und hat sich für eine Basis-Bolus-Therapie entschieden.

### Nach der Tagwache:

- ▶ Blutzucker messen
- ▶ aktuellen BZ auf Zielwert kontrollieren bzw., wenn nötig, bei zu hohem Wert mit Insulin oder bei zu niedrigem Wert mit Kohlenhydraten korrigieren
- ▶ Tagesablauf überdenken
- ▶ Basisinsulin spritzen, jedoch bei geplanten Tagesablaufveränderungen Basisinsulin anpassen
- ▶ Insulinbolus für die Mahlzeit spritzen
- ▶ BE-gerechtes, gesundes Essen nicht vergessen

### Beim Verlassen des Hauses

das Einpacken und Mitnehmen der Insulinpens, Traubenzucker als Notfall-BE, BZ-Messgerät (oder FreeStyle Libre), Protokoll oder Handy für digitale Protokollführung und BE-gerechte Jause nicht vergessen. Während des Tages 4–6 Mal Blutzucker messen, Werte interpretieren und reagieren.

### 22 Uhr – gute Nacht, aber zuvor:

- ▶ Basisinsulin spritzen, BZ messen und ...
- ▶ Einmalnadeln für Pens und Stechhilfen regelmäßig wechseln
- ▶ Protokollführung checken und MBG ausrechnen (oder die App macht es für die Person!)
- ▶ Insulinalgorithmien bei veränderten Lebensumständen neu berechnen und anpassen

Ganz schön viel, was es zu bedenken gibt!

Unsere zweite Person hat einen Typ-2-Diabetes. Was muss sie im Tagesablauf alles beachten, um eine relativ normale Blutzuckereinstellung zu erreichen?

- ▶ richtiges Einnehmen aller Medikamente
- ▶ eine geeignete Ernährung
- ▶ richtiges Erkennen und Einschätzen von Kohlenhydraten bei den Lebensmitteln
- ▶ das eigene Gewicht immer im Auge behalten
- ▶ tägliche Bewegung nicht vergessen
- ▶ regelmäßige Kontrolle der Blutzuckerwerte (entweder

- ▶ selbständige Messungen oder Kontrolle beim Arzt)
- ▶ regelmäßige Blutdruckkontrollen

Vielleicht können Sie sich in einem der beiden beschriebenen Tagesabläufe wiederfinden. Egal ob Typ-1- oder Typ-2-Diabetes, die Grundvoraussetzung für das Erreichen der mit dem Arzt besprochenen Zielwerte ist eine umfassende Diabetesschulung, die aber immer wieder aufgefrischt werden muss. Schulungen und Auffrischkurse für Menschen mit Diabetes bringen Lebensqualität. Sie sind wichtig, um sichere und schnelle Entscheidungen treffen zu können. Nur mit fundiertem Wissen, Erfahrung und Konsequenz können Veränderungen bewältigt und Genuss ermöglicht werden.

Welche Schulungsmöglichkeiten gibt es in Österreich?

Die 1. Schulung nach der Manifestation bzw. dem Erkennen Ihres Diabetes bekommen Sie natürlich immer schon im Krankenhaus oder bei Ihrem Arzt. Wie schaut es aber mit der Auffrischung und Vertiefung ihres Wissens aus?

**„Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“:** Speziell für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 wurde dieses Langzeitbetreuungsprogramm entwickelt. Den Schwerpunkt von „Therapie Aktiv“ bildet die individuelle und umfassende Betreuung durch den Arzt. Gemeinsam mit ihm legen Sie sinnvolle und erreichbare Ziele fest. Diese werden bei den regelmäßigen Untersuchungen geprüft, verändert und aktualisiert; zusätzlich finden entsprechende Schulungsprogramme statt. Fragen Sie Ihren Arzt!

**Die GKK** bieten für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker in den verschiedenen Bundesländern diverse Schulungen und Kurse an.

**Individuelle Schulungen in den Diabeteszentren und -kliniken:** Die Reha-Zentren der verschiedenen Sozialversicherungen bieten Schulungen im Rahmen ihrer Reha-Aufenthalte an.

**Schulungen in einzelnen Krankenhäusern:** Beachten Sie die Homepages der Krankenhäuser!

**Schulungen durch die „Industrie“:** spezielle Einschulungen für diverse technische Hilfsmittel wie Insulinpumpe, CGM-Systeme etc.

**Online-Schulungen:** Achtung bei der Bekanntgabe von medizinischen Daten (Datenschutz)!

Ein Wunsch der ÖDV ist, dass einheitliche Auffrischkurse in allen Bundesländern stattfinden – vielleicht gelingt dies der neuen Österreichischen Gesundheitskasse? Die ÖDV wird die Entwicklung dieses Themas weiterhin genau beobachten und darüber berichten.

Ein Blick nach Deutschland:

In Deutschland gibt es Kliniken, Diabetes-Schwerpunktpraxen und koordinierende Ärzte. Ähnlich dem „Therapie Aktiv“-Programm ist das Diabetes-Management-Programm (DMP) für Typ 1 und 2 gestaltet. Schulungen werden für Typ 1, Typ 2, Kinder und Jugendliche, über Insulinpumpentherapie, Hypowahrnehmung und Hypertonie angeboten. Die deutschen Krankenkassen bezahlen pro Patient und Unterrichtseinheit einen Beitrag für das Schulungsmaterial (gemäß Vergütungsübersicht DMP und Diabetesvereinbarungen). Schulungsprogramme wie Linda, Primas, Medias 2, Hypos etc. werden eingesetzt.

Die ÖDV wünscht sich, dass in Österreich flächendeckend Möglichkeiten zur Schulung von Betroffenen im gleichen Umfang wie in Deutschland und mit entsprechender Honorierung durch die Krankenkassen gegeben sind. Eine Einführung von Diabetesschwerpunktpraxen hält die ÖDV ebenfalls für dringend notwendig. Eine gute Schulung führt zu einem besseren Umgang und Management des Diabetes und damit zu besseren Therapieerfolgen.

Selbstmanagement der Insulintherapie bzw. Diabetestherapie und individuelle Steuerung des Diabetes sind neben einem anstrengenden Berufs- und intensiven Familienleben tägliche Herausforderungen. Nicht nur Schulung und Produkte sind wichtig, sondern auch Menschen, die lehren, führen und kontinuierlich begleiten. Ärztinnen und Ärzte sowie DiabetesberaterInnen und Diätologinnen und -logen lehren und unterstützen. Angehörige helfen, verständnisvolle ArbeitgeberInnen, LehrerInnen und Freunde erleichtern die Last.

Selbsthilfeorganisationen wie die Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV) bieten Hilfe an. Der Kontakt mit Betroffenen in der Selbsthilfe motiviert, stärkt und bietet zusätzliche Information.

Nehmen Sie Kontakt zu den Gruppen, Landesleitungen, Beratungsstellen und der Servicezentrale auf – die ÖDV-MitarbeiterInnen sind für Sie da!

# JETZT **Mein Leben** ABONNIEREN!

Das Magazin nicht nur für Diabetiker

Für nur € 16,60/Jahr



4 x jährlich aktuellste Informationen

- ✓ Neue medizinische Erkenntnisse
- ✓ Rezepte und Ernährungstipps
- ✓ Erfahrungsberichte + Termine
- ✓ Reportagen, Produktvorstellungen u.v.m.

Online bestellen  
4 x jährlich  
per Post bekommen!

[www.meinleben-diabetes.at](http://www.meinleben-diabetes.at)  
[oedv.office@diabetes.or.at](mailto:oedv.office@diabetes.or.at)  
Tel. 0662/827722

GRATIS ZU IHREM ABO!  
Eucerin UreaRepair PLUS  
5 % Körpercreme  
im Wert von 24,95 Euro





## Apotheker helfen bei Arzneimittelengpässen

Foto: www.nunofoto.com

Arzneimittelengpässe sind für Patienten, die auf bestimmte Medikamente angewiesen sind, fatal. Für die Apothekerinnen und Apotheker bedeuten sie eine oft langwierige Suche nach Lösungen, um die Situation für die Betroffenen zu verbessern und die Arzneitherapie sicherzustellen.

„Dieses Medikament ist derzeit nicht lieferbar“ – das hört man auch hierzulande immer öfter. Wenn vom Arzt verschriebene oder dringend benötigte Medikamente in der Apotheke gerade nicht verfügbar sind, ist das nicht nur ärgerlich, sondern kann sich auch negativ auf eine bestehende Therapie auswirken. Arzneimittel sollten immer und in jeder Apotheke verfügbar sein, und die Apothekerinnen und Apotheker setzen alles daran, um die Versorgung der Bevölkerung mit Medikamenten sicherzustellen.

Die Gründe für Medikamentenengpässe sind vielfältig: globale Fusionswellen von Arzneimittelherstellern, die Konzentration von Fertigungsstätten auf wenige, häufig außereuropäische Standorte, Produktionsausfälle oder

Schwierigkeiten mit (einzelnen) Wirkstoffen, Hilfsstoffen oder Packmitteln sind nur ein paar Beispiele. Zum Glück gelingt es den Apothekerinnen und Apothekern dennoch immer wieder, die Versorgung der Patienten mit Arzneimitteln sicherzustellen. Im Falle von Engpässen versuchen die Apothekerinnen und Apotheker, das fehlende Arzneimittel von einem anderen Hersteller zu beziehen. Falls Rohstoffe vorhanden sind, können die Apothekerinnen und Apotheker das Arzneimittel manchmal in der Apotheke selbst herstellen. Sind diese Alternativen nicht realisierbar, muss der Patient in Abstimmung mit dem Arzt auf ein anderes Medikament umgestellt werden. Für die Kunden sind diese Bemühungen in der Regel kaum sichtbar, da sich alles „hinter den Kulissen“ abspielt.

Die aufwendige Suche nach gleichwertigen Lösungen beansprucht in der Apotheke allerdings viel Zeit und Ressourcen und nimmt bereits mehr als zwei Stunden pro Tag in Anspruch – Tendenz steigend. Dennoch: Die Apothekerinnen und Apotheker werden auch weiterhin ihr Wissen und ihre Marktkenntnis einsetzen, damit aus einem kurzfristigen Lieferengpass kein Versorgungsengpass wird.



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

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

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

In diesem Jahr befasst sich die ÖDV mit den Veränderungen im Gesundheitswesen und deren Auswirkungen für Menschen mit Diabetes.

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

### Seit 1977 setzt sich die ÖDV ein:

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

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

Im Namen aller ehrenamtlichen Mitarbeiter heißen wir Sie herzlich willkommen!

Ihre

Anna Mayer  
ÖDV Bundesvorsitzende

## **Betroffenen- Kompetenz für Menschen mit Diabetes!**

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

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



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

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

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

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

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

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

Straße \_\_\_\_\_

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

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

Telefon \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_



Sonntag, 6. Oktober 2019

## 33. Österreichischer Diabetestag

Bildungshaus Schloss Puchberg von 08.30 bis 16.00 Uhr, 4600 Wels, Puchberg 1



**M**enschen mit Diabetes und deren Angehörige sowie alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich umfassend zum Thema Gesundheit und Diabetes zu informieren.

Bei freiem Eintritt bietet die Österreichische Diabetiker-vereinigung (ÖDV) ganztägig ein vielseitiges Programm für Jung und Alt:

- Vorträge bekannter Diabetes-Experten
- Ganztägig geöffnete Gesundheitsstraße in Zusammenarbeit mit der TGKK und der Apothekerkammer
- Messungen der Blutwerte: Blutdruck, Blutzucker und HbA1c
- Beratung für Menschen mit Diabetes, Pen-Beratung, Informationen zu Medikamenten-Wechselwirkungen

Auskunft: Österr. Diabetikervereinigung, Tel. 0662/827722, [oadv.office@diabetes.or.at](mailto:oadv.office@diabetes.or.at)

## ÖDV-Schi-Snowboard-Schulungswoche in Wagrain

**ÖDV-Schi-Snowboard-Schulungswoche in Wagrain von 2. bis 8. Februar 2020 für Kinder mit Diabetes im Alter von 8 bis 15 Jahren. Jugendhotel Wiederkehr, 5602 Wagrain, Kirchboden 19, [www.jugendhotel.at](http://www.jugendhotel.at)**

### Schifahren und Diabetes ist kein Widerspruch

Das erleben die „Winterfans“ mit viel Spaß in der attraktiven Schiregion „Salzburger Sportwelt Amadé“. Ein diabeteserfahrenes Team begleitet die Kinder ein weiteres Stück auf ihrem Weg in die Selbstverantwortung.

### Organisation:

Österr. Diabetikervereinigung, 5020 Salzburg, Telefon: 0662/82 77 22  
Camplleitung: DGKS Ulrike Humpel, Diabetesberaterin



## ÖDV-Schi-und-Rodelwochenende in Mönichkirchen

**ÖDV-Schi-und-Rodelwochenende in Mönichkirchen am Wechsel von 21. bis 23. Februar 2020 für Eltern mit Kindern mit Diabetes bis 14 Jahren** im „Alpengasthof Enzian“, 2872 Mönichkirchen. Ein Wochenend-Schiurlaub mit Ihren Kindern in der herrlichen Wechsel-Landschaft. Urlaubsgefühl pur – mit sicherer Schneelage und

Familie Reithofer vom Alpengasthof „Enzian“, die wie immer für eine ausgezeichnete Verpflegung sorgt.

### Auskunft/Anmeldung:

Mag. Katharina Honisch,  
[honisch.katharina@diabetes.or.at](mailto:honisch.katharina@diabetes.or.at)

05. Oktober 2019, Bildungshaus Schloss Puchberg

# ÖDV-Generalversammlung



Foto: Stadt Wels

Einladung an alle ÖDV-Mitglieder zur ÖDV-Generalversammlung am Samstag, 05. Okt. 2019, 15.00 bis 16.00 Uhr, Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels, [www.schlosspuchberg.at](http://www.schlosspuchberg.at)

## Tagesordnung

1. Eröffnung, Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Bericht Vorstand
3. Bericht Kassier
4. Bericht Rechnungsprüfer
5. Entlastung des Vorstandes
6. Wahl Vorstand und Rechnungsprüfer
7. Allfälliges

## Anmerkung

Anträge an die Generalversammlung können bis spätestens sieben Tage vor dem Termin schriftlich in der ÖDV-Servicezentrale eingebracht werden.

Beschlüsse können nur zur Tagesordnung gefasst werden.

Bitte beachten Sie, dass der Zehlschein-Abschnitt bzw. ein entsprechender Telebanking-Ausdruck vom Mitgliedsbeitrag 2019 Ihr Mitgliedsausweis und beim Eintritt zur Generalversammlung vorzuweisen ist.

## Kontakt:

Österreichische  
Diabetikervereinigung  
Moosstr. 18, 5020 Salzburg  
Tel. 0662 827722  
[oedv.office@diabetes.or.at](mailto:oedv.office@diabetes.or.at)  
[www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at)  
ZVR 237137068

Tiefe Trauer in der ÖDV Hartberg um ihre „Gruppen-Ärztin“ Nadja Schrotter (†36)

## Dr. Nadja Schrotter

Fachärztin für Innere Medizin und Leiterin der Diabetesabteilung am LKH Hartberg, ist im Alter von 36 Jahren bei einem tragischen Unfall verstorben.

Große Trauer herrscht bei der ÖDV-Gruppe Hartberg um FÄ Dr. Nadja Schrotter, die am 06. Juli 2019 im Alter von 36 Jahren bei einem tragischen Tauchunfall in Kroatien viel zu früh aus unserer Mitte gerissen wurde.

„Wir verlieren mit Frau Fachärztin Dr. Schrotter eine sehr engagierte Diabetes-Fachärztin, welche von der Gründungsveranstaltung der ÖDV-Hartberg an voll zur Verfügung stand.“ Ihre Bescheidenheit und ihr Mitgefühl für die Sorgen und Nöte von Menschen mit Diabetes haben in unserer Gruppe viel Positives bewirkt. Ihr sonniges Gemüt, ihre liebevolle Art und ihre Fähigkeit, andere zu begeistern, werden uns fehlen. In Hochachtung und Dankbarkeit sehen wir ihren viel zu frühen Tod als unbeschreiblichen Verlust.

Die ÖDV Hartberg wird Frau FÄ Dr. Nadja Schrotter in ehrendem Andenken bewahren.

*Ernst Laschober, ÖDV Hartberg*

Wir suchen engagierte Diabetes-BeraterInnen als Betreuer für unser

**Schulungs- und Erholungscamp für Kinder mit Diabetes**

**St. Gilgen am Wolfgangsee (Salzburg), 18. Juli bis 1. August 2020**

Medizinische Leitung: Univ.-Kinderklinik AKH Wien

Bei Interesse melden Sie sich bei: Österreichische Diabetikervereinigung,  
Moosstraße 18, 5020 Salzburg, Tel. 0662 827722, [oedv.office@diabetes.or.at](mailto:oedv.office@diabetes.or.at), [www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at)



## Schulungs- und Erholungscamp für Kinder mit Diabetes zwischen 7 und 12 Jahren in St. Gilgen



Das medizinische Team unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr.<sup>in</sup> Birgit Rami-Merhar, MBA, Dr.<sup>in</sup> Gabriele Berger und Dr.<sup>in</sup> med. univ. Julia Mader setzte es sich zum Ziel, die Kinder auf ihrem Weg zu mehr Autonomie zu begleiten, indem sie, beispielsweise, ihren Katheter erstmals selbstständig setzen oder ihren Pod wechseln konnten. Das alles selbstverständlich immer unter Aufsicht des hervorragend geschulten medizinischen Teams. Auch die Durchführung der regelmäßigen Blutzuckermessrunden und die Pflege der jeweiligen Therapien fiel in den Tätigkeitsbereich der Mediziner. Nicht zuletzt bot die rund um die Uhr besetzte Ambulanz jegliche Hilfe medizinischer und manchmal auch zwischenmenschlicher Art und garantierte somit einen reibungslosen Ablauf des Camps. Die tolle Stimmung im Team sorgte auch noch für Spaß während der leidlichen Tätigkeiten. Dafür möchten wir uns recht herzlich bedanken.

Das diätologische Team stand diesmal unter der Leitung von Julia Ratzberger, welche sich gemeinsam mit ihren Kolleginnen und dem Küchenteam des Hauses Schafbergblick um das leibliche Wohl der Kinder und Betreuer kümmerte. Informative Ernährungsworkshops brachten den Kindern spielerisch gesunde Ernährung und das Errechnen von Broteinheiten näher und zeigten ihnen Tipps und Tricks, wie sie dies in ihren Alltag integrieren können. Oft fühlen sich besonders Kinder mit Diabetes mit ihrer Krankheit allein. Deshalb ist es umso wichtiger, im Austausch mit Gleichaltrigen auch andere Zugänge

zum Umgang mit dem Diabetes kennenzulernen. Dies kann zum Erreichen eines unbeschwertten und uneingeschränkten Alltags äußerst wertvoll sein. Im Dialog mit gleichaltrigen Betroffenen werden sehr wichtige und hilfreiche Erfahrungen gesammelt, welche es den Kindern ermöglichen, mit ihrer Krankheit besser umgehen zu können.

Mag. Jasmin Sima und Katharina Felber, neben der Leitung auch Herz und Seele des pädagogischen Teams, sorgten mit ihren einfühlsamen Kolleginnen und Kollegen für ein abwechslungsreiches Programm. Dank des kreativen Einsatzes des pädagogischen Teams konnte auch eine verregnete erste Woche Spiel und vor allem Spaß nicht schmälern. In ausgewählten findigen Projekten wie dem Lösen eines Kriminalfalls oder dem Erstellen einer Fotostory, bei welchen Kreativität gefordert war, ging es bei der Wasserolympiade und einer Spielschau mit Publikumsbeteiligung um Geschicklichkeit und Ausdauer. Auch die großen Ausflüge in den Vergnügungspark Straßwalchen und den Allwetter-Freizeitpark Abarena durften dabei natürlich nicht fehlen. Selbstverständlich kam in der zweiten Woche auch die Abkühlung im schönen Wolfgangsee nicht zu kurz.

Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten, welche mit vollstem Einsatz und Engagement das Camp zu einer unschätzbaren wertvollen Erfahrung für die Kinder gemacht haben!



Herzlichen DANK für die Unterstützung auch an LICHT INS DUNKEL, BM für Familie und Jugend, Gemeinde St. Gilgen sowie alle Firmen, die uns durch Warenspenden unterstützten: AGM Adeg Großmarkt-Bergheim, Breganzia Konserven GmbH, C.P.A. Cereal Partner – Nestlé, Darbo, Denkstein, Dr. Oetker GmbH., Eskimo Leitner Tiefkühlservice, Glatz GmbH, Marresi, Nannerl, Neoh, Fam. Oberholzner, Römerquelle, Salzburg Milch, Salzburger Gärtner u. Gemüsebauern, Tiroler Fruchteküche/Brüder Unterweger, Transgourmet Österreich GmbH, VOG AG

# 13. ÖDV-Diabetes- Up-Date für Jugendliche

14. bis 20. Juli 2019, Obertauern



**26** Mädchen und Burschen mit Diabetes aus ganz Österreich und ein 7-köpfiges Betreuersteam trafen sich am 14. Juli 2019 im Jugendhotel auf der Felseralm, um eine gemeinsame erlebnisreiche Woche zu verbringen. Bereits am ersten Tag schlossen alle Freundschaft, und für die, die sich schon kannten, war das Wiedersehen umso schöner!

Wie schon die Jahre zuvor genossen wir die unvergleichliche Gastfreundschaft der Familie Steiner, die uns in dieser Woche wieder kulinarisch verwöhnte und uns immer mit Rat und Tat zur Seite stand! Die Tage waren gespickt mit spannenden sportlichen Aktivitäten wie Canyoning, Klettern im Hochseilgarten, Stand Up Paddling, Wandern, Fuß- und Beachvolleyball, Bowling, Schwimmen und vieles mehr.

Zur Abwechslung gab es aber auch viele gemütliche Stunden, z. B. unsere Uno- und Activity-Runden, ein lustiger Abend mit dem Gesundheitskabarettisten Ingo Vogl oder ein chilliger Nachmittag in der Therme Amadé. Um das Wissen über Diabetes etwas aufzufrischen, hielten wir 2 lehrreiche Workshops über Ernährung und die Zukunft mit Diabetes ab.

So verging die Woche wie im Flug, und am Abreisetag flossen einige Abschiedstränen, trotz der Wiedersehensfreude mit den Eltern und Geschwistern! Es waren viele tolle Freundschaften entstanden!

Ein riesiges Dankeschön an alle Beteiligten, die durch ihr Engagement diese Woche zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht haben!

Vielen Dank für  
Ihre Unterstützung  
beider Camps!



Die ÖDV bedankt sich namens der betroffenen Familien für die Finanzierung des Eigenanteils der Campgebühr für die Teilnahme ihrer an Diabetes mellitus Typ 1 erkrankten Kinder an den ÖDV-Sommer-Diabetes Camps bei:



Prim. Dr. Heidemarie Abrahamian, Multidistrikt – und Distrikt Ost – Beauftragte für Diabetes, Lions Club Wien MozART, LC Wien FOCUS; Frau Ulrike Alena, LC Mostviertel und Chairperson der Zone 114 Ost-21 und den beteiligten Lions Clubs dieser Zone; sowie Frau Petra Führich, der Geschäftsführerin des Restaurants Führich in 1010 Wien, und bei allen anderen Sponsoren, welche dieses Camp Jahr für Jahr mit ihrer großzügigen Unterstützung ermöglichen.



## Wanderung der Diabetes-Gruppe Gleisdorf unter dem Motto „Bewegung tut gut – wer macht mit?“

**E**in Teil der SHG Gleisdorf machte sich am Samstag, den 01. Juni, vor der Sommerpause zur Abschlusswanderung rund um Gleisdorf auf. Gut gelaunt und bei herrlichem Sonnenschein wanderten wir auf weichem Waldboden zur Weinschenke „Seyfried“. Da einige dunkle Wolken aufzogen, waren wir sehr froh, dass wir das Ziel ohne Regen erreichen konnten. In der Weinschenke, wo es sehr gemütlich war, löschten wir unseren Durst und stärkten uns mit einer guten Jause. Es war eine gute Gemeinschaft, und nette Gespräche wurden geführt. Nach dem gemütlichen Zusammensitzen gingen wir zu Fuß zurück nach Gleisdorf. Es war eine wunderschöne Wanderung, die allen zeigte, dass Bewegung in Gesellschaft guttut.

*Theresia Rechberger*



*Ing. Dr. rer. nat. Angelika Heißl, MSc B. rer. nat., ÖDV-Vorstand*

## Carmeeet @ lowcarsatsunday

**I**m Namen der ÖDV möchte ich mich ganz herzlich bei den Jungs von Simplylow bedanken! Beim „Carmeeet @ lowcarsatsunday“ wurden zugunsten unserer Diabeteskids zur Unterstützung der Diabetescamps Spenden gesammelt. Tom’s Garage hat die Summe dann noch auf einen runden Betrag aufgestockt. Insgesamt sind somit heute sage und schreibe 1.000 Euro an uns übergeben worden. Absolut großartig, und keine Selbstverständlichkeit. Jeder, der auch nur einen Cent dazu beigetragen hat, bzw. jene, die es uns ermöglicht haben, können wirklich stolz auf sich sein! Absolut große Klasse, und herzlichen Dank an Simplylow und Tom’s Garage!

*Eure Angelika*

## ÖDV-Familientage am Millstätter See, Kärnten



**I**m Voller Vorfreude auf die kommenden Tage trafen wir – 7 Familien aus ganz Österreich – am Fronleichnamstag in Döbriach am Millstätter See ein, wo wir noch den schönen Tag nutzten, um im See zu baden.

Da die Wetteraussicht für den Freitag recht gut war, entschieden wir uns, am nächsten Tag zur Millstätter Hütte

zu wandern. Oberhalb des Millstätter Sees genossen wir die Zeit auf der Alm bei netten Gesprächen und gutem Essen. Auch am Abend gaben Kinderarzt Dr. Kovacic und Ernährungsberaterin Bettina Rohrachner noch viele Tipps und teilten Ideen, um uns Familien den Alltag mit Diabetes zu erleichtern.

Statt der geplanten Schifffahrt, die wir aufgrund eines Gewitters nicht durchführen konnten, besuchten wir am Samstag das Granatium, das Radentheiner Schaubergwerk. Dort machten sich die Kinder und ihre Eltern mit Begeisterung daran, die roten Granaten aus den Steinen zu klopfen.

Mit einer letzten Eis-BE-Berechnung verabschiedeten wir uns am Sonntag vom Millstätter See und schmiedeten schon Pläne für das Jahr 2020.

*Ursula Schmölgler, ÖDV Kinder- und Jugendgruppe Osttirol*



## Auskünfte für ganz Österreich über die Servicezentrale

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

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

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

## Kinder/Jugend

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

## ÖDV-Termine PumpenForum:

## Salzburg

## PUMPENSTAMMTISCH

Helmut Steiner, 0662/8072-2447 (Büro) od. 0664/3043425, Helmut.Steiner@stadt-salzburg.at, **Treffen:** Fleischhauerei Auernig, Wiener Bundesstr. 16, 5300 Hallwang (gegenüber der Jet-Tankstelle), 19.00 Uhr, **27.9. „Echt einfach: Dexcom G6 im modernen Diabetes Management“ Präsentation der Fa. Dexcom – Vorstellung des neuen G6 CGM Messsystems.** Michael Ostermann o. Hr. Manuel Fröhlich. **29.11.: Gesprächskreis „Was gibt es Neues?“**

## Auskünfte über Termine von Pumpenvorträgen bei nachstehenden Kontaktadressen:

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

## Achtung! Neue Adresse der Schwerpunktpraxis Prof. DDr. Kinga Howorka, MMSC

**Mein Team und ich freuen uns mitzuteilen, dass wir nun in die neue Ordination, Metabolic Competence Center MCC, Währinger Gürtel 13 (gegenüber AKH, U6 Alserstraße, 1180 Wien), übersiedelt sind.**

Alle zuvor vereinbarten Termine bleiben aufrecht.

Diabetologische Schwerpunktpraxis  
Metabolic Competence Center Prof. DDr. Kinga Howorka, MMSC  
1180 Wien, Währinger Gürtel 13  
Tel.: +43 1 4060696  
AKUT (nur SMS): +43 660 4919749  
E-Mail: diabetesfit.org@gmail.com



## Wien

### Service und Beratung

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

**Servicestelle Med. Selbsthilfzentrum Wien „Martha Frühwirt“:** 1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28, Bürozeiten Mo/Mi/Fr 9.00-12.00 Uhr, Anm. 01/3323277, Fax-3326828, oedv.wien@aon.at. **Beratung nur nach telefonischer Vereinbarung jeden Do. Nachmittag u. NEU jeder 4. Do i. M. von 10:00 – 12:00 Uhr**, DB DGKS Elsa Perneckzy.

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

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

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

### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

**Med. Selbsthilfzentrum Wien „Martha Frühwirt“:** 1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28, 01/3323277. **Treffen: Mi 09.10., 17.00 Uhr: Thema: Zuckerersatz bei Diabetes – welche Alternativen gibt es?** Mag. Monika Masik, Ernährungsberatung. **Do. 21.11.2019, 18:00 Uhr, Thema im Wiener Info.**

**Gesundheitsgymnastik für Menschen mit Diabetes:** Turnsaal Martha Frühwirt-Zentrum Fr 9.00-10.00 Uhr u. 10.00-11.00 Uhr. **Vor und nach** der Gymnastik durch ÖDV BZ-/Blutdruckmessungen mögl. Leitung: Helga Raunicher, Sportpädagogin. **10er-Block 27.9. - 6.12.2019, Kurskosten f. ÖDV-Mitglieder** 10er-Block € 50,00, Einzelstunde € 7,00 u. f. **Nichtmitglieder** 10er-Block € 65,00 Einzelstunde € 9,00. Rund um die Gymnastik bieten wir Massagen an! Schnupperstunde gratis! **Anm.:** 01/3323277.

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

**DIABETES-Treff-Kaisermühlen:** Friedrich Vogt, T/F 01/2690187, friedrich.vogt1@chello.at **Treffen:** Verein Pflegehospiz Kaisermühlen, Goethehof Haupteingang, Schüttaustr. 1-39/45/R3, 1220 Wien, **j. 1. Mi i. Mo** ab 17.30 Uhr (außer schulfreie Tage) **02.10.2019, 13.11.19.**

**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 2019 – Angebote für Groß und Klein im Zusammenleben mit Diabetes.** Austausch unter Betroffenen – Kinder/Jugendliche/Eltern, Begleitung Jugendlicher bei der Autonomieentwicklung, Stärkung und Gesundheitskompetenz u.a.m. Angebote in Kooperation mit der Österreichischen Diabetikervereinigung. **Information und Auskunft:** www.cuko.care, kontakt@cuko.care **Termin: Sa, 12.10.19 von 10:00 – 13:00 Uhr;** Motto „Gespenst, Hex und Spinnennetz“ im Clubraum des Martha-Frühwirt-Selbsthilfzentrums.

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

## Niederösterreich

Mit freundlicher Unterstützung von:



### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

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

**St. Pölten:** Josef Rittner, 3100 St. Pölten, Lorenzg. 18, 0664/3967666, oedv.noee@gmail.com. **Treffen:** 2. Mi i. M. 18.00 Uhr, LK St. Pölten, 9.OG. Haus A, **09.10.:** Technische Neuheiten am Diabetes Sektor. **13.11., 11.12.: Weihnachtsfeier.**

**Korneuburg:** Angelika Bruny, 2100 Korneuburg, R. Alexanderg. 16, 0676/4289112, brunyangelika@gmail.com, **Treffen:** jeden 2. Monat am 2. Montag., 18.00 Uhr, LK Korneuburg, Wiener Ring 3-5. **Termin: 14.10., 9.12.19**

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

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

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

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

**Purkersdorf:** Silvia Urban, 3002 Purkersdorf, Winterg. 34, T/F 02231/21451, 0650/2643349, sb.s.urban@gmail.com, **Treffen:** 2. Do i. M. 18.00 Uhr i. Trauungssaal Stadtgem. Purkersdorf, Hauptpl. 1 **10.10.: Prim. Dr. Christian Schelkshorn. 14.11. Thema offen, 12.12. Weihnachtsfeier.**

**Amstetten:** Johann Steinkellner, 3361 Aschbach, Gartenstraße 10, 07476/77308, 0677/62663730, steinkellner.johann@gmx.at, **Treffen:** Gasthof zur Ybbsbrücke, Allersdorfer Platz 4, 3300 Amstetten. **30.9.: 18:30 Uhr, Gefäßschutz in der Diabetes-Therapie, eine positive Ergänzung!** Prim. Dr. Christian Schelkshorn, Internist u. Diabetologe LKH Stockerau.

**28.10.: 18:30 Uhr, Der Weg von Diabetes zur Nierenerkrankung „Vorbeugung, Diagnostik, Behandlung bis zur Dialyse“.** Josef Kaiser, DGKP. **25.11.: 18:30 Uhr, Moderne Sensortechnologie bei Diabetes – ist das auch was für mich?** Maria Bruckner, DGKP Diabetesberaterin.

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

#### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Oberösterreich

#### Gruppentreffen und Fachvorträge:

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

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

**Gmundner Typ-1-Diabetestreff:** Dr. Angelika Heißl, 0699/10235242, heissl.angelika@diabetes.or.at **Treffpunkt:** GKK Gmunden, 4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Str. 46, **23.10., 18.00 Uhr:** „Spätfolgen des Diabetes“ Prim. Dr. univ. med Bernhard Mayr, Innere Medizin LKH Gmunden. **27.11., 18.00 Uhr:** **Forschung 2.0: von der künstlichen Bauchspeicheldrüse zur Gentherapie, was hält die Zukunft für uns bereit?** Dr. Angelika Heißl. **11.12., 18.00 Uhr:** „Diabetes und Psyche“

**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

**ÖDV-Kindergruppe OÖ / Braunau:** Dagmar Hallinger, 0664/75101959, d.hallinger@aon.at und Silvia Thaler, 0664/1868484, silvia@thaler-kfz.at **Einladung zum „Diabetes-Brunch am 09.11.19 ab 09:00 Uhr 5232 Kirchberg bei Mattighofen, Kirchberg 33,** Räumlichkeiten der Spielegruppe/Nachmittagsbetreuung (Volksschule Kirchberg b.M.) Anmeldungen bei Dagmar Hallinger.

#### Schärding/St. Aegidi:

Silke Lang, Tel.: 0664-75031609, silke.strehler@gmx.at Diabetes Stammtisch St. Aegidi.

### Ich stelle mich vor:



**Mein Name ist Silke Lang,** bin 33 Jahre alt, verheiratet und ich habe 2 Kinder (5 und 2 Jahre alt). Mit 9 Jahren bekam ich Diabetes Typ 1, das war eine sehr schwere Zeit für mich und meine Eltern.

2018 habe ich einen Diabetesstammtisch gegründet, damit Menschen mit Diabetes Typ 1 sich gegenseitig austauschen und helfen können. Zurzeit haben wir 10 Mitglieder, und wir treffen uns ca. alle 2 Monate. Wir kommen aus den Bezirken Schärding, Ried und Grieskirchen. Gerne würden wir unseren Kreis erweitern, durch die Mitarbeit in der ÖDV erhoffe ich mir, dass ich weitere Menschen mit Typ-1-Diabetes kennlerne.

#### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

**Konventhospital Barmh. Brüder Linz:** 0732/7897-21600

**LKH Freistadt:** Diabetesambulanz 05 055476-24430

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

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

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

**LKH Schärding:** Diabetesambulanz 050 55478-22166

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

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

**Klinikum Gmunden:** Diabetesambulanz 050 55473-24231

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

**Klinikum Bad Ischl:** Diabetesambulanz 050 55472-24249



## Burgenland

### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

### 21.09.19 Tag der Selbsthilfe

7304 Großwarasdorf, Parkgasse 3, KUGA, 8:00 Bis 17:50 Uhr

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

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

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

**LKH Güssing:** Diabetesambulanz 057979/31629

**KH Kittsee:** Diabetesambulanz 057979/35108

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

## 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

**Grazer Diabetes-Stammtisch: Treffen: j. 4.Do.i.M., 16.00 Uhr:** Café Polanz, Waagner Biro Str. 133, **26.09., 24.10., 28.11.19. 28.9.: Wandertag zum Grazer Hausberg „Schöckl“ Treffpunkt 13.30 Uhr beim Eingang zur Schöcklseilbahn.** Bitte Blutzucker-Messgerät, Insulin u. Traubenzucker nicht vergessen! Wer möchte, bringt seine Nordic Stöcke mit. **Ausk./Anm. bis 26.9. bei Elfriede Dörfler.**

**14.10.: 18:00 Uhr Riskanter Schlendrian: Auch bei Routine sorgsam bleiben, 11.11.: 18:00 Uhr Nebenwirkungen der Insulintherapie.**



**www.facebook.com**  
Suchbegriff "Diabetes Österreich-ÖDV"

### Elfriede Dörfler

Seit über 30 Jahren darf ich mich für die Anliegen und Bedürfnisse der Menschen mit Diabetes in der Steiermark einsetzen. Seit 1988 gab es bei zahlreichen Gruppenabenden und Infotagen mit Fachvorträgen, Firmenausstellungen, Gesundheitsstraßen u.v.m. die Möglichkeit, sich umfassend über Diabetes zu informieren. Viele gesellige Ereignisse boten uns allen die Möglichkeit sich in entspannter Atmosphäre über die täglichen Herausforderungen beim Leben mit Diabetes auszutauschen.

Nach all diesen Jahren ist es nun an der Zeit, ein wenig kürzer zu treten; so habe ich nach langer und reiflicher Überlegung den schweren Entschluss gefasst, die Gruppenleitung der ÖDV Graz mit Jahresende zurückzulegen. Die Landesleitung in der Steiermark und die Organisation des beliebten ÖDV-Diabetes-Infotag in Graz werde ich auch weiterhin betreuen. Ebenso werde ich für Fragen und Auskünfte rund um das Thema Diabetes als telefonischer Ansprechpartner gerne zur Verfügung stehen.

Ich freue mich sehr, wenn es für die ÖDV-Gruppe Graz eine Zukunft gibt, und so sind wir auf der Suche nach einer engagierten Person, welche die Gruppe übernehmen wird. Bei Interesse freue ich mich sehr auf eine Kontaktaufnahme und stehe mit Rat und Tat zur Verfügung!

Eure Elfriede Dörfler, ÖDV-Landesleiterin Stmk.

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

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

**Gleisdorf:** Theresia Rechberger, 8200 Gleisdorf, A. Grogger G. 30, 03112/3088, jrechberger@hotmail.com **Treffen:** 1 x i. M. 19.00 Uhr, Gasthof Zöllner Hotel-Rest. „Brauner Hirsch“, Fürstenfelderstr. 5-7, **17.10.: Bewegung als Medikament**, Dr. Peter Rosenberger, **14.11.: „Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Blutfette“** OA. Dr. Georg Unterweger, **05.12.: 18:00 Uhr Adventfeier im GH Zöllner.**

**Hartberg:** Ernst Laschober, 8230 Hartberg, Ring 122, 03332/63961, 0680/1118544, ernst.laschober@aon.at **Treffen:** jew. Do 1 x i. M., 18.00 Uhr, Gasthaus Pack „Zur Lebing Au“, Josef-Hallamayr-Str. 30, neben LKH Hartberg.

**26.09.: 18:00 Uhr „Betroffene reden über „Zeitbombe Zuckerkrankheit“** **14.11.: 18:00 Uhr „Hybrid Closed Loop – Der Weg zur künstlichen Bauchspeicheldrüse mit dem Minimed 670G – System“**, Ref.: Werner Auer, MBA, Medtronic Österreich GmbH. **09.12.: 17:00 Uhr Gesprächsrunde mit Adventfeier.**

### Gemütliche Wanderung

**19.10.: 13.10 Uhr Treffpunkt Gasthof Pack „Zur Lebing Au“ zur gemütlichen Wanderung – Bewegung u. Gedankenaustausch“.** Bitte Blutzucker-Messgerät, Insulin u. Traubenzucker nicht vergessen! Infos bei Ernst Laschober

### Backnachmittag

**08.11.: 14:00 Uhr Backnachmittag, Fachschule St. Martin, Gartengasse 6, 8230 Hartberg, Thema: „Weihnachtsbäckerei für Diabetiker“.** Leitung: Waltraud Kundigraber, Diätologin, Kosten Mitglieder € 20,00 – Nichtmitglieder € 30,00, Info bei Ernst Laschober

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

**Voitsberg:** Roswitha und Franz Gietler, 8580 Köflach, Zigöllerweg 8, 0664/1600541 (Roswitha) u. 0664/1600542 (Franz), **Treffen:** 18.30 Uhr, Gasthaus Merta, Voitsberg, **11.10.: Herz-Kreislaufkrankungen bei Diabetes**, Dr. Evelyn Fließner-Görzer. **08.11.: Superfood – Lebensmittel mit besonderem gesundheitlichen Nutzen**, Silvia Herunter.

**Knittelfeld/Spielberg:** Margarethe Nagele, 8724 Spielberg, Hauptschulstr. 10/12, 0664/4627221, diabetiker.nagele@aon.at **Treffen:** 1 x i. M., 18.30 Uhr, **ACHTUNG neuer Treffpunkt:** „Haus der Vereine“, Seminarraum groß EG, Marktgasse 22, 8720 Knittelfeld. **25.09.: „Dickdarm-Vorsorge“ Koloskopie-Endoskopie**, DGKP Sibylle Mauthner, Univ. Klinik Graz. **30.10.: „Das Herz“**, OA Dr. Alois Pertl, Allgemeinmediziner. **27.11.: „Erschöpfung – Burnout – Depression“ Wenn die Seele brennt**, Dr. med. univ. Markus Magnet.

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

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

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

**Diabetes-Kids Steiermark:** Kathrin Freinschlag, 8773 Kammern im Liesingtal, 0660/4610639, kathrin-freinschlag@gmx.at

#### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

**LKH Uniklinikum Graz:** 0316/385-13270

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

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

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

**LKH Knittelfeld:** Diabetesambulanz 03512/7072264

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

**LKH Bruck:** Diabetesambulanz 03862/895-2115

**Diakonissen-KH Schladming:** Diabetesambulanz 03687/2020-2500

**LKH Bad Aussee:** Diabetesambulanz 03622/52555-3036

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

**LKH Feldbach:** Diabetesambulanz 03382/5062210

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

**LKH Weiz:** Diabetesambulanz 03172/2214-2320

**LKH Hartberg:** Diabetesambulanz 03332/605-2230

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

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

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

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

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

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

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

## 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. Albertinstr. 6 (Westeingang Feldstraße), **Beratung nach telefonischer Vereinbarung**, Dr. Gottfried Lackner, 0699-10914638.

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

#### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

**Kinder und Jugend Kärnten:** Kontakt: Walter Isopp, 0680/2456524, w.isopp@gmx.at

**Kontakt für Jugendliche und junge Erwachsene mit Typ-1-Diabetes Kärnten** Gaby Sailer. 066475659528, g\_sailer@gmx.net. **20.9., 15.00 – 20.00 Uhr: Familieneinladung Treffpunkt:** Hotel Mittags-

#### Diabetes-Infotag

**Diabetes-Infotag Samstag, 10.11.2019 im Landeskrankenhaus Laas von 08.30 – 11.15 Uhr** Vorträge: „Diabetes & Haut“ Dr. Alexander Rexeisen, „Denn früh belehrt in die Erfahrung, sobald er schrie, bekam er Nahrung!“ Dr. Peter Kitzler, „Auch wir schaffen das“ Gruber Nicole, **weitere Angebote:** Info-Stände, Beratung. **EINTRITT FREI!**

kogel in 9581 Ledenitzen, Referentin Dr. Tanja Rojacher. Programm: www.diabetes.or.at

**Klagenfurt:** Gerti u. Walter Gregori, 9073 Viktring, Hollenburgerstr. 52, Gerti 0676/3320566 od. Walter Gregori: 0676/3011591. Jour Fixe, Gasthaus Pirker, 9020 Klagenfurt, Adlergasse 16. **15.10.19, 19:00 Uhr, Laborwerte-Alarmzeichen, Welche Untersuchungen in welchen Abständen?** Dr. Kurt Possnig. **12.11.19, 19:00 Uhr, „time in range“ Was bedeutet das für mich?** Dr. Peter Kitzler.

**Lavanttal:** Auskunft Walburga Jandl, 9100 Völkermarkt, Pörschach 25, 0650/4510231.

**Völkermarkt:** Walburga Jandl, **Treffen** 18.30 Uhr, SHV Völkermarkt, Nibelungenstr. 26, Ritzing. **12.11.:** Gesprächsrunde u. Erfahrungsaustausch

**Villach:** Reinhilde Kaus, 9500 Villach, Meisenweg 38, 04242/46180, 0676/6102762 **Treffen:** LKH Villach, Neurologie Barbara Seminarraum B, 18.00



**www.facebook.com**  
Suchbegriff "Diabetes Österreich-ÖDV"



## Diabetes-Infotag

**Diabetes – Infotag**, Samstag **09.11.2019** im **LKH Villach**, Seminarräume A+B Neurologie Parterre von **14:00 bis 16:30 Uhr**. Ab **14:00 Uhr Ausstellung: Neue Produkte für Menschen mit Diabetes, Messgeräte etc. Individuelle Beratungen: Ernährungsberatung, Diabetesberatung, Blutwertemessungen, Informationen zu Insulin-Pens, Ruhilfe. 14:45 Uhr Begrüßung und Vorträge, Thema: „Das süße Herz“** Dr. Anna RAB, Kardiologin, Thema: **„Was macht mein Diabete-Medikament und was sollte ich wissen“** Dr. Birgit Mallinger-Taferner. **EINTRITT FREI!**

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

### Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Privatklinik Villach:** Anm. 04242/3044-5632

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

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

### Spittal/Drau: Diabetes-Schulungen:

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

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

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

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

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

**KH Waiern:** Anm. 04276/2201-300.

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

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

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

**Völkermarkt:** Dr. Ellersdorfer, Ärztehaus, 9100 Völkermarkt. Anmeldung 04232/37004.

**LKH Wolfsberg:** Anm. 04352/533-76362.

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

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

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

**Stoffwechselrehabilitation i. Humanomed Zentrum Althofen**, Prim. Dr. Harald Oschmautz, FA f. Inn. Med./Gastroenterologie/Hepatologie, 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. Unsere Servicestelle ist am 16.10. geschlossen!

**Beratung:** Anna Mayer, ÖDV-Bundesvorsitzende oder DGKS Foruzan Mühlmann. Wir nehmen Ihre Füße unter die Lupe. Ihre Schuhe und Füße werden von DGKS/DB Foruzan Mühlmann angeschaut. Sie wird Sie bei etwaigen Auffälligkeiten beraten und zeigt den Weg zur Optimierung Ihrer Situation auf. **Termine: 02.10., 06.11., 11.12.2019.**

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

### Gruppentreffen mit Fachvorträgen

#### Diabetes-Infonachmittag

**Diabetes-Infonachmittag zum Weltdiabetestag** Samstag, **16.11.2019** im **Rehabilitationszentrum Hallein** von **13.00 – 17.00 Uhr** Vorträge: **„Diabetes und Bewegung – praktische Empfehlungen! – Therapieanpassungen!“** Bernd Ergoth, Physiotherapeut und Prim. Dr. Goran Tomašec, **„Essen und Trinken“ bei Diabetes** Claudia Stabauer, Diätologin, **„Insulinpumpen, Glukosesensoren: Was können sie?“** Birgit Leeb DGKP und Diabetesberatung und Prim. Dr. Goran Tomašec, **weitere Angebote:** Info-Stände, Beratung, Gesundheitsstraße. **Jause u. Zeit zum Reden/ Industrieausstellung EINTRITT FREI!**

**Gesprächskreis Diabetes Typ 1:** Bewohnerservice Salzburg Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 3. Di. i. M., 19.00 Uhr, Anna Mayer 0662/630348, **Termine: 15.10. und 19.11.19.**

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

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

**Rauchgründe: Diabetes Typ 2:** Innsbr. Bundesstr. 36, **Treffen:** 1 x i. M. jew. Mi 8.45–10.45 Uhr, Anna Mayer. **Termin: 09.10.: „Therapiemüdigkeit – Ursachen u. Lösungsmöglichkeiten“**, MMMag.<sup>a</sup> Evelyn Waldner SGKK GIZ. **13.11.19**

**Gesprächsrunde: Diabetes Typ 2** Bewohnerservice Salzburg Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 5 x i. J., 9.00–11.00 Uhr, Termin: **26.9.19.** Ausk. Anna Mayer, **28.11.19** mit DGKS DB Johanna Thurner

**ÖDV-Gruppe Tennengau:** Landeslinik Hallein, Bürgermeisterstrasse 34, 5400 Hallein, im Wintergarten. Ausk. Alfred Winkler, Tel. 0664/9146410, fred.winkler@aon.at **Treffen: 03.10.19 um 18.00 Uhr Vortrag: „Faszination Pflanzenöle“** - Hr. Frauenlob. **07.11. 19 um 16.00 Uhr Vortrag: „Prinzipien des Gedächtnistrainings“**, Hr. Ing. Eder (VEB)

**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, **Treffen: 13.11.19.**

**Treffen „Inneregiberg“ f. Menschen mit Typ-1- u. Typ-2-Diabetes:** Theresa Schiestl, 06468/7826, theres.schiestl@edumail.at, KH Schwarzach, Eingang A, 5. St., **Treffen:** 2. Mo i. ungeraden M., 19.00 Uhr, **11.11.: 19:00 Uhr „Keine Angst vor Kohlenhydrate – die Dosis macht das Gift!“** Johanna Schefbänker BSc., Diätologin.

**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.** Kostenlose Diabetes-Kurse für Diabetes Typ 2 in Stadt u. Land Salzburg.

**Psychologinnen mit Schwerpunkt Diabetes:** MMMag. Evelyn Walder, Klin.- u. Gesundheitspsychologin.

**Rauchertelefon:** 0810810013 zum Ortstarif.

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

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

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

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

**KH Oberndorf:** 06272/4334-401.

**KH Hallein:** jeden Dienstag 13-15 Uhr Diabetesschulung, ab 15.30 Uhr Bewegungseinheit für Menschen mit Diabetes, Anmeldung 05/7255-74504.

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

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

**KH Zell am See:** 06542/777-2317.

**KH Tamsweg:** 05/7255-47230.

#### Burghausen, DE: Schwerpunktpraxis Diabetologie:

Auskunft H. Steiner, siehe Pumpenforum.

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

8.00-14.00 Uhr in d. Räumen d. Selbsthilfe Tirol, 6020 Innsbruck, Innrain 43/EG. **Anm. erbeten 0676/3448323**, oedv.tirol@diabetes.or.at. Geboten werden: Einzelgespräche, Beratung in arbeits- u. sozialrechtl. Fragen, Infomaterial (z. B. BZ-Messgeräte, Pens u. a. m).

#### Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

**Schwaz:** Johann Stock, 6114 Kolsass, Schneiderweg 14, 05224/67296 od. 0664/5124790, sto.jo@aon.at. Herr Stock steht uns telefonisch mit Rat und Tat zur Seite.

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

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

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

**Kinder- und Jugendgruppe Osttirol:** Ursula Schmolzer, Unterkolbnitz 66/9, 9815 Kolbnitz, 0664/73845859, ursula.schmoelzer@ktn.gde.at.

#### Diabetes-Ferien

**Diabetes-Ferien in Murau/Steiermark v. 10.-14.06.2020**  
Auskunft Ursula Schmolzer. **ANMELDESCHLUSS: 10.01.2020**

#### 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. Inn. Medizin, Gesundheitszentrum 6300 Wörgl, Fritz-Atzl-Str. 8, 05332/76793.

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

## 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.,



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

Suchbegriff "Diabetes Österreich-ÖDV"



# Bergerlebnis

## Lamsenjochhütte 2019

**B**ei herrlichem Kaiserwetter wagten sich unsere bergbegeisterten Familien in Begleitung von ÖDV-Diabetes-Nanny Maria Kreiner ins Karwendelgebirge. Ziel war die Lamsenjochhütte auf knapp 2.000 m Höhe, wo wir von der diabeteserfahrenen Familie Füruter freundlich empfangen wurden. Die Anstrengung beim Aufstieg hat sich gelohnt, denn oben warteten schon der Flying Fox und einige Kletterfelsen auf uns. Nachdem sich die Kinder und auch ein paar mutige Mamas über den Abgrund schwingen ließen, genossen wir die vorzügliche Küche und Gastfreundlichkeit der Lamsenjochhütte.

### Vielen Dank an

- Martina und Christian Füruter für die großzügige Einladung und Übernahme der Verpflegung
- den Deutschen Alpenverein, Sektion Oberland, für die Übernahme der Übernachtungskosten
- die Bergführer Peter Mair und Hans Kandler mit ihren zwei Helfern Dirk und Wollli für die professionelle Installation und Durchführung des Flying Fox und der Kletterrouten



- Thomas von Elektrotechnik Kraussnig für die Übernahme der Bergführerkosten
- den Alpenverein Schwaz für die Bereitstellung der Kletterausrüstungen

Ohne diese Menschen und deren selbstlosen Einsatz wären solche Erlebnisse nicht möglich! Vielen Dank!

*Gitti Weinmayer, ÖDV Kinder- und Jugendgruppe Nordtirol*

## 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

### Aktivitäten

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

Gesellschaftliches kommt nicht zu kurz, neben dem gemütlichen Hock gibt es auch Preisjassen, einen gemeinsamen Besuch eines Weihnachtsmarktes in der Umgebung u.v.m.

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

### Impressum

#### MEIN LEBEN - Offizielles Organ der Österreichischen Diabetikervereinigung

**Medieninhaber (Verleger) u. Herausgeber:** MEIN LEBEN-Herausgebervereinigung zur Information und Fortbildung von Diabetikern sowie zur Förderung diabetesbezogener Forschung; UID ATU 37492405, [www.meinleben-diabetes.at](http://www.meinleben-diabetes.at), **Verlagsleitung:** Gertraud Rametsteiner, 9551 Bodensdorf/Ossiachersee, Wiesenweg 3, T: 04243/8047, F: 04243/8049, [rametsteiner@verlag-meinleben.at](mailto:rametsteiner@verlag-meinleben.at); **Redaktionsbüro Wien:** 1130 Wien, Bergenstammgasse 9A/DG14, T: 0699/132 56 558, [redaktion@verlag-meinleben.at](mailto:redaktion@verlag-meinleben.at); **Anzeigenverkauf:** Mag. Marion Nussbaumer, Bergenstammgasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 0676/7381333, [marion.nussbaumer@verlag-meinleben.at](mailto:marion.nussbaumer@verlag-meinleben.at); **Abonnementbetreuung und Musterexemplare:** Österr. Diabetikervereinigung ÖDV, 5020 Salzburg, Moosstr. 18, T: 0662/82 77 22, F: 0662/82 92 22, [oev.office@diabetes.or.at](mailto:oev.office@diabetes.or.at), [www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at); **Gestaltung und Produktion:** Ralbovsky & Hüpfli GesmbH, Bergenstammgasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 01/486 89 23, [office@one2three.cc](mailto:office@one2three.cc), [www.one2three.cc](http://www.one2three.cc); **Coverbild:** Adobe Stock; Die von den Autoren der einzelnen Beiträge vertretenen Ansichten müssen nicht den Auffassungen der Redaktion oder des Herausgebers (Verlegers) entsprechen und fallen in den Verantwortungsbereich der Autoren. Der Inhalt von entgeltlichen Einschaltungen und Beilagen sowie Angaben über Dosierungen und Applikationsformen liegen außerhalb der Verantwortung der Redaktion oder des Herausgebers (Verlegers) und sind vom Anwender im jeweiligen Einzelfall auf ihre Richtigkeit zu überprüfen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Unterlagen usw. wird keine Haftung übernommen. Alle Rechte beim Herausgeber (Verleger). Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden. **Wir bitten um Verständnis, dass im Sinne der besseren Lesbarkeit teilweise auf die geschlechterspezifische Formulierung verzichtet wird.**





ÖSTERREICHISCHE  
APOTHEKERKAMMER

## APOTHEKE. EINE FRAGE DER GESUNDHEIT.



Foto: www.nurphoto.com

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

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