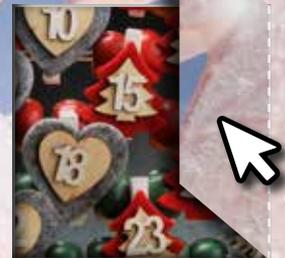


Mein Leben

Das Magazin nicht nur für Diabetiker

Diabetische Retinopathie

Vorbeugung,
Kontrolle,
Therapie



Mit interaktivem
Adventkalender auf
www.meinleben-diabetes.at

- **Der stille Feind**
Wenn das Immunsystem zuschlägt
- **Kinder mit Diabetes**
Stark und selbstbewusst
- **Superfoods**
aus der Region

25 JAHRE **mehr wissen – besser leben**



Weil Diabetiker-Füße besondere Pflege brauchen.

Infolge des diabetischen Stoffwechsels sind die Füße oft extrem trocken, rau und verletzungsempfindlich, neigen zu Verhornungen und Druckstellen. Pflegen und schützen Sie Ihre Füße deshalb mit **Eucerin® UreaRepair PLUS 10% UREA FÜßCREME**. Natürliche Wirkstoffe wie Urea und Lactat in einer atmungsaktiven Creme spenden **über 24 Stunden intensive Feuchtigkeit, ohne die Poren zu verschließen**. Die Füße sind zart, glatt und geschmeidig, so dass die Verletzungsanfälligkeit deutlich vermindert wird. Ohne Duft- und Farbstoffe.

Klinische Studien* beweisen die exzellente Wirksamkeit und Hautverträglichkeit - speziell bei Diabetes. In Zusammenarbeit mit Diabetologen entwickelt.

Exklusiv in Ihrer Apotheke. www.Eucerin.at

Eucerin®

MEDIZINISCHE KOMPETENZ
FÜR SCHÖNE HAUT

* A. Schölermann, F. Rippke: 10% Urea Lotion- Concomitant Treatment of extremely dry Skin in the Dermatologists Office Poster EADV 2007, Vienna, Austria.



Wie alles begann ...

Als im Jahr 1992 die Idee zu einem Magazin, welches sich ausschließlich und spezialisiert dem Themenbereich Diabetes widmen sollte, aus der Taufe gehoben wurde, konnte niemand ahnen, wie erfolgreich und kontinuierlich sich dieses in den folgenden 25 Jahren, entwickeln würde.

Zu Beginn als Informationsmedium rund um Therapie, Behandlung und Leben von und mit Diabetes konzipiert, wurde es schon damals auch daran ausgerichtet, die vielfältigen Angebote der Österreichischen Diabetikervereinigung entsprechend übersichtlich österreichweit medial zugänglich zu machen. Und was geschah bereits nach den ersten Ausgaben, welche kontinuierlich in Umfang und Auflage wuchsen? Nicht nur, dass es der gemeinnützig orientierten Herausgebervereinigung gelang, Überschüsse der Geschäftstätigkeit für Projekte der Kinder und Jugendarbeit der ÖDV zu erwirtschaften, vielmehr wurde Mein Leben zum österreichweit auflagenstärksten und größten Diabetesmagazin. Von Anfang an in enger Partnerschaft mit Spezialisten rund um Diabetes etablierte sich Mein Leben als bedeutendes Informationsmedium für Betroffene, Betreuer und Menschen in Gesundheitsberufen.

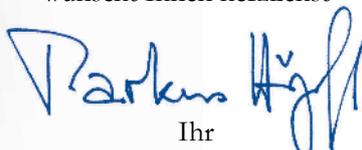
Mittlerweile mehr als 190.000 Leserinnen und Leser zu erreichen bedeutet bei einer Größenordnung von circa 600.000 Menschen mit Diabetes in Österreich, einerseits noch viel Luft nach oben, andererseits ist es ein gewaltiger Schritt, der hier in 25 Jahren Arbeit für und mit Menschen mit Diabetes gelungen ist. Dass es an konkreten Inhalten und Themen für die nächsten Jahre nicht mangeln wird, darin sind sich Vorstand und Redaktion einig. Einen besonderen Schwerpunkt werden wir auch auf die „neuen“ Medien, respektive das Internet legen, da wir dort die Wartezeit zwischen den einzelnen Heftausgaben mit aktualisierten Informationen für unsere Leserinnen und Leser aufwerten möchten.

Unser großer Dank gilt an dieser Stelle nicht nur den Mitarbeitern, Autoren und Kunden, sondern auch und besonders Ihnen, unseren treuen Lesern und Abonnenten, ohne deren Bestätigung die Arbeit nicht so viel Freude für die kommenden Jahre machen würde.

Es ist und bleibt unser großes Ziel, sowohl mit jeder Ausgabe von Mein Leben, als auch mit unserer Webseite Ihnen etwas Gutes zu vermitteln:

mehr wissen - besser leben mit Diabetes!

Viel Freude bei der Lektüre
wünscht Ihnen herzlichst


Ihr
Markus Hüpf

Diese Firmen unterstützen die Herausgabe von

Mein Leben

ÖDV
Österreichische
Diabetikervereinigung

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

my life Diabetescare

A.MENARINI
diagnostics

SANOFI

ACCU-CHEK®

Abbott

KANDISIN
statt Kalorien!

Contour
diabetes solutions

ONETOUCH®
every touch is a step forward™

dexcom



Interview

- 06 Mag. pharm. Dr. Ulrike Mursch-Edlmayr
Präsidentin der Österreichischen Apothekerkammer

Medizin

- 08 Blue Circle Night II
Ein Charity-Abend zugunsten von Kindern
und Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes
- 10 Hormone und Blutzucker
- 12 Diabetische Retinopathie
- 38 Wenn Übergewicht krank macht

Forschung

- 32 Der stille Feind
Wenn das Immunsystem zuschlägt

Hallo Doc

- 16 Fragen an unsere Diabetes Expertin
Gratulation, lieber Libre!

Mein Recht

- 31 Leser fragen – Profis antworten
Unterschied Erwachsenenvertreter vs.
Vorsorgebevollmächtigter

Empowerment

- 36 Kinder mit Diabetes
Stark und selbstbewusst

Essen & Trinken, Rezepte

- 18 Regional, saisonal, optimal!
Gerschtbreinsuppe
Asiatische Kohlsprossen
Mohnflammerie auf Birnen-Preiselbeerragout
- 20 Süße Adventzeit
Millirahmstrudel mit Vanillesauce
Beerenknödel
- 22 Superfoods
aus der Region
- 26 Das Öl für die moderne Küche
- 26 Selbstmord mit Messer und Gabel?

Medizin

Diabetische Retinopathie

Interview



Forschung



Essen & Trinken





ÖDV

- 40** 31. Österreichischer Diabetestag
43 Diabetikerselbsthilfe österreichweit

Buchvorstellungen

- 08** Diabetes – Vorsorgen, rechtzeitig erkennen
und richtig behandeln
42 Polyneuropathie: So überwinden Sie
quälende Nervenschmerzen

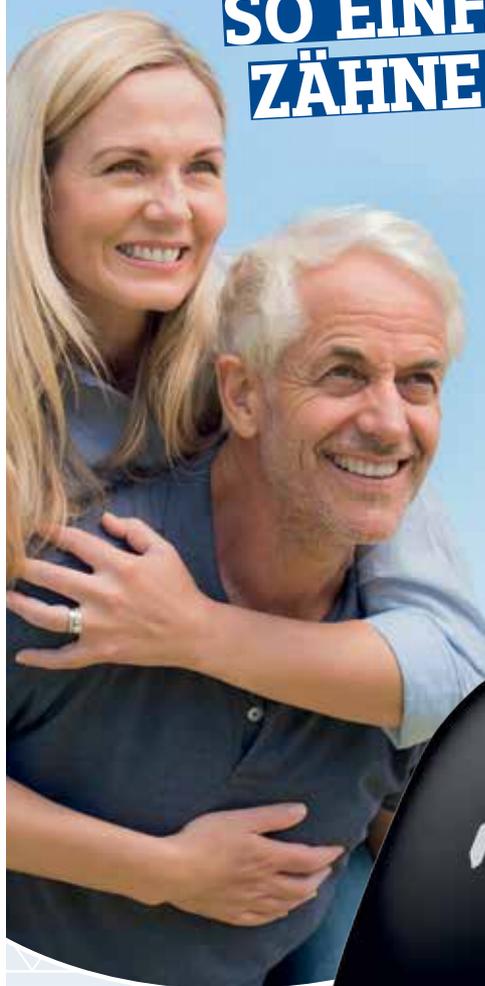
- 03** Editorial
54 Impressum



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

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

BLUTZUCKER MESSEN: SO EINFACH WIE ZÄHNE PUTZEN.



EXTRA BREITER Teststreifen



LEICHTE Handhabung



EINFACHES Datenmanagement

KOSTENLOS
Testgerät unter:

(01) 230 85 10

GlucoMen®
DiabetesDiagnostics

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



Interview

Mag. pharm. Dr. Ulrike Mursch-Edlmayr

Präsidentin der Österreichischen Apothekerkammer

Geburtsdatum/Ort	15. Juni 1959, Sierning
Familienstand	verheiratet, 3 Kinder
seit 7/2017	Präsidentin der Österreichischen Apothekerkammer Mitglied des OSR (Oberster Sanitätsrat)
2015 - 2016	Managerin des Jahres, VKB-Bank Oberösterreich
seit 2015	Aufsichtsrätin GESPAG (Oberösterreichische Gesundheits- und Spitals-AG)
seit 2013	Obfrau Salon A - Gesellschaft der Österreichischen Apotheker
2012 - 2017	Präsidentin der Apothekerkammer Oberösterreich
2011 - 2016	Landesobmann-Stellvertreterin der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft
seit 2006	Vorstandsmitglied der Österreichischen Apothekerkammer und des Österreichischen Apothekerverbandes
1999	Konzessionserteilung zum Betrieb der neu errichteten Steyrtalapotheke, 4523 Neuzeug
1990 - 1998	Angestellte Apothekerin, Mitglied des Vorstandes der Österreichischen Apothekerkammer

Wie und wo sehen Sie die Rolle Ihrer Mitglieder in der Gesundheitsversorgung der österreichischen Bevölkerung?

Die Apothekerinnen und Apotheker sind das Fundament in der Gesundheitsversorgung. Der Bogen spannt sich von der Prävention bis zur Betreuung akut und chronisch Kranker. Die Menschen brauchen vor Ort Ansprechpartner mit hoher fachlicher Kompetenz, denen sie auch vertrauen. Dafür stehen wir Apothekerinnen und Apotheker. Derzeit gibt es 1.400 öffentliche Apotheken mit mehr als 6.200 ausgebildeten Apothekerinnen und Apothekern. Binnen weniger als zehn Minuten kann jeder Österreicher eine Apotheke erreichen. Die Apotheken sind rund um die Uhr mit ihren Experten im Einsatz. Wir leisten schon jetzt vieles. Unsere Leistungen werden künftig weiter strukturiert ausgebaut und müssen auch entsprechend honoriert werden.

Die Apothekerinnen und Apotheker sind wesentliche Stakeholder der österreichischen Gesundheitsversorgung. Neben dem Begriff der Gesundheitsversorgung wird die Gesundheitsvorsorge immer bedeutsamer. Wie leisten die Apothekerinnen und Apotheker hier einen Beitrag?

Mit Gesundheitsvorsorge ist auch Gesundheitswissen und -kompetenz verbunden. Es ist ein wichtiges Ziel der österreichischen Gesundheitspolitik, dieses Wissen in der Bevölkerung zu erhöhen. Wir Apotheker möchten in Zukunft gemeinsam mit den Ärzten Konzepte entwickeln, um die Gesundheit der Österreicherinnen und Österreicher nachhaltig zu verbessern. Die niedergelassenen Ärzte haben täglich 300.000 Patientenkontakte, weiters suchen täglich 400.000 Menschen eine öffentliche Apotheke auf. Wir nutzen diese 700.000 Kontakte, um unser Wissen weiterzugeben und die Gesundheit unserer Kunden und Patienten sicherzustellen.

Die Zahl der von Diabetes Betroffenen steigt weltweit und auch in Österreich nach wie vor deutlich an. Wo sehen Sie die Rolle der Apothekerinnen und Apotheker in den Herausforderungen dieser Entwicklung?

Unser gemeinsames Ziel ist die Früherkennung der Erkrankung, um sicherzustellen, dass der Betroffene möglichst bald eine richtige Diagnose beim Arzt und die notwendige Therapie erhält. Denn das verhindert die klassischen Spätfolgen, die die Krankheit bei Nichtbehandlung mit sich bringen würde.

Gerade bei chronischen Erkrankungen braucht es Gesundheitsberufe, die unterstützend zur Seite stehen und laufend motivieren. Dabei kümmern wir uns um die korrekte Anwendung der vom Arzt verordneten Arzneimitteltherapie. Wir helfen mit unseren strukturierten Bera-

tungs- und Betreuungsleistungen, dass der Patient trotz der chronischen Erkrankung gute Lebensjahre hat.

In Ihrer Funktion als Präsidentin der Apothekerkammer Oberösterreich haben Sie bereits vor einigen Jahren eine große Service- und Beratungskampagne speziell für Menschen mit Diabetes im Bundesland Oberösterreich initiiert. Wie sind Ihre Erfahrungen hinsichtlich der Notwendigkeit solcher Aktivitäten für Betroffene?

Wir haben in Oberösterreich die Notwendigkeit erkannt, dass es bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes eine spezielle, strukturierte Betreuung braucht. Daraufhin haben wir regional ein Pilotprojekt ins Leben gerufen, das von interdisziplinärer Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Apothekern, sogar mit speziellen Ausbildungen, gekennzeichnet war. Mit einem entsprechenden Angebot und natürlich auch der aktiven Teilnahme an „disease management“-Programmen können wichtige Erfolge bei den Betroffenen erreicht werden.

Menschen mit Diabetes erhalten in den österreichischen Apotheken alle notwendigen verschreibungspflichtigen Arzneien und Heilbehelfe, welche sie für ihre Therapie benötigen. Teilweise umfasst diese eine Vielzahl unterschiedlicher Medikamente, welche ja auch von behandelnden Ärzten verschiedener Fachrichtungen verschrieben werden. Wie kann man als Betroffener sicher sein, dass die Medikation auch optimal aufeinander abgestimmt ist?

Wichtig ist, dass die Patienten ihren Ärzten umfassend mitteilen, was sie einnehmen. Eine gute Hilfestellung kann der Apotheker leisten, weil er über alle verschriebenen Arzneimittel und frei verkäuflichen Medikamente Bescheid weiß. Im Sinne eines praxisnahen Medikationsmanagements kann der Apotheker bei Bedarf auch Rücksprache mit dem Arzt halten, um allfällige Wechsel- und Nebenwirkungen hintanzuhalten.

Die Österreichische Apothekerkammer ist ein langjähriger Partner der Österreichischen Diabetikervereinigung. Wie beurteilen Sie als Apothekerin, und ganz bewusst nicht als höchste Ständesvertreterin, den Stellenwert der Informationsvermittlung und Fortbildung durch Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen sind sehr wertvoll, weil sie Wissen vermitteln in einer verständlichen Art und sich die Mitglieder dort oft wie „zu Hause“ fühlen. Aus meiner Erfahrung als Apothekerin weiß ich, wie motivierend und lösungsorientiert manche Selbsthilfegruppen arbeiten, um ihre Mitglieder gut zu servicieren. Jede Initiative, die zu mehr Gesundheit beiträgt, ist zu begrüßen. ■

Blue Circle Night II

„Endlich bin ich mit meinem Diabetes nicht mehr alleine!“

Ein Charity-Abend zugunsten von Kindern und Jugendlichen mit Typ-1-Diabetes

**Freitag, 24. November 2017
ab 18:00 Uhr, Labstelle Wien
Restaurant und Bar
Lugeck 6, 1010 Wien**

Programm:

- Eröffnung durch Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik (Präsident der DIÖ)
- Galadinner in drei Gängen
- Filmpräsentation „Endlich bin ich mit meinem Diabetes nicht mehr alleine!“ – ein Kamerateam hat einen Tag lang Betroffene und deren Betreuer am Diabetescamp der ÖDV in Obertauern begleitet
- Versteigerung von gespendeten Exponaten
- Scheckübergabe an die ÖDV
- Musikalischer Ausklang bis 24 Uhr



Die Diabetes Initiative Österreich (DIÖ) veranstaltet am 24. November 2017 in Wien die zweite „Blue Circle Night“ zugunsten von Kindern mit Diabetes. Der Erlös dieses Charity Abends ermöglicht der Österreichischen Diabetikervereinigung (ÖDV) auch 2018 die Fortführung der Diabetescamps für junge DiabetikerInnen.

Rund 4.000 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind Schätzungen zufolge von der Autoimmunerkrankung Diabetes mellitus Typ 1 betroffen. Die Diagnose Diabetes bedeutet nicht nur für die Kinder, sondern auch für ihre Familien einen dramatischen Einschnitt im Leben. Das Messen des Blutzuckers, die Verabreichung von Insulin, die Einschätzung der Wirkung verschiedenster Lebensmittel und körperlicher Aktivitäten auf den Stoffwechsel müssen erlernt werden.

In diesen auf Spenden angewiesenen Camps lernen die Betroffenen neben dem Umgang mit Diabetes vor allem eines, nämlich dass sie mit ihrer Krankheit nicht alleine sind. Ihre Teilnahme und/oder Spende hilft, diese Programme zu erhalten und auszubauen!

Die „Diabetes Initiative Österreich“ ist ein gemeinnütziger Verein, der es sich zum Ziel gesetzt hat, eine führende Rolle im Kampf gegen Diabetes in Österreich einzunehmen. Unter dem Dach der Diabetes Initiative Österreich sind Personen tätig, die in ihren beruflichen Funktionen federführend im Kampf gegen Diabetes in Österreich auftreten.

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



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

Die ColourSure™ Technologie wandelt Daten in visuell schnell und einfach erfassbare Momentaufnahmen um,

die Ihnen zeigen, wie Ihr Blutzuckerspiegel mit der Einnahme von Mahlzeiten, der Gabe von Insulin und Ihrer Bewegung zusammenhängt.



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

Weitere Informationen finden Sie unter:
OneTouch.at



© LifeScan, Division of Cilag GmbH International
2017 – C0/DMV/0417/0030
LifeScan, Johnson & Johnson Medical Products
GmbH, Vorgartenstr. 206B,
1020 Wien; FN185815b (Handelsgericht Wien);
DVR: 3003947

Buchvorstellungen:

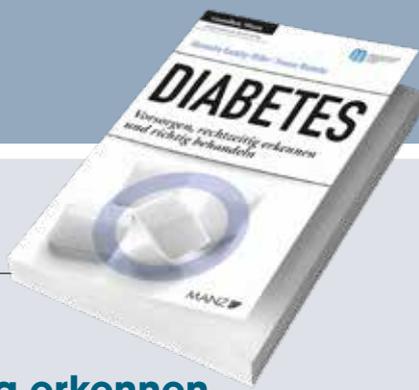
Alexandra Kautzky-Willer
Yvonne Winhofer

Diabetes

Vorsorgen, rechtzeitig erkennen und richtig behandeln

In diesem neuen Ratgeber erklären die Autorinnen, Expertinnen für Diabetes an der MedUni Wien, auf wissenschaftlicher Basis, wie man Diabetes durch frühzeitige Lebensstiländerungen gegensteuern, aber auch, wie man lange gut und fit mit dieser Erkrankung leben und ihre Symptome besser deuten kann. Dazu gibt es viele hilfreiche, praxisorientierte Tipps zu Ernährung, Trainings- und Diätplänen. Außerdem: Fakten zu medikamentöser Therapie, vermeidbaren Folgeerkrankungen und zum generell besseren Verständnis der Erkrankung.

2016, ISBN: 978-3-214-00991-5, Reihe: MedUni Ratgeber
MANZ Verlag Wien, Flexibler Einband, 174 Seiten, € 21,90



Univ.-Prof. Dr. Thomas C. Wascher
Prim. Dr. Reinhold Pongratz

Zeitbombe Zuckerkrankheit

So entschärfen Sie die Gefahr Diabetes

Dieses Buch informiert Diabetiker, und alle jene die es nicht werden wollen, über diese Volkskrankheit und ihre Ursachen und der Alltagsbewältigung.

ISBN: 978-3-950-14468-0, € 24,90



Artikel versäumt?

Ausgewählte Artikel finden Sie in unserer

Nachlese!



www.meinleben-diabetes.at

Wir sind
FRANKENMARKTER



Fang dir die
Zuckerfreiheit
aus der Heimat!



Die Frankenmarkter Produktfamilie kommt aus dem Hause Starzinger. Die Getränkegruppe Starzinger ist ein 100% österreichisches Familienunternehmen in vierter Generation. An fünf Standorten in ganz Österreich werden Getränke produziert und vermarktet.



Dr. Peter Kitzler

Hormone und Blutzucker

Es ist nichts Neues, wenn man die Pubertät als eine schwierige Zeit für den heranwachsenden Jugendlichen und seinen Eltern bezeichne, unabhängig vom Diabetes. Aber mit Diabetes....

Was bedeutet denn das Wort Pubertät: es kommt vom lateinischen *pubertas* „Geschlechtsreife“ – also ein Lebensabschnitt der zur Entwicklung des fortpflanzungsfähigen Körpers führt.

den Diabetiker ist diese Zeit deshalb schwieriger als für Kinder ohne Diabetes, weil die vermehrte Ausschüttung der Geschlechtshormone die Insulinwirkung herabsetzt, also diabetogen wirkt. Um eine gute Stoffwechseleinstellung zu erreichen, wird daher mehr Insulin benötigt. Außerdem wechseln die Konzentrationen im Tagesrhythmus, d.h. es kommt zu schwankenden Blutzuckerwerten.

Das Wachstumshormon:

Damit noch nicht genug, kommt noch ein weiteres Hormon ins Spiel: nämlich das Wachstumshormon (WH). Es gibt mehrere Bezeichnungen: HGH (Human Growth Hormon), STH (SomatoTropes Hormon). Dieses wichtige Hormon wird in der Pubertät vermehrt ausgeschüttet und bestimmt die Wachstumsschübe. Die Bildung erfolgt wiederum in der Hirnanhangsdrüse im Hypophysenvorderlappen (HVL). WH entfaltet seine Wirkung am Muskel, in der Leber, in Knochen, Niere und Knorpel. Ein Mangel an Wachstumshormon führt zum Minderwuchs.

Auch dieses Hormon setzt die Insulinwirkung herab, ist also diabetogen. Wir wachsen in der Nacht und die meiste Ausschüttung erfolgt in den Morgenstunden, zum Leidwesen der Diabetiker, da dadurch die Morgenblutzucker erhöht sein können. Dies ist als Sonnenaufgangsphänomen (DAWN-Phänomen) allen ein Begriff.

Das Wachstumshormon wird, um es ganz kompliziert zu machen, pulsatil abgegeben, d.h. nicht kontinuierlich, sondern schwankend, daher ist dann eine Vorhersage für den Morgenblutzucker schwierig und von Tag zu Tag variierend. Mädchen haben den größten Wachstumsschub vor der ersten Regelblutung, Buben mit ca. 14 Jahren.

Was tun?

Abhängig von der Insulintherapie kann man bei einer Funktionellen Insulintherapie das Basalinsulin am Abend anpassen, auch ein sogenannter „Morgengupf“ kann eine Option sein. Bei einer Insulinpumpentherapie wird man versuchen, die Basalrate in den Morgenstunden anzuhängen. Entscheidend sind natürlich (was sonst?) die erhobe-

Die Geschlechtshormone:

Diese Zeit wird durch die Ausschüttung von Geschlechtshormonen bestimmt. Mädchen brauchen dafür das Hormon Östrogen, Buben das Hormon Testosteron. Östrogen und die Follikelhormone werden hauptsächlich in den Eierstöcken (Ovarien) produziert, Testosteron in den Hoden.

Die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) gibt dabei das Kommando, sendet also ein hormonelles Signal an die Organe, die dann die Geschlechtshormone produzieren und ins Blut ausschütten. Deren Wirkung führt zu den typischen Veränderungen im äußeren Erscheinungsbild durch die Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale (Körperbehaarung, Bartwuchs, Brustentwicklung, etc.). Bei Mädchen beginnt in der Pubertät die Menstruation (Menarche) bei den Knaben die Spermienproduktion (Spermarche).

Die Dauer der Pubertät ist individuell unterschiedlich, bei den Mädchen etwa zwischen dem 10. bis zum 18. Lebensjahr, bei den Jungen beginnt die Pubertät etwas später im 12. Lebensjahr und dauert bis zum 21. Lebensjahr. Für

nen Blutzuckerwerte. Häufig empfehlen wir Diabetologen eine Blutzuckerbestimmung um 2 Uhr oder 3 Uhr morgens. Das ist logischerweise nicht sehr beliebt – da ja in der Nacht – und es bedeutet eine gestörte Nachtruhe für Eltern und Kind.

Wer eine Flash Glukose Messung (freestyle libre) oder noch besser eine CGM (Continuierliche Glukose Messung) zur Verfügung hat, ist besser dran, weil man nicht nur punktuelle Werte erfasst, sondern den Verlauf des Gewebezuckers gezeigt bekommt. Die sogenannte Glukosesensorunterstützte-Insulinpumpentherapie, w-möglich mit Hypoglykämie Abschaltung, stellt schon Luxusbedingungen dar, ist aber sicherlich die Zukunft der Diabetestherapie.

Pubertät und HbA1c:

Es ist meistens so, dass bis zum Beginn der Pubertät die Stoffwechsellage durchschnittlich gut in den Griff zu bekommen ist. Der HbA1c Wert liegt im Mittel um 7,5% und darunter.

Mit Beginn der Pubertät verschlechtern sich die mittleren Blutzuckerwerte zusehends. Das therapeutische Bemühen wird durch viele Einflüsse, nicht nur durch die oben genannten Hormone, gebremst und so liegt der durchschnittliche HbA1c Wert bei 8,4%. Das soll nicht bedeuten, dass man nicht alles Mögliche versucht. Doch in diesem Konzert der Hormone, Gefühle, und was sonst noch diese Entwicklungsstufe ausmacht, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren. Auch die Pubertät geht

vorbei und wenn die Richtung stimmt, dann auch ohne gesundheitliche Folgen.



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

Literatur beim Verfasser



HÖCHSTE ZEIT, ZU WECHSELN.



Weil Sie mehr Einfachheit und Messgenauigkeit in Ihrem Diabetes-Management verdienen: wechseln Sie jetzt zu einem CONTOUR® NEXT Blutzuckermesssystem.

CONTOUR® NEXT ONE

- Einfache Bedienung, sehr hohe Messgenauigkeit
- Die intelligente Nachfülloption hilft, Teststreifen zu sparen
- Direktes Feedback zum Messwert durch smartLIGHT™ Farbsignal
- Mit der CONTOUR® DIABETES App den Blutzuckerlauf besser verstehen

**Contour.
next ONE**
Blutzuckermesssystem



CONTOUR® XT

- Sehr einfache Bedienung, sofort messbereit
- Die intelligente Nachfülloption hilft, Teststreifen zu sparen
- Großes Display mit gut ablesbaren Zahlen
- Hohe Messgenauigkeit

**Contour.
XT**
Blutzuckermesssystem



Mehr über Blutzuckermessen mit CONTOUR® NEXT Blutzuckermesssystemen und der CONTOUR® DIABETES App erfahren Sie vom med. Fachpersonal, auf www.diabetes.ascensia.at oder kostenfrei unter 0800/220 110.

Ascensia, das Ascensia Diabetes Care-Logo, Contour, Smartlight sind Marken und/oder eingereichte Marken der Ascensia Diabetes Care Holdings AG.
©2017 Ascensia Diabetes Care Austria GmbH, 1060 Wien

Dr. Astrid Polak

Diabetische Retinopathie

Ursache und Fortschreiten der diabetischen Retinopathie ist mit Schwere und Dauer der Hyperglykämie verbunden. Sie kann sowohl bei Typ-I- als auch bei Typ-II-Diabetes gleichermaßen auftreten.

Kardiovaskuläre Risikofaktoren, vor allem die arterielle Hypertonie, beeinflussen Beginn und Fortschreiten. Nierenerkrankungen mit Proteinurie und erhöhtem Harnstoff bzw. Kreatinin, länger andauernde Entzündungen bzw. Operationen mit längerem Heilungsverlauf, Schwangerschaften mit schwankenden Blutzuckerwerten können zu einer Progredienz führen. Regelmäßige augenärztliche Kontrollen mit Spaltlampenuntersuchung, Visusbestimmung, Augendruckmessung und Augenhintergrundkontrolle bei erweiterter Pupille und mit Dokumentation sollten jährlich durchgeführt werden, bei Auftreten von diabetischer Retinopathie zumindest alle 6 Monate.

Ein OCT (optische Kohärenztomografie) entdeckt frühzeitig ein diabetisches Makulaödem. Bei dieser nichtinvasiven Untersuchung tastet ein schwacher Laserstrahl die Schichten der Netzhaut ab und entdeckt Schwellungen, eine pathologische Dickenzunahme und intraretinale „Zysten“, die die zentrale Sehleistung reduzieren können. Eine OCT-Angiografie ohne Kontrastmittel konnte bislang die Fluoreszenzangiografie mit intravenös verabreichtem Farbstoff (Fluoresceinnatrium) noch nicht ersetzen.

Mittels Angiografie werden ischämische (nichtdurchblutete) Areale, Leckagen (Flüssigkeitsaustritt von geschä-

digten Gefäßen) und Gefäßneubildungen diagnostiziert. Die Einteilung der Stadien der diabetischen Retinopathie nach den Kriterien der ETDRS (Early Treatment Diabetic Retinopathy Study) ist nach wie vor aktuell:

- 1.) milde diabetische Retinopathie mit Mikroaneurysmen (kleine Aussackungen der Blutgefäße), Netzhautblutungen und harte Exsudate (Ablagerungen von Cholesterin und Fetten aus dem Blutplasma durch vorgeschädigte Blutgefäße). Dieses Stadium ist durch gute Blutzuckereinstellung wieder voll reversibel, kurzfristige Kontrollen sind indiziert.
- 2.) Bei Progredienz entsteht eine schwere Hintergrundretinopathie: Infolge des Zusammenbruchs der Blut-Retina-Schranke und Austrittes von proteinreicher Flüssigkeit in allen 4 Quadranten der Netzhaut bilden sich größere Blutungen und auch peripher der großen Gefäße die ersten Ischämiezeichen, also nichtdurchblutete Areale.

Cotton-Wool-Herde sind kleine Infarkte der obersten Netzhautschichten, es treten fokale Netzhautödeme (Flüssigkeitsansammlungen) auf. In diesem Stadium sollten engmaschige Kontrollen erfolgen, um den Übergang zum

- 3.) Stadium der präproliferativen und dann proliferativen Retinopathie rechtzeitig zu entdecken: Infolge der Mangel durchblutung versucht der Körper durch vermehrte Bildung eines Proteins, dem VEGF (Vascular endothelial Growth Factor), der natürlicherweise in vielen Geweben und u. a. in der Netzhaut und auch

im Glaskörper vorkommt, neue Blutgefäße zu bilden. Diesen fehlt aber die innerste Zellschicht, sie sind leicht verletzlich und können platzen. Es treten innerhalb der Netzhaut und im Glaskörper Blutungen auf.

Goldstandard bei der Behandlung der proliferativen diabetischen Retinopathie ist die intensivierete Blutzuckereinstellung und die Reduktion der Neovaskularisation, nach wie vor mittels panretinaler Lasertherapie, unterstützt durch die Verabreichung von intravitrealen Medikamenten (IVOM-Therapie – intravitreale operative Medikamentenapplikation).

Das diabetische Makulaödem kann frühzeitig durch Schwellung und Dickenzunahme der Macula lutea (Gelber Fleck – größte Anzahl an Fotorezeptoren – verantwortlich für Lesefähigkeit und Sehen bei Tag) durch undichte kleinste Kapillaren entstehen. Hier sind kurzfristige OCT-Kontrollen unbedingt indiziert.

Der Goldstandard bei der Behandlung ist hier nunmehr die IVOM-Therapie, bei diffusem Makulaödem können im ersten Jahr alle 4 – 6 Wochen Injektionen in den Glaskörper unter sterilen Bedingungen erfolgen. Bei kleinen fokalen Makulaödem hat der fokale Laser nach wie vor seine Berechtigung.

In Österreich stehen hier folgende Medikamente zur Verfügung:

Aflibercept (Eylea®) ist ein humanes rekombinantes Fusionsprotein, reduziert den VEGF für etwa 4–6 Wochen (hat eine etwas längere Wirkdauer) und zeigt bei schlechtem Ausgangsvisus nach 2 Jahren etwas bessere Erfolge (Protocol-T-Studie)

Ranibizumab (Lucentis®) ist ein Fragment eines monoklonalen Antikörpers gegen VEGF, wirkt etwa 4 Wochen und zeigt bei besserem Ausgangsvisus nach 2 Jahren etwa gleich gute Wirkung.

Bevacizumab (Avastin®) ist ein monoklonaler Antikörper gegen VEGF, aus pharmapolitischen Gründen nicht zur Behandlung am Auge zugelassen (es gibt dieses Medikament schon lange, und es ist deshalb preisgünstig) und wirkt etwa 4 Wochen, indem es VEGF reduziert.

Bei unzureichender Wirkung kann auch intravitreal Patienten, die keinen erhöhten Augendruck haben und bereits kataraktoperiert wurden, Kortison verabreicht werden (z. B. Ozurdex® mit einer Wirkdauer von 3 bis 6 Monaten).

Wenn das diabetische Makulaödem zu lange besteht und nicht regelmäßig behandelt wird, werden die Fotorezeptoren geschädigt und die Sehleistung kann sich nicht mehr erholen. Auch wenn die kleinsten Blutgefäße um die Makula verschlossen sind, entsteht eine ischämische

Accu-Chek® Guide.

Blutzuckermessen auf den Kopf gestellt.

Einfache, smarte und clevere Lösungen, die das Blutzuckermessen erleichtern.



Das Blutzuckermesssystem Accu-Chek Guide erleichtert das tägliche Diabetesmanagement mit einer innovativen Teststreifendose, die das Herausfallen der Streifen verhindert, einem beleuchteten Teststreifeneinschub und einem hygienischem Teststreifenauswurf.

Das clevere Design der neuen Teststreifendose ermöglicht eine schnelle Teststreifenentnahme, da die Tests einzeln griffbereit sind. Die neue Dose verhindert das Herausfallen der Teststreifen, selbst wenn diese auf dem Kopf steht.

Blutzuckermessungen im Dunkeln gestalten sich häufig als schwierig. Um bei dieser Herausforderung zu unterstützen, verfügt Accu-Chek Guide über einen beleuchteten Teststreifeneinschub. Mit nur einem einzigen Knopfdruck ist der Teststreifenauswurf nach der Messung hygienisch und rasch möglich.

Erfahren Sie mehr über die Vorteile des Accu-Chek Guide Blutzuckermesssystems und wie Sie dieses unter www.accu-chek.at/guide testen können*.

* Angebot gültig solange der Vorrat reicht.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei den hier angeführten Produkten um Medizinprodukte zur Anwendung für Patienten handelt. Vor Gebrauch muss die Gebrauchsinformation beachtet und ärztlicher Rat eingeholt werden. ACCU-CHEK und ACCU-CHEK GUIDE sind Marken von Roche. © 2017 Roche Diabetes Care



Kontrolle ist wichtig. Die beste Vorbeugung vor der diabetischen Retinopathie ist jedoch die optimale Therapie des Diabetes mellitus.

diabetische Makulopathie – die Sehleistung ist dann ebenfalls je nach Schwere reduziert.

Glaskörperblutung

Der gesunde Glaskörper (Corpus vitreum) hat eine gelartige Konsistenz und liegt der Netzhaut in der Kindheit und Jugend fest an. Im weiteren Verlauf löst er sich physiologischerweise bei allen Menschen, Symptome wie „Mückensehen“ oder bei Zug an der Netzhaut auftretende „Lichtblitze“.

Auch bei Nichtdiabetikern kann ein peripherer Einriss der Netzhaut zu einer Blutung führen. Bei Gefäßneubildungen erscheinen größere Flecken, Blutschwaden bis zur völligen

Einblutung

Die Blutung selbst löst sich langsam wieder auf – sie resorbiert sich. Oft ist morgens das Bild relativ klar, die ersten Lidschläge wirbeln die Blutschwaden wieder auf. Sobald als möglich sollte nun eine panretinale Lasertherapie durchgeführt werden, eventuell mit einer IVOM in zeitlicher Nähe, um die Neovaskularisationen zu verkleinern.

Bei rezidivierenden Glaskörperblutungen und bei Netzhauttraktionen (d. h., wenn die Netzhaut durch bindegewebige Stränge teilweise abgehoben ist) wird stationär eine Vitrektomie (operative Entfernung des Glaskörpers) meist unter Vollnarkose durchgeführt. Durch moderne Operationsmethoden ist die Operation viel sicherer geworden: 3–4 Ventile werden ins Auge appliziert, mit feinen Instrumenten kann nun der eingeblutete Glaskörper entfernt werden, ein Endolaser behandelt die Peripherie,

Traktionen werden gelöst, ohne dass der Tonus des Auges sich wesentlich verändert.

Der Glaskörper wird durch eine Salzlösung ersetzt, eventuell zu einer inneren Tamponade Gas verwendet (bleibt einige Tage im Auge und resorbiert sich dann). Wenn eine längere Tamponade erzielt werden soll, wird Silikonöl verwendet.

Je nach Einblutungsgefahr bleibt das Silikonöl auch länger im Auge. Falls die eigene Linse noch nicht durch eine Kunstlinse ersetzt wurde, entsteht einige Monate nach der Vitrektomie ein grauer Star, der in einer ambulanten Operation entfernt werden kann.

Dank automatisierten Messinstrumenten und Insulinpumpen ist das Auftreten einer diabetischen Retinopathie bei guter Blutzuckereinstellung seltener geworden, das frühzeitige Auftreten einer Katarakt (typischerweise „Speichenkatarakt“) durch die Blutzuckerschwankungen allerdings nicht.

Vor jeder Kataraktoperation sollte eine genaue Funduskontrolle erfolgen, um eine eventuelle Retinopathie zu dokumentieren und ggf. zeitgleich zu behandeln.

Infektionen und Wundheilungsstörungen sind etwas häufiger, werden aber durch kurzfristige Kontrollen postoperativ gut behandelbar. Die Netzhautkontrollen sollten im ersten Jahr nach der Kataraktoperation kurzfristiger gemacht werden, um eine eventuell neuauftretende Retinopathie gleich zu diagnostizieren.

Bei Diabetikern treten häufiger Glaukome („Grüner Star“) auf, entweder als primäres Offenwinkelglaukom oder bei massiven Ischämien als Sekundärglaukom mit Gefäßneubildungen in Iris und Kammerwinkel. Regelmäßige Augendruckmessungen und eventuell augendrucksenkende Augentropfen sowie spezielle Untersuchungen des Sehnervs (OCT und Gesichtsfeldmessungen) sind indiziert.



Dr. Astrid Polak
Fachärztin für Augenheilkunde
und Optometrie
www.deinauge.at



Vorsorge in der Apotheke

In Ihrer Apotheke bekommen Sie auch Beratung zu richtiger Ernährung und Bewegung und können kleine Gesundheits-Checks wie die Blutdruck-Messung durchführen lassen.

HÖCHSTE ZEIT, ZU WECHSELN.

Bis zu 20 % der Geräte in Europa erfüllen die neuen Anforderungen an Blutzuckermesssysteme nicht!¹

Die neue DIN EN ISO-Norm 15197:2015, die am 1. Juli 2017 in Kraft getreten ist, bringt strengere Anforderungen an die Messgenauigkeit mit sich. Die neuen Qualitätsanforderungen können im Alltag von Menschen mit Diabetes zu einer höheren Therapiesicherheit beitragen. Grund genug, jetzt zu einem **CONTOUR® NEXT** Blutzuckermesssystem zu wechseln, denn **CONTOUR® NEXT** Systeme übertreffen die Anforderungen.

VORSICHT: NICHT ALLE BLUTZUCKERMESSSYSTEME ENTSPRECHEN DEN NEUEN ANFORDERUNGEN!

Die neue ISO-Norm stellt strengere Anforderungen an die Genauigkeit der Messsysteme. Demnach müssen 95 % aller gemessenen Blutzuckerwerte in einem Toleranzbereich von $\pm 15\%$ bei einer Glukose-Konzentration ≥ 100 mg/dl und bis zu ± 15 mg/dl bei einer Konzentration < 100 mg/dl im Vergleich zu einer Labormessung liegen.² Zudem wird die Anwenderfreundlichkeit der Geräte erstmals als Qualitätsmerkmal definiert:

So soll der Patient das Blutzuckermesssystem spontan nach dem Lesen der Bedienungsanleitung ohne vorherige Schulung oder Einweisung durch Fachpersonal nutzen können.

Das Problem: etwa 20 % der Messsysteme in Europa erfüllen die neuen Anforderungen nicht. Da nicht konforme Blutzucker-teststreifen seit dem 1. Juli nicht mehr in Verkehr gebracht werden dürfen, müssen Menschen mit Diabetes gegebenenfalls auf neue Systeme umgestellt werden.

MIT CONTOUR® NEXT MESSSYSTEMEN AUF DER SICHEREN SEITE.

Ascensia Diabetes Care unterstützt Sie bei der Auswahl neuer Blutzuckermessgeräte: Alle Messsysteme der **CONTOUR® NEXT** Generation erfüllen die neuen Anforderungen – ihre hohe Messgenauigkeit übertrifft sogar diese Norm in einem noch engeren Toleranzbereich von $\pm 10\%$ bzw. ± 10 mg/dl und bei **CONTOUR® NEXT ONE** sogar von $\pm 8,4\%$ bzw. $\pm 8,4$ mg/dl.³⁻⁶

Literatur 1 Data on file, Ascensia Diabetes Care, Europäische Marktdaten (CH, DE, ES, FR, GR, IR, I, NOR, PL, POR, UK), basierend auf IMS Daten (MAT Sept. 2016).
 2 BS EN ISO 15197:2015-12. Testsysteme für die In-vitro-Diagnostik – Anforderungen an Blutzuckermesssysteme zur Eigenanwendung bei Diabetes mellitus; Beuth Verlag, Berlin; Dezember 2015.
 3 Bernstein R et al. J Diabetes Sci Technol 2013; 7 (5): 1386–1399.
 4 Bailey TJ et al. „Accuracy (...), Contour® Next Link 2.4 (...)\", Posterpräs., ATTD, 02/2014; Wien.
 5 Christiansen M et al. „A new, wireless-enabled blood glucose meter (...)\", Posterpräs., ATTD, 02/2016; Mailand.
 6 Link M et al. „Performance evaluation of four blood glucose monitoring systems“, Posterpräs., ATTD, 02/2014, Wien.

DARAN ERKENNEN SIE EIN HOCHWERTIGES BLUTZUCKERMESSSYSTEM:

- ✓ Erfüllung aller Anforderungen der DIN EN ISO-Norm 15197:2015
- ✓ Nachgewiesene Systemgenauigkeit und leichte Handhabung bei Verwendung durch Fachpersonal und Patienten
- ✓ Keine Beeinflussung der Messgenauigkeit durch Störfaktoren, wie z. B. Medikamente und hohe oder niedrige Hämatokritspiegel
- ✓ Intelligente Nachfülloption zum Einsparen von Teststreifen
- ✓ Unterstützende Zusatzfunktionen wie smartLIGHT™ Farbsignal und Diabetes App für ein unkompliziertes Diabetesmanagement im Alltag
- ✓ Guter Service rund um das Blutzuckermesssystem, z. B. umfassende, kostenfreie telefonische Betreuung mit kompetenten Ansprechpartnern



Contour
XT
Blutzuckermesssystem

Contour
next **ONE**
Blutzuckermesssystem

FÜR MEHR EINFACHHEIT UND HÖHERE MESSGENAUIGKEIT. Bestellen Sie Ihr kostenloses CONTOUR® NEXT Blutzuckermesssystem unter 0800/220 110 (kostenfrei) und erfahren Sie mehr über unsere Produkte unter: www.diabetes.ascensia.at



Fragen an unsere Diabetes-Expertin

Heute beantwortet die Zuckertante keine Fragen, denn: Es gibt etwas zu feiern!

Gratulation, lieber Libre!

Ein Jahr bist Du „alt“ geworden ... in Österreich. Naja, inkognito warst Du ja schon einige Zeit früher bei uns unterwegs, aber so richtig bekannt wurdest Du vor einem Jahr, damals, als die Krankenkassen sich geeinigt haben, Dich manchen Diabetikern als guten Begleiter zu erlauben – und zwar den Diabetikern, die vor jedem Essen ihren Zucker messen, die sich dann ausrechnen, wie viele Broteinheiten sie essen werden und wie viel Insulin sie für genau dieses Essen und für genau diesen Zuckerspiegel brauchen. Die spritzen ihr Insulin zu jedem Essen entweder mit Pens, oder sie haben eine Insulinpumpe.

Natürlich ist das nicht lustig, sich mehrmals am Tag in den Finger stechen zu müssen, um den Blutzucker zu messen. Und dazwischen einfach nicht zu wissen, was der liebe Blutzucker grad so treibt – läuft er brav dahin oder fährt er Achterbahn ... viele Diabetiker waren schon immer neugierig, wollten ihrem Zucker auf die Schliche kommen und ihn heimlich beobachten ... Da bist Du grad recht gekommen, lieber Libre!

Du wohnst jetzt bei vielen Diabetikern, was sag ich, Du klebst geradezu an ihnen! Am Arm, so außen oben ... Manche haben Dich so gerne, dass sie Dich mit Stickern verzieren, mit Blümchen drauf, mit lustigen Clownsge-sichtern – auch Piratenflaggen und Totenköpfe wurden schon gesichtet ... ob Dir das alles gefällt? Für manches bist Du doch noch zu jung! Aber Du siehst daran, wie sehr sie Dich mögen, das ist doch auch schön, nicht wahr?

Mehrmals am Tag kümmern sich Deine Diabetiker um Dich, manche ganz oft, manche eher selten ... Du magst das, wenn Du das leise „Piep“ vom Lesegerät hörst. Da weißt Du, Du arbeitest nicht umsonst, jetzt zeigt das Lesegerät dem Diabetiker, wie hoch der Zuckergehalt in seiner Gewebsflüssigkeit grad ist.

Du bist sicher immer neugierig, was Dein Diabetiker jetzt macht: Lacht er zufrieden leise vor sich hin oder wird er nervös und beginnt nach seinem Insulinpen zu kramen, wenn Du einen hohen Wert geliefert hast, oder läuft er

zur Süßigkeitenlade, um einen tiefen Wert zu „bekämpfen“? Spannend.

Manchmal wirst Du auch so richtig beschimpft: „Blöder Zucker! Blöder Libre! Was SOLL das schon wieder?!?“ – Ach, wie oft möchtest Du Deinem Herrchen dann sagen: „ICH kann nichts dafür ... wie wär's denn, wenn Du Dir jetzt aufschreibst, was Du in den letzten Stunden gegessen, gemacht hast ... und wenn Du das an Deinen Doktor schickst oder zur nächsten Besprechung mitnimmst?“ – Aber leider ... Herrchen und Frauchen hören manchmal so gar nicht auf Dich ... das macht Dich ganz traurig.

Lustig kann's aber auch sein. Etwa dann, wenn Du mit einem Kind am Spielplatz rumtollen darfst, und wenn die Mama oder der Papa Dich zärtlich streicheln, weil sie Dir so dankbar sind, dass sie nur kurz zur Sandkiste zu kommen und Dich zu „scannen“ brauchen, um zu wissen, wie es ihrem Kleinen mit dem Blutzucker geht ... Und wenn die sich nachts an Euer Bett schleichen und heimlich scannen, so dass Dein Kind gar nicht aufwacht – das macht Dich richtig stolz!

Und nun darfst Du manchmal sogar jungen Frauen helfen, die ein Baby erwarten! Das ist immer aufregend, und Du wirst selbst ganz nervös, wenn der junge Papa während der Geburt dauernd von Dir die Werte wissen will!

Einmal, da bist Du ganz still geworden: Da hat ein über 80-jähriger Diabetiker erzählt, was es für ihn bedeutet, dass Du jetzt bei ihm wohnst. Von der Zeit ganz ohne Messgeräte hat er erzählt, und wie kompliziert auch lange danach noch alles war ...

Du magst es, wenn Du Dich an Deinen Besitzer gewöhnen kannst. Du bist aber auch dazu bereit, nur kurz einem neugierigen Diabetiker zu helfen. Da gibt's nämlich Leute, die brauchen noch kein Insulin zu spritzen, oder sie spritzen nicht für jedes Essen extra ... Die müssen richtig Geld auf den Tisch legen, um Deine Dienste nutzen zu können. Die müssen Dich bezahlen, und manchmal

leisten die sich das, oft nur einmal, für die 14 Tage, denn so lange kannst Du ja arbeiten und brav Werte anzeigen. 14 Tage lang den Zucker beobachten ... das kann was, da lernen auch Typ-2-Diabetiker, wie sich ihr Blutzucker verhält, nach dem Essen, bei Aufregungen, beim Sport. Die sind Dir auch nach so kurzer Bekanntschaft dankbar, und sind froh, dass sie sich das leisten konnten. Bei der Zuckertante ist's sogar so, dass die dann nur den Sensor bezahlen müssen, weil sie ihnen das Lesegerät borgt, das brauchen sie ja nachher nicht mehr.

Was Du gar nicht magst: immer nur mit Deinem Herrchen oder Frauchen reden. Du fühlst Dich viel wohler, wenn Deine Ergebnisse zusammen mit einem Diabetes-Doktor besprochen werden. Weil die viele von Deinen Geschwistern kennen und weil die schon so viele Kurven gesehen haben von den Zuckerwerten – die kennen sich super aus damit und sehen Trends und Fehler in den Einstellungen, die Deine Diabetiker sonst oft ratlos zurücklassen. Du LIEBST solche Termine beim Arzt!

Aber bei allem Lob muss auch gesagt werden: Manchmal bist Du trotzig oder spinnst rum. Eben wie ein Einjähriger! Da scannt Dich Dein Diabetiker, und dann hörst Du: „HÄH? Das kann aber jetzt nicht stimmen!“ und einen genervten Seufzer, und gleich darauf gibt's einen Pieks in den Finger: „Na eben ... SO ist der Zuckerwert!“

Manchmal kannst Du gar nichts dafür, wenn das Zucker-Meßgerät beim „blutigen“ Messen andere Werte zeigt, als Du sie hast: Da denkt Dein Diabetiker zum Beispiel nicht daran, dass Du halt einige Zeit brauchst, um Dich an ihn zu gewöhnen ... Bei komplizierteren Typen kann das schon einmal einen Tag lang dauern oder sogar ein bisschen länger – in dieser ersten Zeit ist's schon gut, wenn Dein Diabetiker sich zusätzlich noch in den Finger sticht.

Manchmal hast Du auch das Gefühl: „Die verstehen mich einfach nicht!“ Wenn sich der Zuckerspiegel im Blut grad schnell ändert, rauf oder runter ... ja wie sollst Du denn da nachkommen? Es dauert ein Weilchen, bis der Zucker auch in Deiner Nähe, im Gewebe, angekommen ist! Wie lange

das dauert? Leider kannst Du das nicht genau sagen, das hängt von vielen Faktoren ab, so 10 – 15 Minuten sind's aber meistens.

Was Dich richtig ärgert, ist, dass manche Diabetiker ihrem Zuckermessgerät mehr trauen als Dir! Was soll das denn bitteschön? Nobody is perfect! Die kleinen Mess-Dingerchens zum blutigen Messen können sich irren – und Du auch. Jeder so um 10–15 %! Zusammen sind das 30 % Abweichung – also sind z. B. die Werte 100 und 125 oder auch 200 und 240 nicht wirklich „verschieden“! Ach, wenn das doch alle Diabetiker wüßten!



ENTDECKEN AUCH SIE FLASH GLUCOSE MONITORING.

Der schmerzfreie 1-Sekunden Scan zeigt Ihnen:

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

Das Scannen funktioniert auch durch die Kleidung ¹



Warum stechen, wenn man Scannen kann ²



**FreeStyle
Libre**
FLASH GLUKOSE MESSSYSTEM

www.bessermessen.at

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

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





Und manche machen Dir das Leben einfach schwer. Etwa, weil sie so wenig trinken, dass Dein Messfaden gar nicht genug Flüssigkeit um sich rum hat – da wird's schwierig, richtige Werte abzuliefern!

Aber ehrlicherweise musst Du schon auch zugeben, dass – selten aber doch – manche Deiner Geschwister einfach spinnen. Und tatsächlich unerklärliche Werte liefern. Wenn das passiert, dann können Herrchen oder Frauchen ja bei Deinen Eltern anrufen, in der Firma, die Dich erzeugt hat. Da sitzen Mitarbeiter, die sich damit super gut auskennen und die weiterhelfen ... manchmal wird dann einer von Euch still und heimlich gegen einen neuen ausgetauscht und gut isst ...

Du bemüht Dich ja ... aber Du brauchst schon auch die Aufmerksamkeit und das Mitdenken von Deinem Diabetiker. Das beginnt schon, wenn Ihr Euch trifft: Du fühlst Dich viel wohler auf seiner Haut, wenn er brav die Alkohol-Tüchlein zum Desinfizieren verwendet, dann einige Minuten gewartet und Dich richtig gut hingesezt hat. Dann bleibst Du meist auch gerne die 14 Tage auf ihm kleben ...

Du gehst mit unter die Dusche, kurzes Schwimmen macht Dir nichts. Aber in der Sauna oder im Bad und auch bei schweißtreibenden Arbeiten oder beim Sport magst Du gerne ein bißchen mehr Sicherheit um Dich rum ... so ein lustiges buntes Tape, wie man's immer bei den Sportlern im Fernsehen sieht, das gefällt Dir. Oder eine Schiedsrichter-Binde bei Buben, oder ein umgenähtes elastisches Haarband bei Mädchen oder eine elastische Stulpe ... Deine Freunde und Freundinnen haben sich da schon so allherhand einfallen lassen. Manches ist ja echt witzig ...

Sagst Du uns noch einen Geheimitipp? Für Leute, die irgendwie Probleme haben mit Dir? „Aber gerne! Bevor Ihr Euch fürchterlich aufregt über mich – weil die Werte anscheinend nicht passen oder weil Ihr meint, dass ich mich zu schnell von Euch löse: Da gibt's eine super Facebook-Gruppe, die ‚Libre-Anwender Deutschland‘, die sammeln in einer großen Datei alle Tipps und Tricks!“ Wow, Du bist ja ganz modern! Und wenn jemand nicht auf Facebook ist? „Dann fragt Euren Diabetes-Doktor – oder bittet jemanden, Euch diese Tipps auszudrucken!“ Oh, danke lieber Libre! Ich wünsch Dir viele weitere Jahre, dass Du vielleicht noch erwachsener wirst und ganz viel Stabilität!

Deine Zuckertante



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



Gerschtbrein- suppn

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Rollgerste (über Nacht eingeweicht)
- 1 große Zwiebel
- ¼ Stück Sellerie
- 1 kleine Stange Lauch
- 150 g Selchfleisch gewürfelt
- 1 EL Butter
- 1 l kräftige Rindsuppe
- Minze, Salbei, Lustock (Liebstöckel)
- 60 g getrocknete Schwammerl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die über Nacht in Wasser eingeweichte Rollgerste abgießen und dabei das Einweichwasser auffangen.

Zwiebel und Sellerie schälen. Die Zwiebel fein hacken, den Sellerie grob würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen, das vorbereitete Gemüse hineingeben und unter beständigem Wenden andünsten. Die inzwischen gut abgetropfte Rollgerste und das würfelig geschnittene Selchfleisch dazugeben und mitrösten lassen.

Mit Rindsuppe und ¼ l Einweichwasser auffüllen, mit Salz, Pfeffer, Minze, Salbei, Lustock würzen. Einmal aufkochen, umrühren und anschließend bei niedriger Stufe etwa 1 Stunde weichkochen lassen. Bei Bedarf noch Einweichwasser hinzufügen. Die getrockneten Pilze unterrühren und mitkochen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

1 Portion: 260 kcal, 33 g KH, 2,5 BE



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



Regional, saisonal, optimal!

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



Asiatische Kohlsprossen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kohlsprossen
- 2 EL Rapsöl
- 2 große Zwiebel (200g)
- 4 EL Erdnüsse
- 2 Knoblauchzehen
- Sojasauce
- 400 g Räuchertofu
- Pfeffer, Salz

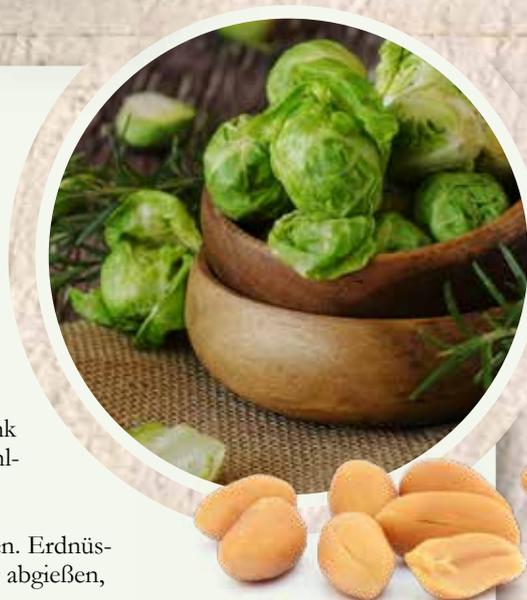
Zubereitung

Von den Kohlsprossen die äußeren, welken Blätter ablösen und waschen. Strunk gerade abschneiden und mit dem Küchenmesser kreuzweise einschneiden. Kohlsprossen in etwas Salzwasser ca. 15 Minuten zugedeckt garen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Tofu in kleine Würfel schneiden. Erdnüsse ohne Fett in einer Pfanne unter Wenden rösten, herausnehmen. Kochwasser abgießen, Kohlsprossen in einem Sieb abtropfen lassen.

Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten und nach ca. 2 Min. Knoblauch und Tofuwürfel dazugeben, mit-anbraten. Die Kohlsprossen und Erdnüsse hinzufügen und anbraten - mit Sojasauce, Pfeffer und Salz abschmecken.

1 Portion: 309 kcal, 14 g KH; 1 BE



Mohnflammerie auf Birnen-Preiselbeerragout

Zutaten für 4 Personen:

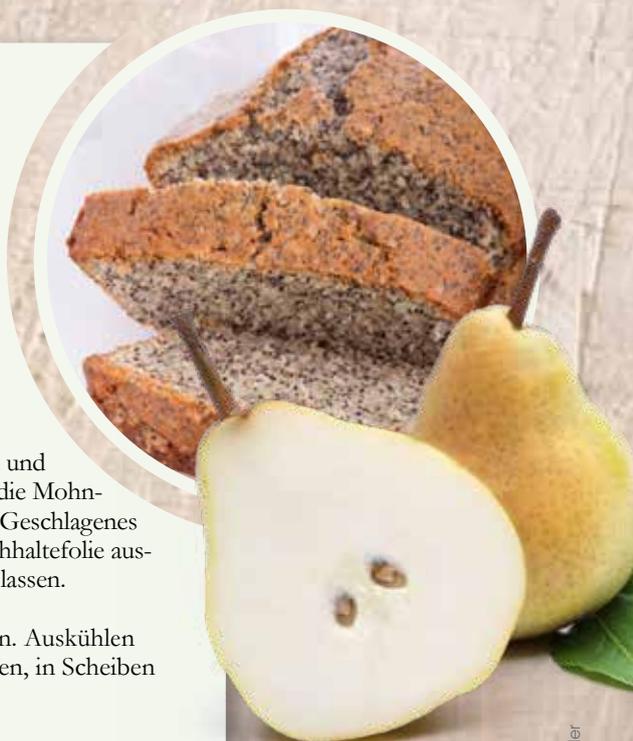
- 3/8 Magermilch
- 1/8 l Schlagobers
- 40 g Weizengrieß
- Vanillezucker, Salz, Rum
- 40 g gemahlener Mohn
- Birnen-Preiselbeer-Ragout**
- 4 g Streusüße
- 300 g Winterbirne
- 2 Dotter
- 2 EL Preiselbeermarmelade
- 6 Blatt Gelatine
- Zitronensaft, Nelken, Zimtrinde, Sternanis

Zubereitung

Milch mit Vanillezucker und Prise Salz aufkochen. Grieß und Mohn einrieseln lassen und unter ständigem Rühren dick einkochen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In die Mohnmasse Dotter, Rum und die ausgedrückte Gelatine einrühren und auskühlen lassen. Geschlagenes Schlagobers unter die Masse heben. Rehrückenform mit Öl bepinseln und mit Frischhaltefolie auslegen. Mohnmasse einfüllen, zudecken und im Kühlschrank über Nacht festwerden lassen.

Birne schälen und grob schneiden, mit Gewürzen und etwas Wasser weich dünsten. Auskühlen lassen und die Preiselbeeren unterheben. Mohnflammerie vor dem Anrichten stürzen, in Scheiben schneiden mit Birnen-Preiselbeer-Ragout servieren.

1 Portion: 244 kcal, 22 g KH, 2 BE





Süße Adventzeit

Alle Jahre wieder freuen wir uns auf die Adventzeit mit all ihren Köstlichkeiten, von Weihnachtsbäckereien bis hin zu Punsch und Glühwein. Damit uns diese Zeit nicht allzu schwer im Magen liegt, empfiehlt sich für gesundheits- und figurbewusste Genießer der Ersatz von Zucker. KANDISIN, Österreichs beliebtester Süßstoff, bietet für alle Gelegenheiten das richtige Produkt, ob zum Kochen und Backen oder zum Süßen von Heißgetränken. Für ein verantwortungsvolles Gewichtsmanagement ersetzen Sie Zucker wo es nur geht!



Sind Sie noch auf der Suche nach dem richtigen Dessert für Ihr Weihnachtsmenü? Dann haben wir hier zwei Vorschläge, die nicht nur gut schmecken, sondern auch dabei helfen Kalorien und Zucker einzusparen. Tun Sie sich und Ihren Lieben etwas Gutes und runden Sie Ihr Weihnachtsmenü mit einem leichten, süßen Dessert ab.



Millirahmstrudel mit Vanillesauce

Zutaten:

Strudelteig:

(Menge entspricht 1 Packung Fertigteig)

- 250 g Mehl (glatt)
- 1 Prise Salz
- 1 EL Rapsöl (10 g)
- 2 EL flüssige Butter (20 g)
- 125 ml Wasser (lauwarm)

Fülle:

- 3 altbackene Semmeln
- 500 ml Milch (3,5% Fett)
- 120 g Butter
- 5 g KANDISIN Stevia Streusüße
- 3 Eier
- 250 ml Schlagobers
- 30 g Rosinen
- geriebene Zitronenschale nach Belieben

Vanillesauce:

- 1 Liter Milch (3,5% Fett)
- 2 TL KANDISIN Stevia Flüssig
- 1 Vanilleschote
- 4 Eidotter
- 50 g Speisestärke

Zubereitung:

Strudelteig:

Mehl, Öl, Salz und lauwarmes Wasser mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und etwa 1 Stunde rasten lassen. Den Teig auf einem mit Mehl bestäubten Küchentuch auswalken. Danach hauchdünn ausziehen. Den ausgezogenen Teig mit flüssiger Butter bestreichen und füllen.

Fülle:

Semmeln in etwas Milch einweichen und passieren. 50 g Butter mit KANDISIN Stevia Streusüße, Eidottern und etwas geriebener Zitronenschale schaumig rühren und die passierten Semmeln dazugeben und zu einer homogenen Masse verrühren. Getrennt Schlagobers und Eiklar gut aufschlagen und unter die Masse leicht unterziehen. Fülle auf den vorbereiteten Teig aufstreichen und Rosinen darüberstreuen. In eine gefettete Auflaufform legen und zirka 30 Minuten bei 150 °C backen. Restliche Milch mit Butter aufkochen lassen, über den Strudel gießen und zugedeckt noch zirka 10 Minuten backen.

Vanillesauce:

Dotter, KANDISIN Stevia Flüssig und Speisestärke mit etwas Milch glatt rühren. Restliche Milch mit der Vanilleschote aufkochen. Vanilleschote herausnehmen. Die Mischung aus Dotter, KANDISIN Stevia Flüssig und Stärke in die Vanilmilch einrühren. Das Ganze unter ständigem Rühren nochmals aufkochen lassen. Nach Belieben warm oder kalt servieren.

1 Portion: 3 BE, 479 kcal/2005 kJ

Beerenknödel mit gerösteten Nussbröseln

Zutaten:

Beerenknödel:

- 30 g Butter
- 1 Dotter
- 8 Tropfen KANDISIN Flüssig
- 1 Ei
- 300 g Topfen (20 % F. i. T.)
- 50 g entrindetes Toastbrot
- 15 g Mehl, glatt
- Saft einer viertel Zitrone
- Mark einer Vanilleschote
- 100 g gemischte Beeren

Nussbrösel:

- 50 g Haselnüsse
- 50 g Brösel
- 50 g Butter

Zubereitung:

Beerenknödel:

Butter, Dotter, KANDISIN Flüssig und das Ei schaumig rühren und den Topfen dazugeben. Das entrindete Toastbrot mit dem Mehl zerbröseln, dann mit dem Zitronensaft und dem Vanillemark in die Topfenmasse locker einrühren. Kleine Knödel formen und in die Mitte frische Beeren geben, in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Nussbrösel:

Haselnüsse ca. 5 Minuten bei 200 °C im Backrohr rösten, dann schälen und reiben. Brösel in etwas aufgeschäumter Butter rösten und zusammen mit brauner Butter über die Knödel geben.

**1 Portion: 1 BE,
300 kcal/1253 kJ**



Weitere Rezepte und unsere Kochbücher
als Download finden Sie auf:
www.kandisin.at



Manuela Cashmore

Superfoods aus der Region



Heimische Nahrungsmittel mit hohem Nährstoffgehalt

Das Versprechen in verschiedensten Magazinen, Foren und sozialen Medien, durch spezielle Lebensmittel angeblich attraktiv, schlank und leistungsfähiger zu werden, klingt vielversprechend und verlockend. Die so genannten „Superfoods“ sollen genau das garantieren. Die Suche nach dem Begriff im Internet ergibt an die 124 Mio. Treffer. Das Interesse daran scheint also enorm zu sein.

Doch was sind Superfoods eigentlich? Halten sie, was sie versprechen? Und gibt es auch regionale Alternativen?

Es gibt noch keine offizielle Definition für die Bezeichnung „Superfoods“. Dennoch definiert das Wörterbuch des Oxford English Dictionary den Begriff als „nährstoffreiches Lebensmittel, das als besonders förderlich für die Gesundheit und Wohlbefinden erachtet wird.“ Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC) zählt „Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes ei-

nen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Lebensmittel haben“, zu den Superfoods. Es sind also meist pflanzliche Lebensmittel, die von Natur aus einen hohen Gehalt an Mikronährstoffen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen aufweisen und somit eine hohe Nährstoffdichte garantieren.

Neben der gesundheitsfördernden Eigenschaft von Superfoods, scheinen sich auch die Geschichten von seltenen Pflanzen von fernen Orten, alten Völkern und traditioneller Heilkunde gut vermarkten zu lassen, um hohe Preise zu rechtfertigen. Dabei gilt es aber, auch umweltbezogene Aspekte wie lange Transportwege zu bedenken. Anfänglich reich an

wertvollen Inhaltsstoffen, büßen die teilweise zu früh geernteten oder stark verarbeiteten Lebensmittel durch den langen Transport und die Lagerung auch schnell ihre Nährstoffvielfalt ein. Es ist daher zu hinterfragen, wie viele der beworbenen Inhaltsstoffe tatsächlich beim Endverbraucher ankommen.

Aus ökologischer Sichtweise und bezüglich der Frischequalität, sind Produkte aus regionalem und saisonalem Anbau jenen aus fernen Ländern vorzuziehen.

Wer auf eine ausgewogene Lebensmittelauswahl achtet und auf die

heimische Palette an Nahrungsmitteln zurückgreift, kann getrost auf Chiasamen, Gojibeeren und Co. verzichten, denn die Auswahl an regionalen und saisonalen „Superfoods“ in Österreich ist groß. Die gesundheitsfördernden Eigenschaften von sämtlichen Obst- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchten, Kräutern, Vollkorngetreideprodukten, Nüssen, Samen und daraus hergestellten pflanzlichen Ölen sind mehr als vergleichbar.

Österreichisches Superfood im Vergleich:



Leinsamen:

liefern in etwa gleich viel Eiweiß, Magnesium, Zink und Omega-3-Fettsäuren sowie Ballaststoffe wie Chiasamen. In diversen Verbraucherschutzartikeln konnten bei Chiasamen Rückstände wie Mineralöle, Blei, Cadmium und Pestizide nachgewiesen werden, welche den Normwert überstiegen und als „ungenügend“ oder „mangelhaft“ bewertet wurden.



Beeren:

Die heimische Heidelbeere ist genauso gesund wie die Gojibeere. Beide Beersorten zeichnen sich durch einen hohen Anteil an B-Vitaminen, Vitamin A, C, und E sowie Kalium und Eisen aus. Heidelbeeren können auch im Winter als Tiefkühlware genossen werden, dabei bleiben die Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Im Gegensatz dazu verliert die Gojibeere in der getrockneten Form viele Nährstoffe. Alle weiteren Beerenarten wie Brombeeren, Holun-



Hirse:

Mit den Nährwerten von Quinoa, eine Pflanzenart, die vorwiegend im rauen Klima des Himalaya-Gebirges wächst, kann man unsere heimische Hirse vergleichen. Auch die Zubereitungsart der beiden Getreidearten ist die gleiche.



Kren:

Der Kren, als eine scharf schmeckende Wurzel, wirkt antibiotisch und stärkt unser Immunsystem. Diese Scharfstoffe regen außerdem die Verdauung an, können freie Radikale abwehren und schützen damit unsere Zellen vor Umwelteinflüssen.



Rote Rüben:

sind reich an Mineralstoffen sowie B-Vitaminen, Vitamin C und Folsäure.



Brennnesseln:

Als Frühjahrsgemüse werden jungen Brennnesseltriebe wegen ihres hohen Gehalts an Flavonoiden, Mineralstoffen, Vitamin A und C, Eisen, aber auch wegen ihres hohen Kalziumgehalts geschätzt.



Erdäpfel:

liefern Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium und enthalten Vitamine der B-Gruppe

derbeeren, Kirschen, Weintrauben oder auch Rotkraut enthalten antioxidativ wirkende Polyphenole wie Flavonoide.

Dexcom G5 Mobile CGM-System:

Sie sind mobil – Ihre Daten sind es auch!

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

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

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



Advertorial

Jetzt kompatibel mit Android-Anzeigeräten.



sowie Vitamin C. Der hohe Gehalt an Vitamin C verlieh dem Erdapfel den Namen „Zitrone des Nordens“.

Kürbiskerne:



Kürbiskerne sind reich an Mineralstoffen wie Zink und Magnesium, Kalium, Eisen, Kupfer, Mangan und Phosphor.

Außerdem enthalten die Kerne Vitamin E, A sowie die Vitamine B1, B2 und B6. In Kürbiskernöl findet sich Linolsäure, eine zweifach ungesättigte Omega-6-Fettsäure, die als Bestandteil der Haut eine wichtige Barrierefunktion hat.

Kohl:



Der Kohl, früher als Arme-Leute-Essen verpönt, gilt als heimisches Superfood schlechthin. Er steckt voller Mineralstoffe wie zum Beispiel Kalzium, Kalium und Eisen und enthält jede Menge Vitamine.

Durch seinen hohen Gehalt an Vitamin C stärkt der Kohl das Immunsystem. Außerdem liefert er fast alle Vitamine aus der B-Gruppe, sowie Vitamin A. Zudem punktet der entzündungshemmend wirkende Kohl mit verdauungsfördernden Ballaststoffen sowie krebsvorbeugenden Antioxidanzien.

Hagebutten:



Den Hagebutten werden verschiedene Heilwirkungen zugeschrieben – sie sind reich an Vitamin C und enthalten Antioxidanzien wie Lyxopine und Flavonoide sowie Mineralstoffe und Vitamin A, B und E.

Knoblauch:



Auch der Knoblauch gilt aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe als Heilmittel. Neben den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium, Kalium enthält er nennenswerte Mengen an Vitaminen der B-Gruppe sowie Vitamin C. Der für Knoblauch typische Geruch und Geschmack kommt durch ätherische Öle zustande. Die wichtigste dieser schwefeligen Verbindungen ist das Allicin, das gegen Bakterien und Pilze wirken kann.

Ein Lebensmittel gilt dann als qualitativ besonders hochwertig, wenn der Nährstoffgehalt in Bezug auf die Kalorienmenge hoch ist. Obst, Nüsse, Samen, Gemüse, Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier, pflanzliche Öle und Kräuter sind demnach die wahren Superhelden unter den Lebensmitteln. Die österreichische Landwirtschaft produziert all diese Produkte, die wir brauchen, um unseren Körper gesund zu erhalten. Somit sollten nicht die teuren Superfoods aus fernen Ländern unseren Speiseplan ergänzen, sondern die von unseren Bauern mit hohen Qualitätsstandards ausgezeichneten heimisch produzierten Lebensmittel.



Manuela Cashmore
Diätologin



Hirse-Gemüse-Topf mit Minz-Joghurtsauce

Zutaten für 4 Personen

- 60 g Hirse
- 1 kleine Fenchelknolle
- Gemüse nach Geschmack (z. B. Zucchini oder Melanzani)
- 6 getrocknete Tomaten (ohne Öl)
- 250 ml klassische Gemüsebrühe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Stiele Minze
- 250 ml Joghurt
- Salz, Pfeffer

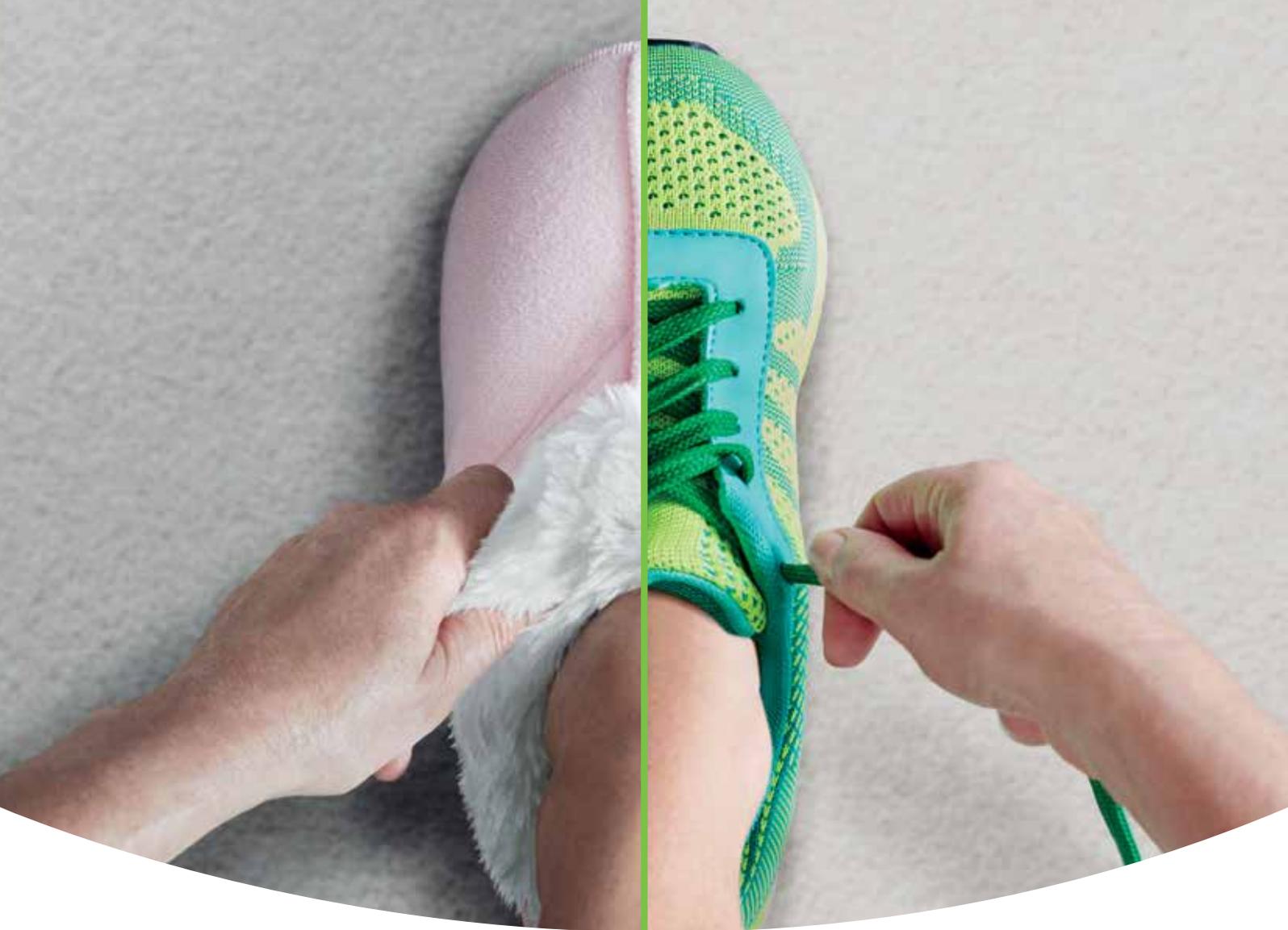
Zubereitung

Hirse in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Fenchel und anderes Gemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten in schmale Streifen schneiden. Gemüsebrühe aufkochen. Hirse, Gemüse und Tomatenstreifen zugeben und nochmals zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 8–10 Minuten garen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Minze abspülen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Mit dem Joghurt verrühren, salzen und pfeffern. Wer das Fenchelgrün als Garnitur möchte, spült es kurz ab, schüttelt es trocken und hackt es fein. Frühlingszwiebeln unter den Hirse-Gemüse-Topf rühren und nochmals aufkochen, gegebenenfalls mit dem Fenchelgrün bestreuen und mit dem Minzjoghurt anrichten.



Gesunde Tees aus der Apotheke

Tees aus der Apotheke haben Inhaltsstoffe mit nachgewiesener Wirkung. Sie sind daher oft Arzneimittel, die bei verschiedenen Indikationen angewendet werden - gegen Erkältungen, bei Infekten oder Verdauungsbeschwerden, zum Entschlacken, zur Entspannung oder für stillende Mütter. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten!



Jeder Schritt nach vorne startet im Hier und Jetzt

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

Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf OneTouch.at

ColourSure™
TECHNOLOGY

ONETOUCH
every touch is a step forward™



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

Bitte beachten Sie vor Anwendung des Medizinproduktes die beiliegende Gebrauchsanweisung.

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

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

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



Das Öl für die moderne Küche

Schlank in den nächsten Frühling – das wünschen sich 78% aller Österreicher. Um die lästigen Fettpölsterchen und Schwimmreifen los zu werden, setzt die Hälfte auf sportliche Aktivitäten, ein Drittel schwört auf bewusste Ernährung. Aus einer diesbezüglichen Umfrage geht aber hervor, dass nur 33% der heimischen Bevölkerung bereits konkrete Vorsätze gefasst hat.

Die Umfrage liefert spannende Einblicke in das Gesundheitsbewusstsein der österreichischen Bevölkerung. Insgesamt werden knapp vier Fünftel der Bevölkerung (78%) im Frühjahr verstärkt auf ihre Gesundheit achten: 46% davon planen vermehrt Sport zu treiben, während die restlichen 32% auf bewusste Ernährung setzen. Besonders interessant: in Wien ist der Sportgedanke am schwächsten ausgeprägt.

Männer verzichten auf Laster, Frauen planen Diäten

Während Frauen im Frühjahr vermehrt Diät halten, setzen Männer auf den Verzicht von Laster wie Alkohol, Fastfood oder Zigaretten Die Angst, die Vorsätze

nicht durchhalten zu können, ist beim weiblichen Geschlecht übrigens deutlich stärker ausgeprägt. Allerdings empfinden 54% der Befragten gesundheitliche Vorsätze überhaupt nicht für notwendig. Tendenz steigend mit zunehmendem Alter.

Was ist das gesündeste Öl?

Eines der herausragendsten Merkmale der Studie ist aber, dass – vor allem Personen unter 30 – fälschlicherweise Olivenöl für das gesündeste Öl halten, während immerhin knapp 6% der Meinung sind, dass Fett generell ungesund sei. Nur 36,8% kennen die korrekte Antwort: Öl auf Rapsbasis und andere Pflanzenöle sind am gesündesten.

Osolio fit4life als Lebenselixier

Für eine bewusste Ernährung bietet das cholesterinfreie Osolio fit4life daher eine spezielle Komposition dreier Pflanzenöle von höchster Qualität. Es enthält wertvolle Omega-3- und Omega-6- Fettsäuren im optimalen Verhältnis 5:1 und ist besonders reich an Vitamin E. Damit leistet Osolio fit4life einen wichtigen Beitrag zum Schutz von Herz und Kreislauf.

Selbstmord mit Messer und Gabel?

Vor allem, was die Fette in unserer Ernährung betrifft, gehen wir oft sehr sorglos um. Besonders wenn man bedenkt, wie viele „versteckte Fette“ bereits in Fertignahrung, Wurst, Burger & Co enthalten sind. Keine Frage, das sonntägliche „Schweinsbrat!“ schmeckt und das soll es auch! Aber - zwischendurch bitte bewusst ernähren.

Wie bei allem im Leben, kann man auch hier die 70:30 Formel anwenden – heißt: 70 % bewusste Ernährung, 30 % (bewusstes) Sündigen.

Eine Formel, die nicht nur für unsere „inneren Werte“ (bei der nächsten Untersuchung ihrer Blutwerte werden Sie den Beweis schwarz auf weiß sehen) von Vorteil ist, sondern auch für unser Aussehen: die Verwendung von „wertvollen“ Fetten verlangsamt nämlich nach neuesten Erkenntnissen nicht nur den Alterungsprozess, sondern gibt auch spürbar mehr Power im Alltag.

Empfehlenswert in Sachen Fette ist auf jeden Fall eine ausgewogene Mischung aus Raps, Sonnenblume und Mais, idealerweise angereichert mit Vitamin E. So erhält unser Körper die so wesentlichen Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren!

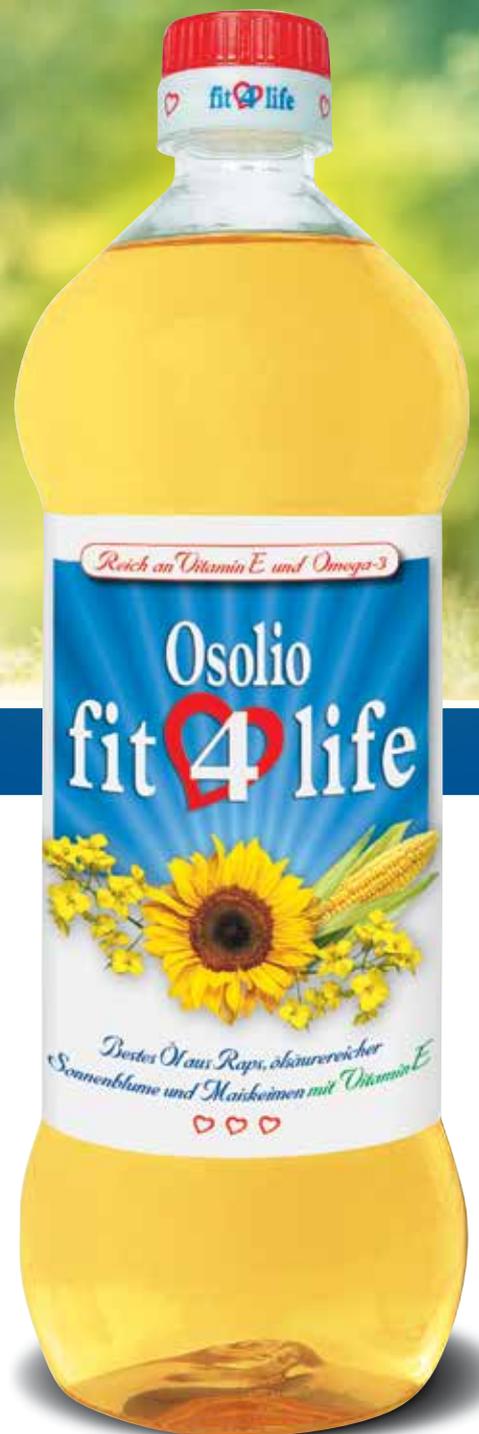
Und – er sagt ein deutliches Danke! Denn, genau darauf kommt es an, wenn wir uns volle Power im Alltag wünschen und wirksam die Risiken von Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mindern wollen.



Primar Dr. Rudolf Hanslik
Internist und Kardiologe

Osolio fit life

*...für eine ausgeglichene
Ernährung!*



www.osolio.at

Mit Omega 3 und 6 im Verhältnis 1:5

Die in Osolio fit4life enthaltenen Omega-3-Fettsäuren = Alpha Linolensäure (ALA) tragen im Rahmen einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise zum Erhalt eines normalen Cholesterinspiegels bei. Die positive Wirkung lässt sich mit einer täglichen Aufnahme von 2g ALA erreichen. Bereits 2 Portionen Osolio fit4life á 10ml liefern mit 1g ALA 50% dieser Tagesmenge. Die Verwendung ungesättigter Fettsäuren anstelle gesättigter Fettsäuren in der Ernährung senkt nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankungen.

*Bestes Öl aus  Raps  Sonnenblume
 Mais mit  Vitamin E*

Tees, Düfte, Kosmetik & Co.



Schenken mit Sinn: Gesundheit aus Ihrer Apotheke

Wer ein sinnvolles Geschenk für Freunde oder Familienangehörige sucht, ist in der Apotheke genau richtig. Hier bekommen Sie nicht nur Arzneimittel und die Beratung dazu, sondern auch exquisite Geschenkideen für Weihnachten.

Produkte für gesundes Wohlbefinden eignen sich sehr gut als außergewöhnliches Präsent. Schenken Sie dieses Jahr zum Weihnachtsfest eine sinnvolle Alternative wie Vitamine, Tees, Heilsames oder Gesundheitsprodukte.

Tees, ätherische Öle & Co.

Zu den beliebtesten Geschenkideen zählen Tees. Jede Apotheke hat verschiedene Kräuter- und Früchtetees sowie spezielle Teemischungen für Beschwerden wie Husten, Heiserkeit, Magenverstimmungen und vieles mehr. Auch »Nebenprodukte« wie Kandiszucker oder Honig, die man ergänzend zum Tee schenken kann, sind in manchen Apotheken erhältlich. Zu einem gemütlichen Winterabend gehören für viele Menschen ätherische Duftöle oder ein angenehmes, warmes Bad. Die meisten Apotheken bieten ein reichhaltiges Sortiment an Badeölen und Badesalzen. Das Tote-Meer-Badesalz zum Beispiel hat wertvolle, mineralische Inhaltsstoffe und wirkt angenehm und regenerierend auf trockene oder gereizte Haut.

Alles für die Schönheit und Sport

Eine große Auswahl an Qualitätsprodukten bieten die Apotheken auch im Beauty-Bereich. Die dermatologisch hochwertige Kosmetik reicht von Massage- und Reinigungsemulsionen über klassische Tages- und Nachtpflege bis hin zu Cold Creams und Anti-Aging-Produkten. Die Körperpflegeprodukte sind jeweils auf die Bedürfnisse der Haut von Frauen, Männern oder Kindern jeden Alters abgestimmt.

Für Sportbegeisterte gibt es pflanzliche Tinkturen, Salben und Kräuterpackungen z.B. für leichte Sportverletzungen oder bei Muskelkater, sowie Aufbaupräparate, Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke inspirieren und beraten zu sinnlichen und sinnvollen Geschenkideen. Oder schenken Sie einen Gutschein aus der Apotheke. Eine schöne Vorweihnachtszeit, ein Frohes Fest und einen gesunden Start ins Neue Jahr wünschen Ihre Apothekerinnen und Apotheker!

**mehr wissen
besser leben
jetzt abonnieren!**

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

**für nur
€ 16,60/Jahr**

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



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

Abo-Bestellung:

www.meinleben-diabetes.at

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

Geschenkabo!

Mein Leben Das Magazin nicht nur für Diabetiker

Hilfreiche Erfahrungsberichte und wichtige Termine

Jetzt Abo bestellen!

+ Dankeschön-Geschenk

Mein Leben Das Magazin nicht nur für Diabetiker

Köstliche Rezepte und wertvolle Ernährungstipps

Jetzt Abo bestellen!

+ Dankeschön-Geschenk

Ab 1.12.2017 online!

Interaktiver MEIN LEBEN Adventskalender

Da ist **jeden Tag**
mehr für Sie drin!

- ✓ köstliche Rezepte
- ✓ praktische Tipps
- ✓ tolle Angebote
- ✓ und vieles mehr...

www.meinleben-diabetes.at

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

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



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

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

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

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



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

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

Falls
Briefmarke
zur Hand bitte
ausreichend
frankieren.

An
Verlag Mein Leben
p.A. Österr. Diabetikervereinigung

Moosstraße 18
5020 Salzburg

Falls
Briefmarke
zur Hand bitte
ausreichend
frankieren.

An
Verlag Mein Leben
p.A. Österr. Diabetikervereinigung

Moosstraße 18
5020 Salzburg

Alles was Recht ist!

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

FRAGE: Ich habe gehört, dass es ab 01.07.2018 auch einen „gewählten Erwachsenenvertreter“ geben soll. Worin unterscheidet sich dieser vom Vorsorgebevollmächtigten?

Richtig ist, dass durch das 2. Erwachsenenschutzgesetz ab 01.07.2018 der „gewählte Erwachsenenvertreter“ eingeführt wurde.

Gemeinsam sind dem Vorsorgebevollmächtigten und dem gewählten Erwachsenenvertreter, dass beide vom Betroffenen ausgewählt wurden. Dennoch sind die beiden Rechtsinstitute nicht miteinander vergleichbar.

Bereits nach der gesetzlichen Definition ist die Vorsorgevollmacht eine Vollmacht, die dann wirksam werden soll, wenn der Vollmachtgeber die zur Besorgung der anvertrauten Angelegenheiten erforderliche Entscheidungsfähigkeit verliert. Bereits aus der Definition ergibt sich, dass die Vorsorgevollmacht daher zu einem Zeitpunkt zu errichten ist, in dem die Entscheidungsfähigkeit noch gegeben ist. Die Vorsorgevollmacht ist daher jedenfalls vor Eintritt des Vorsorgefalles zu errichten. Der Vollmachtgeber muss daher im Zeitpunkt der Errichtung voll entscheidungsfähig sein.

Die Vorsorgevollmacht muss, um rechtsgültig zustande zu kommen, zwingend vor einem Notar, einem Rechtsanwalt oder einem Erwachsenenschutzverein höchstpersönlich und schriftlich errichtet werden. Die Vorsorgevollmacht ist sodann im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis einzutragen.

Der gewählte Erwachsenenvertreter stellt nunmehr eine Art „Auffangnetz“ dar, vor das Gericht einen „gerichtlichen Erwachsenenvertreter“ (so die zukünftige Bezeichnung des bisherigen Sachwalters) bestellt.

Hat jemand keinen Vorsorgebevollmächtigten bestellt, ist aber aufgrund einer psychischen Krankheit oder einer vergleichbaren Beeinträchtigung seiner Entscheidungsfähigkeit, nicht mehr in der Lage seine Angelegenheiten selbst zu besorgen, kann er eine ihm nahestehende Person zur Besorgung dieser Angelegenheiten auswählen. Anders als bei der Vorsorgevollmacht ist bei der gewählten Erwachsenenvertretung der Kreis der Personen, die zum Vertreter bestellt werden können, beschränkt.

Weitere Voraussetzung für die Bestellung eines gewählten Erwachsenenvertreters ist auch, dass der Betroffene noch fähig ist, die Bedeutung und die Folgen einer Bevollmächtigung zumindest in Grundzügen zu verstehen. Wer zwar nicht mehr in der Lage ist eine Vorsorgevollmacht zu errichten, jedoch zumindest in Grundzügen das Wesen der Stellvertretung versteht, kann – vor ihm vom Gericht ein gesetzlicher Erwachsenenvertreter zur Seite gestellt wird – selbst einen Erwachsenenvertreter wählen.

Auch die Vereinbarung einer gewählten Erwachsenenvertretung muss höchstpersönlich und schriftlich vor einem Notar, einem Rechtsanwalt oder einem Erwachsenenschutzverein errichtet werden. Ebenso wie die Vorsorgevollmacht wird die Vereinbarung über die gewählte Erwachsenenvertretung im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis eingetragen.

Unterschiede zwischen diesen beiden Möglichkeiten der Vertretung bestehen auch im Bereich der gerichtlichen Kontrolle: so wie

bereits bisher unterliegt der Vorsorgebevollmächtigte nur einer äußerst eingeschränkten gerichtlichen Kontrolle. Nicht so der gewählte Erwachsenenvertreter: dieser wird vom Gericht jährlich kontrolliert, ob er seine Sache gut macht und es der vertretenen Person gut geht.



Foto: www.wilke.at

Mag. Karlheinz Amann

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

DIABETIKER AUFGEPASST!

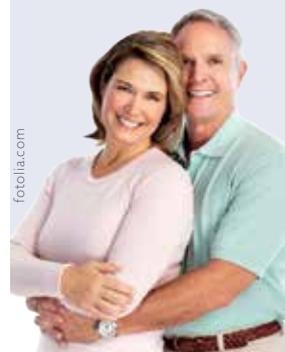


Jetzt von Kärntens einzigem strukturierten Behandlungsprogramm „Therapie Aktiv“ bei Diabetes Typ 2 profitieren!

Mehr Sicherheit, optimale Betreuung

Nähere Infos bei Ihrem Arzt oder unter

050 5855 5002
kgkk.at/therapieaktiv



fololia.com

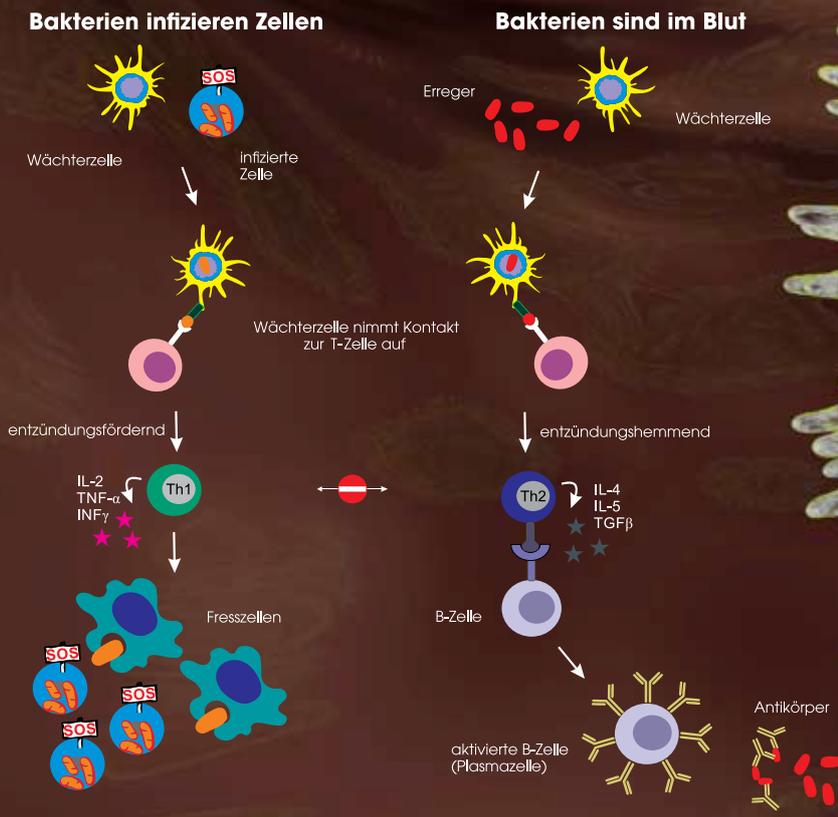
Bezahlte Anzeige



Ing. Angelika Heißl, MSc

Der stille Feind

Wenn das Immunsystem zuschlägt



Der menschliche Organismus ist ein äußerst komplexes System bestehend aus zahlreichen Netzwerken, die auf diffizilste Art und Weise verknüpft sind. Normalerweise sorgt das Immunsystem dafür, dass unser Körper stets vor fremden Eindringlingen geschützt wird und Tumore keine Chance haben, sich zu vermehren. Andere Systeme, wie das Hormon-, Nerven- oder Herz-Kreislauf-System, gehen ihren ganz eigenen Aufgaben nach. Trotzdem beeinflussen sie sich gegenseitig. Wenn nun das Immunsystem durch ein falsches Signal querschlägt und körpereigene Zellen angreift, kann das gravierende Folgen für alle anderen Systeme haben. Je nachdem, welcher Zelltyp oder welches Gewebe betroffen ist, entstehen unterschiedlichste Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Morbus Crohn, Diabetes Typ 1, Hashimoto-Thyreoiditis, Morbus Bechterew, Rheumatoide Arthritis, Zöliakie, Psoriasis oder der kreisrunde Haarausfall. Wir wollen hier nun jenen Immunzellen auf die Spur kommen, die daran beteiligt sind.

Angeborenes und erworbenes Immunsystem

Die Immunabwehr des Menschen ist ein sehr engmaschig kontrollierter und auf vielen Ebenen gesteuerter Mechanismus. Man unterscheidet dabei zwischen dem angeborenen Immunsystem, welches sehr schnell reagiert und erregerspezifisch ist, und dem erworbenen (oder adaptiven) Immunsystem. Das erworbene Immunsystem reagiert langsamer, ist aber sehr spezifisch und vor allem lernfähig. Nach einer erfolgreich bekämpften Infektion entsteht ein Gedächtnis in Form von Gedächtniszellen, die bei einer neuerlichen Infektion sofort aktiv werden. Den Lerneffekt des erworbenen Immunsystems macht man sich auch bei Schutzimpfungen zu Nutze.

Zu unserem adaptiven Immunsystem zählen unter anderem die B- und T-Zellen (Lymphozyten) der weißen Blutkörperchen (Leukozyten). B-Zellen werden im Knochenmark (B=bone marrow, engl.) und T-Zellen im Thymus gebildet. Während sich B-Zellen zeitlebens im ro-

ten Knochenmark bilden, entwickelt sich ein Großteil der T-Zellen des Körpers noch vor der Pubertät. Zum Auslösen einer Immunantwort benötigt es ein Antigen. Das ist ein kleines Stück zum Beispiel der Zellhülle des Erregers (ein Protein), das die Immunabwehr als „fremd“ erkennt. Die B-Zellen sind in der Lage Antikörper zu produzieren, die sich an Antigene binden und so Zellen aktivieren, welche diese Schädlinge dann abtöten. T-Zellen können Antigene nicht direkt erkennen, sondern benötigen Wächterzellen des Immunsystems um aktiv zu werden.

ANGEBORENES IMMUNSYSTEM

- Sofort ab der Geburt aktiv
- Es ist im Erbgut (DNA) festgelegt und kann sich nicht mehr verändern
- Mechanische und physiologische Barriere: z. B.: saurer pH-Wert der Haut oder Schleim in den Atemwegen hindern Mikroorganismen am Eindringen
- Zellen, die erregerunspezifisch sind, werden aktiv

ERWORBENES IMMUNSYSTEM

- Entwickelt sich erst im Laufe der Jahre
- Ist lernfähig
- Besitzt eine Gedächtnisfunktion
- Entsteht im roten Knochenmark
- B-Zellen reifen im roten Knochenmark
- T-Zellen wandern vom roten Knochenmark in den Thymus, wo sie reifen
- Den Thymus haben wir als Kalbsbries am Speiseplan

Zelluläre und humorale Immunantwort

Abhängig vom beteiligten Erregertyp, wird das erworbene Immunsystem noch in zwei Wirkungsbereiche eingeteilt. Die zelluläre Immunantwort richtet sich gegen infizierte Zellen (Viren, Chlamydien, Mykobakterien, Pilze), einige Tumorzellen oder Gewebetransplantate und die humorale Antwort richtet sich gegen Erreger oder Parasiten, die in Körperflüssigkeiten wie Blut oder Lymphe frei vorkommen.

Erkennt eine patrouillierende Wächterzelle eine von einem Bakterium oder Virus infizierte Zelle, so nimmt sie diese in sich auf. Eine T-Zelle erkennt das Antigen des Erregers, das die Wächterzelle in sich aufgenommen hat und aktiviert die zelluläre Immunantwort. Dadurch schüttet die T-Zelle entzündungsfördernde Botenstoffe wie Interleukin-2 (IL-2), Interleukin-12 (IL-12) oder Interferon- γ (INF- γ) aus. Diese Botenstoffe leiten eine Signalkette ein, die eine Armee an T-Zellen entstehen lässt und Fresszellen anlockt. Außerdem kann der Botenstoff Interferon- γ T-Killerzellen aktivieren, jene Zellen die auch zum Absterben der β -Zellen führen.

Erkennt eine patrouillierende Wächterzelle jedoch ein Bakterium oder einen Parasiten im Blut oder der Lympheflüssigkeit, so wird die humorale Immunantwort eingeleitet. Dadurch kommt es zur Ausschüttung von Interleukin-4 oder TGF- β , welche im Allgemeinen entzündungshemmend wirken. Interleukin-4 aktiviert nun direkt B-Zellen,

EUBOS
MED

Diabetische Haut: Körper. Bewusst. Sein.

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

Mir geht es gut, trotz Diabetes.

- Paraben-frei
- PEG-frei
- Ohne Mineralöl

Proben unter www.eubos.de



VON DIABETOLOGEN EMPFOHLEN – QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE



ANTIGEN

- Ein kleines Stück der Zellhülle des Erregers (ein Protein), das die Immunabwehr als „fremd“ erkennt.
- B-Zellen sind in der Lage Antikörper zu produzieren, die sich an Antigene binden und so Zellen aktivieren, die zum Abtöten der Erreger führen

AUTOANTIGEN

- Fälschlicherweise vom Immunsystem als Gefahr erkannte körpereigene Substanzen.
- Autoantikörper sind gegen Insulin, Inselzellen, Glutamatdecarboxylase (GAD65), Thyrosinphosphatase (IA-2) oder Zinktransporter (ZnT8) gerichtet.
- Besondere Gefahr besteht, wenn sich das bakterielle Antigen und das körpereigene Autoantigen sehr ähnlich sind.

ZELLULÄRE IMMUNANTWORT

- Erreger infizieren körpereigene Zellen
- Bakterien, Viren, einige Tumorzellen oder Gewebetransplantate
- Führt zur Ausschüttung von entzündungsfördernden Botenstoffen
- Aktiviert Fresszellen und T-Killerzellen, die die infizierten Zellen oder Tumorzellen abtöten
- Führt zu einem Gewebeschaden
- Ist die zelluläre Immunantwort zu aktiv, kommt es zu Autoimmunerkrankungen

HUMORALE IMMUNANTWORT

- Humoral = gleich in der Flüssigkeit nachweisbar
- Erreger sind im Blut oder der Lympheflüssigkeit frei
- Führt zur Ausschüttung von entzündungshemmenden Botenstoffen
- Aktiviert B-Zellen, die Antikörper gegen die Antigene der Erreger produzieren
- Erreger werden mit den Antikörpern markiert und durch Zellen des Immunsystems entsorgt
- Eine B-Zelle produziert bis zu 2.000 Antikörper pro Sekunde
- Ist die humorale Immunantwort zu aktiv, kommt es zu Allergien

die daraufhin massenhaft Antikörper produzieren. Eine B-Zelle kann etwa 2.000 Antikörper pro Sekunde produzieren um damit den Erreger zu markieren. Danach übernehmen Mastzellen oder Granulozyten die restliche Arbeit und töten die Erreger ab. Da man die Antikörper, die durch die B-Lymphozyten ausgeschieden werden, auch im Blut nachweisen kann, wird dieser Zweig der Immunantwort als humoral (humor= Flüssigkeit) bezeichnet.

Zelluläre Immunreaktionen führen immer zu einem Gewebeschaden und humorale Immunreaktionen wirken Entzündungen entgegen. Normalerweise stehen die beiden Reaktionswege in einem strengen Gleichgewicht und hemmen sich gegenseitig. Eine übermäßige humorale Immunabwehr führt zu Allergien. Ist die zelluläre

Immunabwehr zu aktiv, kommt es zu Autoimmunerkrankungen wie Diabetes. Auch chronischer Stress und Umweltfaktoren wie Tabak, UV-Strahlung, oxidativer Stress, Medikamente oder Vergiftungen verschieben die Immunantwort von zellulär zu humoral.

Selbsttoleranz versus Autoaggressivität

Wichtig für das Verständnis, wie eine Autoimmunerkrankung entsteht, ist dass jeder Mensch zirkulierende T- und B-Zellen besitzt, die sich „selbst“ erkennen können (Selbsterkennung). Sie dürfen aber keine Reaktion gegen den eigenen Körper einleiten (Selbsttoleranz). Können sie das nicht, werden T-Zellen normalerweise im Thymus und B-Zellen im Knochenmark aussortiert und gehen dort in den Zelltod, um Immunreaktionen gegen sich selbst vorzubeugen. Ein Verlust der Selbsttoleranz führt zur Entstehung einer Autoimmunerkrankung. Trotzdem ist es aber von extremer Bedeutung, dass sich die Zellen „selbst“ also ihre zelleigenen Antigene erkennen, sonst wüssten sie nicht, was „fremd“ ist.

Normalerweise lösen selbstreaktive T- und B-Zellen solange keine Reaktion aus, bis ein weiteres kostimulierendes Signal hinzukommt. Ein möglicher Auslöser ist ein Antigen eines Bakteriums, das gemeinsam mit einem Antigen des eigenen Körpers (=Autoantigen) von einer Wächterzelle an die T-Zelle präsentiert wird. Autoantigene sind fälschlicherweise vom Immunsystem als Gefahr erkannte körpereigene Substanzen, wie zum Beispiel Teile des Insulinproteins. Solche Autoantikörper sind gegen Insulin, Inselzellen, Glutamatdecarboxylase (GAD65), Thyrosinphosphatase (IA-2) oder Zinktransporter (ZnT8) gerichtet. Große Gefahr besteht insbesondere dann, wenn sich das bakterielle Antigen und das körpereigene Autoantigen sehr ähnlich sind. Somit startet das Immunsystem ein offenes Feuer gegen den Eindringling und die körpereigenen Zellen. Im Falle der Hashimoto-Thyreoiditis wird die Schilddrüse bekämpft und im Falle des Diabetes eben die β -Zellen der Langerhans'schen Inseln in der Bauchspeicheldrüse.

Man nimmt an, dass bei Menschen, die später einen Typ-1-Diabetes entwickeln, über Jahre schon eine Entzündung der Inselzellen (Insulinitis) mit inselspezifischen Autoantikörpern vorliegt. Zum Zeitpunkt der Manifestation können erhöhte Level an aktivierte T-Zellen im peripheren Blut nachgewiesen werden. Erst kürzlich wurde ein weiterer T-Helferzellentyp (TH17) identifiziert, welcher bei der Entstehung des Typ-1-Diabetes eine Rolle spielt.

Risikogene führen zu „fast progression types“ des Diabetes

Neugeborene besitzen zu Beginn nur ein sehr ineffizientes System wie T-Zellen, Antigene auf Wächterzellen erkennen und könnte auch so fehlgeleitet oder unvollständig

dig sein. Kinder, die später eine Autoimmunreaktion gegen die β -Zellen entwickeln, zeigen auch schon sehr früh ein verändertes Muster, wie Gene abgelesen werden. So weisen diese eindeutig eine höhere Produktion von entzündungsfördernden Botenstoffen auf, wie man sie in der zellulären Immunreaktion kennt. Autoantikörper gegen Insulin sind die ersten, die im Blut von Neugeborenen festgestellt werden können. Diese geben einen Hinweis darauf, dass Insulin eine Schlüsselrolle in der Entwicklung des Prädiabetes spielen könnte. Warum es überhaupt zur Entstehung von Autoantikörpern kommt, ist derzeit nicht bekannt. Allerdings spielen zahlreiche Umweltfaktoren wie Typ-1-Diabetes des Vaters, Kaiserschnittgeburt, Getreide vor dem dritten Lebensmonat, Atemwegsinfekte oder Virusinfektionen, Vitamin D Mangel neben der genetischen Veranlagung eine wesentliche Rolle. Allerdings kann es bis zur tatsächlichen Manifestation des Diabetes mit Aufscheinen erster Sym-

ptome noch Monate bis hin zu einem Jahrzehnt dauern (schnell und langsam verlaufende Diabetestypen).

Schnell verlaufende Typ-1-Diabetestypen sind meist auch genetisch veranlagt. Derzeit sind mehr als 50 Risikogene bekannt, die nahezu alle mit dem Teil der Zelle zusammenhängen, die für die Bindung der Antigene zuständig sind. Das ist das humane Leukozyten Antigen (HLA; oft auch als MHC = major histocompatibility complex bezeichnet). Langsam verlaufende Typen können die am Anfang entstandenen Autoantikörper speziell gegen Insulin wieder verlieren und zeigen oft ein wirres Muster an steigenden und sinkenden Autoantikörperkonzentrationen. Derzeit ist der Mechanismus dahinter aber noch nicht verstanden.

Die Sensibilisierung des Immunsystems gegen die β -Zellen erfordert eine Aktivierung der T-Zellen und deren Entwicklung in die Richtung der zellulären Immunantwort. Dieser Mechanismus wird stark getriggert über krankheitsspezifische Umweltfaktoren. Die β -Zellen Autoimmunität entsteht also möglicherweise bereits im Säuglingsalter, wobei ein genetisches Risiko sowie zahlreiche Umweltfaktoren eine große Rolle spielen. Die Forschung hat in den letzten Jahrzehnten enorme Fortschritte gemacht. Um irgendwann an eine gezielte Immuntherapie denken zu können, muss man zuerst die Mechanismen dahinter verstehen.

SELBSTERKENNUNG

- Zellen des Immunsystems müssen Zellen des eigenen Körpers von Fremden unterscheiden können

SELBSTTOLERANZ

- Das Immunsystem darf aber keine Abwehrreaktion gegen sich selbst einleiten.
- Ist dieser Mechanismus gestört, kommt es zur Entwicklung von Autoimmunerkrankungen

RISIKOGENE

- Derzeit mehr als 50 Risikogene bekannt
- Hängen mit dem Teil der Zelle zusammen, die für die Bindung der Antigene eines Erregers zuständig sind
- humanes Leukozyten Antigen (HLA; oft auch als MHC= major histocompatibility complex bezeichnet)



Ing. Angelika Heißl, MSc
Molekularbiologin

Literatur bei der Autorin

mylife™ YpsoPump® – das intuitive Insulinpumpen-System.

- mylife™ YpsoPump® – die kleine Insulinpumpe mit Touchscreen
- mylife™ YpsoPump® für einen schnellen und praktischen Patronenwechsel – mit der vorgefüllten Insulinpatrone
- Selbst befüllbares mylife™ YpsoPump® Reservoir* – für das Insulin nach Wahl
- mylife™ YpsoPump® Orbit® Infusionsset – für 360° Bewegungsfreiheit
- mylife™ Orbit® Inserter – für ein schnelles und sicheres Einführen des Infusionssets
- mylife™ Software – Therapiemanagement leicht gemacht

Mehr Informationen unter www.mylife-diabetescare.at/YpsoPump

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



Einfach einfach.

mylife YpsoPump®

Besuchen Sie uns bei der ÖDG-Jahrestagung am Stand Nr. 5

swissmade+ 10101096-AT-de-V01 // 2017 erhältlich

YPSOMED
SELF-CARE SOLUTIONS



Mag. Katharina Honisch

Kinder mit Diabetes Stark und selbstbewusst

Kinder mit Diabetes sollen möglichst früh dazu befähigt werden, für ihre Gesundheit selbst Sorge zu tragen. Alle an der Therapie Beteiligten lernen, dass eine konsequente Therapie lebenslang notwendig ist. Das gesamte Diabetesmanagement muss den Alltagsanforderungen angepasst und die Behandlung möglichst früh eigenverantwortlich umgesetzt werden.

Schon im Kindergartenalter wird den Kindern nach der Erstmanifestation von Diabetes gezeigt, wie sie mit einem Blutzucker-Messgerät umgehen und dass sie vor der Messung die Hände waschen sollen - erste wichtige Schritte in Richtung Selbständigkeit. Sobald Kinder auf Fragen antworten können, werden sie in die Therapieplanung miteinbezogen. „Kannst du schon selber messen? Spürst du es, wenn du einen Unterzucker hast?“... sind nur eine kleine Auswahl der Fragen.

Wenn die Kinder älter werden, stellt man Fragen wie: „Kannst du schon selber Insulin spritzen? Kannst du deine Pumpe schon selber bedienen?“ Je früher das Kind beginnt, die Fragen alleine zu beantworten, desto sicherer wird es im Umgang mit der Therapie und lernt auch Fragen zu stellen. Wenn man bedenkt, dass ein Arztbesuch etwa zwanzig Minuten dauert und Sie UND Ihr Kind dabei eine Vielzahl an Informationen erhalten, kann das schon verwirren. Es werden zum Beispiel Laborwerte, wie Harn- & Blutuntersuchungen und der

HbA1C besprochen, die Basalrate wird ggf. angepasst und über die Stichstellen und u.a. über die Insulinwirkung auf den Kohlenhydratstoffwechsel gesprochen.

Diese Fülle an Informationen muss verarbeitet, verstanden und umgesetzt werden. Verliert man hierbei den Faden, weil man eine Information nicht ganz verstanden hat, denkt man nur noch über diese Information nach und hört vielleicht nicht mehr weiter zu. Deshalb ist es wichtig, den Umgang mit den erhaltenen Informationen zu üben. Die Österreichische Diabetikervereinigung unterstützt Familien bei der Vertiefung des Wissens und mit Tipps für den Alltag mit Diabetes in vielen Veranstaltungen.

Aufgabe als Elternteil ist, unser Kind so gut wie möglich in der Diabetestherapie zu unterstützen, um für die kleinen Helden des Alltags alles etwas leichter zu machen. Natürlich werden Kinder mit Diabetes lange elterliche Unterstützung erhalten. Jedoch ist es für die Entwicklung zur Selbständigkeit auch wichtig, rechtzeitig loszulassen, damit unsere Kinder befähigt werden, für ihre Gesundheit selbst Sorge zu tragen. Das ist Empowerment!

Wichtig hierbei ist auch, die richtige Ärztin/den richtigen Arzt zu finden. Es ist noch lange nicht gesagt, dass die Ärztin/der Arzt IHRES Vertrauens auch der beste Ansprechpartner für Ihr Kind ist. Fragen Sie Ihr Kind, ob es auch das Gefühl hat, mit der Ärztin/dem Arzt über



Apothekenruf 1455: 24-Stunden Telefonservice

Wo ist die nächste dienstbereite Apotheke? Unter der Rufnummer 1455 gibt es kostenlose Auskunft rund um die Uhr, auf Wunsch sogar mit Wegbeschreibung. Auch Fragen zu Arzneimitteln werden fachkundig beantwortet.

alles reden zu können. Spätestens in der Pubertät werden Themen wie die Menstruation, erste sexuelle Erfahrungen und vielleicht auch Alkohol relevant. Diese Themen sind vielen Kindern im Beisein der Eltern unangenehm. Umso wichtiger ist es, dass sie eine Ärztin/einen Arzt haben, die/der sie in dieser schwierigen Phase begleitet. Manche Kinder entwickeln Essstörungen, wodurch eine psychotherapeutische und diabetologische Behandlung notwendig werden kann. Hierbei spielt eine gute Zusammenarbeit von unterschiedlichen Berufsgruppen, wie Ärzten, Diabetesberatern, Psychologen und Selbsthilfegruppen eine wichtige Rolle.

Besonders der Kontakt zu Gleichaltrigen trägt einen wesentlichen Teil zum gut funktionierenden Diabetesmanagement bei. Durch Gespräche mit Gleichaltrigen und Betroffenen erkennen Kinder mit Diabetes unter anderem, dass sie nicht alleine mit der Diagnose sind – eine Erfahrung, die Kinder und Jugendliche auch speziell in den ÖDV-Camps machen können. Das kann den Umgang mit der Erkrankung etwas erleichtern.

Wie der deutsche Diplom-Psychologe und Buchautor Dr. Wolfgang Stark beschreibt, ist Empowerment ein Prozess, der von einem Gefühl der Ohnmacht hin zu Kompetenz und aktiver Beteiligung führt. Im Idealfall werden während dieses Prozesses verschiedene Entwicklungsphasen durchlaufen:

- 1. Mobilisierung:** eine herkömmliche Haltung von Desinteresse, Bequemlichkeit, Autoritätsgläubigkeit wird weniger, da eigene Stärken und Ressourcen entdeckt werden.
- 2. Engagement und Förderung:** nach dem Abflauen der Anfangsbegeisterung entwickelt sich ein stabiles Engagement.
- 3. Integration und Routine:** Die Aktivitäten werden teilweise in den Alltag integriert und daher zur Routine.
- 4. Überzeugung und Kontinuität:** Eine Sicherheit in der Anwendung der erworbenen Kompetenzen und eine entwickelte Organisations- und Konfliktfähigkeit wurden erreicht. Die Überzeugung, dass es möglich ist, Veränderungen herbeizuführen, bleibt bestehen.

Die Möglichkeit zu Erfahrungsaustausch und Beratung bieten die Gruppen der Österreichischen Diabetikervereinigung. Kontaktadressen finden Sie im ÖDV-Bereich in diesem Magazin und auf www.diabetes.or.at.



Mag. Katharina Honisch
ÖDV Vorstandsmitglied

Literatur bei der Autorin

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



Neu

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

Einfach: Beleuchteter Teststreifeneinschub

Smart: Hygienischer Streifenauswurf

Clever: Neue Dose verhindert das Herausfallen der Teststreifen

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

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

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

Roche

ACCU-CHEK®



Wenn Übergewicht krank macht

Wenn bei schwer übergewichtigen Patienten weder Ernährungsumstellung noch Bewegung zur Gewichtsabnahme führen, kann eine OP sinnvoll sein.

In Österreich hat fast jeder Fünfte einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 30 und gilt daher als adipös. Dies verringert nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen, sondern führt auch zu schweren Erkrankungen. „Krankhaftes Übergewicht kann zu Herzinfarkt, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Arterienverkalkung und Gelenkschäden führen und schließlich auch manche Krebserkrankungen begünstigen“, erklärt OÄ Dr. Brigitte Obermayer, Leiterin des Adipositas-Zentrums im Göttlicher Heiland Krankenhaus. „Hauptursache sind falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Das beginnt oft schon früh in der Kindheit“, ist die Expertin OÄ Dr. Obermayer überzeugt. Weltweit sind mehr als eine Milliarde Menschen betroffen und die Weltgesundheitsorganisation spricht bereits von einer Adipositas-Epidemie.

Langfristiger Erfolg durch umfassende Behandlung

Vielen adipösen Menschen helfen weder Diäten, noch Sport oder Medikamente. Bei einem Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 35 können daher chirurgische Eingriffe sinnvoll sein. Sie erleichtern die Gewichtsabnahme und können Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerte senken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Für den langfristigen Erfolg ist vor allem die Qualität der Behandlung entscheidend und wie umfassend Patienten vor und nach der Operation begleitet werden. Im Adipositas-Zentrum des Göttlicher Heiland Krankenhauses arbeiten daher Spezialisten der unterschiedlichen Fachbereiche intensiv zusammen: Chirurgen, Anästhesisten, Pflegekräfte, Psychotherapeuten und Ernährungsberater stehen in der Vorbereitung auf die Operation, während des stationären Aufenthaltes und bei den notwendigen postoperativen Kontrollen zur Seite. Das Zentrum ist das bisher einzige in Österreich mit einer Zertifizierung durch die IFSO (der internationalen

Gesellschaft für Adipositas-Chirurgie), d.h. hier können Patienten sicher sein, nach den höchsten, internationalen Qualitätsstandards behandelt zu werden.

Operation – was zählt?

Im Adipositas-Zentrum des Göttlicher Heiland Krankenhauses werden alle gängigen Methoden der Adipositas-Chirurgie angeboten. Dabei sind zwei Methoden vorherrschend:

- die operative Verkleinerung des Magens und
- die operative Verkürzung der Verdauungsstrecke.

Wird der Magen verkleinert, kann er weniger Nahrung aufnehmen. Wird die Verdauungsstrecke verkürzt, setzt die Verdauung später ein und der Körper kann weniger Kalorien und Nährstoffe aufnehmen. Die meisten OP-Methoden sind eine Kombination aus beidem und werden individuell für den Patienten abgestimmt. „Am häufigsten wird bei uns die ‚Sleeve Resektion‘, der ‚Y-Roux Magenbypass‘ und der ‚Omega Loop Bypass‘ durchgeführt. Die Eingriffe erfolgen minimalinvasiv (laparoskopisch), auch nach bereits erfolgten bariatrischen Operationen. Die OP-Methoden werden je nach Begleiterkrankungen und Ernährungsgewohnheiten ausgewählt und mit den Patienten besprochen“, so OÄ Dr. Obermayer. Die Eingriffe können das Risiko an Folgeerkrankungen zu erkranken drastisch senken, zeigen positive Effekte bei Diabetes und der Gewichtsverlust steigert die Lebenserwartung um Monate.

Methoden im Überblick

- **Y-Roux Magenbypass:** Der Darmtrakt wird „umgebaut“ indem ein kleiner Vormagen gebildet und mit dem Dünndarm verbunden wird. Das verkleinert ei-

nerseits das Aufnahmevervolumen und verkürzt gleichzeitig die Verdauungsstrecke. Die Folge ist, dass nicht alle Nahrungsbestandteile zerlegt und vom Körper aufgenommen werden. Das betrifft aber nicht nur die Kalorien, sondern auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die weniger aufgenommen werden können.

- **Omega Loop Bypass:** Bei dieser Variation der Magenbypass-Operation wird ein kleiner Teil des Magens abgetrennt und mit dem Dünndarm verbunden. Der Darm wird im Gegensatz zum klassischen Magenbypass nicht durchtrennt, sondern eine Dünndarmschlinge mit dem Restmagen verbunden. Vorteile: eine kürzere Operationszeit und Aufenthaltsdauer im Krankenhaus, weniger postoperative Komplikationen.
- **Sleeve Resection:** Ein großer Teil des Magens wird entfernt und schlauchförmig verkleinert. Damit wird das Aufnahmevervolumen stark reduziert. Es kommt zu keiner Verkürzung der Verdauungsstrecke, d.h. der Betroffene kann kleine Portionen „normal“ essen, es kommt zu weniger Mangelerscheinungen. Diese OP kann nicht rückgängig gemacht werden.
- **Magenband:** Ein Silikonband wird um den oberen Teil des Magens gelegt und trennt einen kleinen Teil vom großen Restmagen. Die Nahrung sammelt sich im Vormagen und rutscht nur langsam durch die enge Öffnung, es entsteht rasch ein Sättigungsgefühl. Diese Methode war bis vor 15 Jahren die populärste OP-Methode. Aufgrund schlechter Ergebnisse im Langzeitverlauf wird diese Operationsmethode nur noch im Einzelfall durchgeführt.

Vorbereitung

„Adipositas-Operationen sollten generell als letzte Mög-

lichkeit bei stark Übergewichtigen gesehen werden und sind daher an spezielle Indikationen gebunden.“ Chirurgische Eingriffe werden erst ab einem BMI von 35 mit Zusatzerkrankungen und einem BMI von 40 ohne Zusatzerkrankung durchgeführt. Weiters dürfen keine Suchterkrankungen vorliegen und der Patient muss soweit kooperativ sein, dass er sein Essen steuern kann. Es bedarf im Vorfeld einer umfassenden internistischen und hormonellen Abklärung, Diätberatung, Gastroskopie, Oberbauch-Sonographie, eines psychologischen Gutachtens, Lungenröntgens sowie (bei Sleeve-Gastrektomie) einer 24-Stunden-pH-Metrie und Ösophagusmanometrie. Das Göttlicher Heiland Krankenhaus unterstützt bei der Einreichung zur Bewilligung bei der Krankenkasse. In den ersten zwei Jahren nach der OP sollte keine Schwangerschaft geplant sein.

Nach der OP

Eine intensive Begleitung der Patienten ist auch nach der OP wichtig für einen dauerhaften Erfolg. Neben regelmäßigen postoperativen Kontrollen im Adipositas-Zentrum sind eine laufende Ernährungsberatung und die enge Zusammenarbeit mit dem Hausarzt von großer Bedeutung. So muss beispielsweise die Langzeiternährung auf eine eiweißreiche, fettarme und kohlenhydrat-modifizierte Kost umgestellt werden. Spezielle Nahrungsergänzungsmittel, die ärztlich angeordnet werden, sorgen für die notwendigen Vitamine und Spurenelemente. Bisherige Medikamente werden auf den Gewichtsverlust eingestellt.

Das Adipositas-Zentrum des Göttlicher Heiland Krankenhauses ist das erste in Österreich, das von der internationalen Zertifizierungsgesellschaft IFSO ausgezeichnet wurde. Patienten werden hier nach den höchsten Qualitätsstandards behandelt.

Dornbacher Straße 20-28, 1170 Wien Mi, Do 8 -11 Uhr, Terminvereinbarung, T: 01 / 400 88 – 6200

www.khgh.at

Veranstaltungstipp:

Adipositas Informationsabend für Betroffene und Interessierte, 20. November 2017, 18 Uhr

Göttlicher Heiland Krankenhaus, Festsaal
Dornbacher Straße 20-28, 1170 Wien

OÄ Dr. Brigitte Obermayer
Leitung
Adipositas-Ambulanz
Göttlicher Heiland KH



**Mein
Leben**

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

www.meinleben-diabetes.at

31. Österreichischer Diabetestag Amstetten

Dieses Jahr war die jährlich größte Patienten-Informationsveranstaltung der Österreichischen Diabetikervereinigung zu Gast in der Johann-Pözl-Halle in Amstetten-NÖ.



v.l.: Abgeordneter vom Landtag Herr Anton Kasser (in Vertretung der Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner), Bürgermeisterin von Amstetten Ursula Puchebner, ÖDV-Bundsvorsitzende Anna Mayer, Gesundheits-Landesrat Franz Schnabl



Wir freuen uns sehr, dass unser Angebot von ca. 800 Besuchern interessiert angenommen wurde. Viele nutzten die Gelegenheit, sich nach dem Gang ins Wahllokal über Gesundheits- und Diabetesthemen zu informieren und sich die Vorträge unserer Diabetes-Experten anzuhören.

Ernährungs- und Diabetesberatung sowie die Beratung der Apothekerkammer über Medikamenten-Wechsel- und Nebenwirkungen wurden ausgiebig genutzt. Wie jedes Jahr, waren die Messungen von Blutdruck- Blutzucker und HbA1c-Werten DER Publikumsmagnet und wir konnten ca. 200 HbA1c-Messungen verzeichnen.



Pneumokokken-Impfaktion

Impfen ist eine der effektivsten Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge. Schützen Sie sich mit einer Impfung gegen eine gefährliche Pneumokokken-Infektion! Bis Ende Februar 2018 ist der Impfstoff in allen österreichischen Apotheken vergünstigt erhältlich.

Großes Interesse zog auch die Ausstellung der Firmen mit Neuheiten für Diabetiker auf sich und die Aussteller zeigten sich mit dem Interesse der Besucher sehr zufrieden.

Ein herzliches Dankeschön an alle engagierten Kooperationspartner: die NÖGKK, die Apothekerkammer, an alle BeraterInnen, Referentinnen und Referenten mit ihren sehr informativen Vorträgen und nicht zuletzt an unsere einsatzfreudigen ÖDV-MitarbeiterInnen, welche wieder ehrenamtlich geholfen haben.

Unser besonderer Dank geht an die Stadt Amstetten und NÖGUS. Deren organisatorische und finanzielle Unterstützung hat uns die Durchführung sehr erleichtert!

Ein herzliches Dankeschön gilt auch unseren Ehrengästen:

Landesrat zum Landtag Anton Kasser in Vertretung der Landeshauptfrau Mag. Johanna Mikl-Leitner, Landesrat Franz Schnabl und Bürgermeisterin Ursula Puchebner. Alle haben sich während der offiziellen Eröffnung sehr lobend über das Ehrenamt und die Arbeit der ÖDV geäußert sowie herzlich zum 40-jährigen Bestehen des Vereins gratuliert.

Im kommenden Jahr werden wir mit dem Österreichischen Diabetestag zu Gast in Innsbruck sein und wir freuen uns schon heute auf eine erfolgreiche Veranstaltung in Tirol.



Hyaluronsäure mit 3-D Effekt!

Die EUBOS Serie ANTI AGE wurde jetzt um einen Hyaluron 3D Booster erweitert. Hier nutzt die EUBOS Forschung erstmals die drei unterschiedlichen Kettenlängen der Hyaluronsäure. Langkettige Hyaluronsäuren verbleiben auf der Hautoberfläche und erhöhen den Feuchtigkeitsgehalt der obersten Hautschichten

Mittelkettige Hyaluronsäuren penetrieren langsam in die oberen Hautschichten und erhöhen den Feuchtigkeitsgehalt. Kurzkettige Hyaluronsäuren penetrieren deutlich schneller und dringen tiefer in die Epidermis ein. Sie werden in den Zellstoffwechsel eingebunden. Die Haut wird so dreidimensional aufgepolstert und gewinnt an Volumen zurück. Die Gesichtszüge wirken glatter und straffer.



Advertorial

Weitere Informationen unter www.eubos.de

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

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY



Download on the
App Store

boso

GET IT ON
Google Play



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

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

boso medicus system Wireless Oberarm-Blutdruckmessgerät | Medizinprodukt

Studie zur Erforschung der Entwicklung von Diabetes mellitus Typ 1

Was ist das Ziel dieser Studie?

Ziel dieser Studie ist die Erforschung neuer Möglichkeiten für eine frühere Diagnose und besseren Charakterisierung des Verlaufes des Typ 1 Diabetes zu finden, um damit neue Therapieansätze entwickeln zu können. Innodia ist eine europaweite Studie, die uns helfen soll gemeinsam einen großen Schritt weiter zu kommen in Richtung Kontrolle und Heilung von Typ 1 Diabetes (www.innodia.eu).

Wer kann an der Studie teilnehmen?

Zur Studienteilnahme suchen wir:

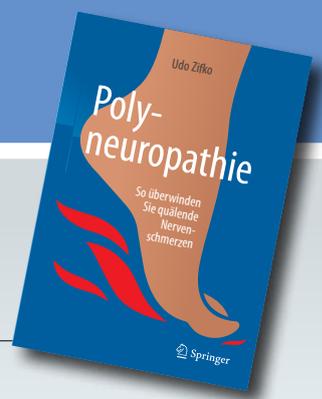
- Personen mit Diabetes mellitus Typ 1 innerhalb der ersten 6 Wochen nach der Diagnose
- Geschwister und Kinder oder Eltern von Typ 1 DiabetikerInnen
- Alter 1 – 45 Jahre

Was erwartet die TeilnehmerInnen?

Patienten mit neu manifestiertem Diabetes mellitus Typ 1 kommen zu 5 Studienuntersuchungen innerhalb von 2 Jahren. Diese findet für Erwachsene an der Diabetesambulanz der Universitätsklinik für Innere Medizin statt. Kinder und Jugendliche werden an der Diabetesambulanz der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde untersucht. Familienangehörige von Patienten mit Typ 1 DM haben die Möglichkeit im Rahmen dieser Studie Diabetesautoantikörper bestimmen zu lassen.

Kontakt:

Michael Zink DGKP Studienkoordinator
Tel.: 0316-385-80363, Email: m.zink@medunigraz.at



Lesetipp:

Udo Zifko

„Polyneuropathie: So überwinden Sie quälende Nervenschmerzen“

Brennen oder Stechen in den Füßen, Taubheitsgefühle beim Gehen, Ameisenkribbeln oder Gefühlsstörungen - rund 900.000 Österreicher leiden unter einer Form von Nervenschädigung. Sind, wie häufig der Fall, mehrere Nerven betroffen, spricht man von Polyneuropathie („Vielnerven-Krankheit“). In den letzten Jahren wurden bedeutende Fortschritte in puncto (Früh-)Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten erzielt. Umso erschütternder daher, dass Polyneuropathie-Patienten mancherorts immer noch zu hören bekommen: "Da kann man nicht viel machen!"

172 S., 82 Abbildungen; Springer Verlag GmbH,
ISBN 978-3-662-53870-8
bzw. 978-3-662-53871-5 (eBook);
Softcover-Buch und eBook: 20,55 EUR

ISPAD Charity Run



Herzlichen Dank für Ihre Spenden!

Unsere Kinder sind unsere Zukunft und umso wichtiger ist es, ihnen trotz der Diagnose Diabetes einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Die Projekte der ÖDV unterstützen Eltern und Kinder im täglichen Leben den Diabetes besser akzeptieren und damit umgehen zu können. Umso mehr freut es uns, dass im Rahmen des diesjährigen International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD) Kongresses in Innsbruck ein Charity Run zugunsten der ÖDV Kindercamps veranstaltet wurde.

Wir möchten uns ganz herzlich bei der ISPAD und allen begeisterten LäuferInnen für die großzügigen Spenden bedanken! Ganz besonderer Dank gilt Herrn Dr. Jayaprakashsai Jana vom Rotary Club Central Hyderabad/Indien der unsere Projekte mit € 500,- unterstützt! Mit seiner Spende wollte er ein Zeichen setzen, dass Kinder mit Diabetes – egal in welchem Land – größten Respekt und Unterstützung benötigen.

Herzlich Willkommen!

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



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

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

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

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

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

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

Im Namen aller ehrenamtlichen Mitarbeiter heißen wir Sie herzlich Willkommen!

Ihre



Anna Mayer
ÖDV Bundesvorsitzende



Österreichische Diabetikervereinigung

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

Name _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____ E-mail _____

Geburtsdatum _____ Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____

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



Österreichische
Diabetikervereinigung

Betroffenen-Kompetenz für Menschen mit Diabetes!

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

www.diabetes.or.at



ÖDV Schi-Snowboard-Schulungswoche in Wagrain

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

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

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

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

Campleitung: DGKS Ulrike Humpel, Diabetesberaterin



ÖDV Schi- und Rodelwochenende in Mönichkirchen am Wechsel

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

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

Auskunft/Anmeldung:

Mag. Katharina Honisch, katharina@honisch.at, www.diabetes.or.at

Dieses Wochenende soll dazu beitragen, sich selbst ein wenig zu erholen, Mut für weitere Unternehmungen zu machen und mit anderen betroffenen Familien zu sprechen um "Mein Kind ist zuckerkrank" gemeinsam noch besser in den Griff zu bekommen.



ÖDV-Schulungswochenende

mit Typ-1-Schulung, 5.+6. Mai 2018 für Familien mit Kindern/ Jugendlichen mit Diabetes u. junge Typ-1-Diabetiker

„Scheffer´s Hotel“ ***** 5541 Altenmarkt, Zauchenseestr. 18, www.scheffers-hotel.at
 Wir freuen uns sehr, 2018 wieder ein ÖDV-Familienbildungswochenende mit attraktivem Schulungsprogramm veranstalten zu können, zu dem wir Familien mit Kindern mit Diabetes herzlich einladen!

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

ÖDV-Familienbildungswochenende

in Hirschwang/Reichenau a.d. Rax 5.+6. Mai 2018

Geboten werden: interessante Vorträge, Arbeitsgruppen, Erfahrungsaustausch u. v. m.

Organisation: Mag. Katharina Honisch **Auskunft u. Anmeldung:** ÖDV-Landessek-tion Wien, 01/3323277, oedv.wien@aon.at, www.diabetes.or.at



12. ÖDV-Diabetes-Up-Date

für Jugendliche in Obertauern/Salzburg von 08. bis 14. Juli 2018

- ✓ Du bist 13 bis 18 Jahre alt?
- ✓ Du willst 6 Tage Fun, Action und aktuelle Diabetes-Infos?
- ✓ Du willst Gleichaltrige mit Diabetes kennenlernen?

Treffpunkt: Jugendhotel „FELSERALM“ www.felseralm.at

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



ÖDV-Schulungs- und Erholungscamp

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

Zielsetzung: HILFE ZUR SELBSTÄNDIGKEIT UND ZUR AKZEPTANZ DER KRANKHEIT! Das Betreuersteam, bestehend aus einem ständig anwesenden Arzt, Krankenschwestern, Diätologin, pädagogischen Betreuern schult und betreut die Kinder rund um die Uhr. Durch Spiele, Sport und Ausflüge wird für ein abwechslungsreiches Programm gesorgt. Medizin. Leitung: Univ.-Kinderklinik Wien

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

Wir suchen engagierte

Diabetes-BeraterInnen

als Betreuer für unser

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

14. Juli bis 28. Juli 2018

Medizinische Leitung:
Univ.-Kinderklinik AKH Wien

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

Das können wir bieten:

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



ÖDV-Diabetes-Up-Date von 16.-22. Juli 2017 in Obertauern

25 Jugendliche mit Diabetes aus ganz Österreich und ein 6köpfiges Betreuersteam machten sich am 16. Juli auf den Weg zur Felsalm/Obertauern – um gemeinsam Spaß und Action zu erleben.

Das Wetter spielte bravourös mit und so stand einer actionreichen Woche mit vielen aufregenden sportlichen Aktivitäten nichts mehr im Weg. Die Zeit verging beim Klettern im Hochseilgarten, Canyoning, Wandern, Schwimmen u.v.m. wie im Flug.

Der Abschied ist allen schwer gefallen, viele neue Freundschaften wurden geknüpft, bzw. bestehende vertieft. Jugendliche und Betreuer waren ein tolles Team – dafür danke!

Familie Steiner hat uns wieder kulinarisch und auch sonst rundum super verwöhnt –herzliches Dankeschön! Nächstes Jahr sehen wir uns wieder – bei einem „Supercamp“ da waren sich alle einig und freuen sich schon drauf.

Dr. Dagmar Meraner und Dr. Elisabeth Binder, Medizinische Universität Innsbruck, Dep. für Kinder- und Jugendheilkunde, sowie die Diabetesberaterinnen DGKS Ulrike Humpel, DKKS Maria Kreiner und die Diätologin Linda-Maria Herb, BSc unterstützten die Jugendlichen beim täglichen Diabetes-Management. Philipp Mayer und Jonny Mac setzten sich dafür ein, dass neben der Schulung Spiel, Spaß und Freude nicht zu kurz kamen.

Wir bedanken uns ganz herzlich für die Unterstützung:



sowie bei unseren Jahressponsoren:



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



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

Ing. Angelika Heißl, MSc

☎ 0699/10235242

✉ angelika.heissl@gmail.com

Salzburg

Anna Mayer

🏠 Slavi Soucek-Straße 11/2, 5026 Salzburg

☎ 0662/630348

📠 0662/630348

✉ oedv.sbg@sol.at

Steiermark

Elfriede Dörfler

🏠 Mitterweg 17, 8051 Thal bei Graz

☎ 0664/2372551

📠 0316/583310-12

✉ oedv.stmk@diabetes.or.at

Kärnten

Walter Isopp

🏠 Wayerstraße 7, 9300 St. Veit

☎ 0680/2456524

✉ w.isopp@gmx.at

Burgenland

Gabriele Schreiner

🏠 Feldgasse 13/2, 7311 Neckenmarkt

☎ 0650/9405596

✉ anjasofie@outlook.at

Tirol

Auskunft

☎ 0662/827722

📠 0662/829222

✉ oedv.office@diabetes.or.at

Vorarlberg

DB Josef Meusburger

🏠 Langäckerweg 4/2, 6800 Feldkirch

☎ 0664/1754311

✉ joe.meusburger@a1.net

Kinder/Jugend

Wien

Mag. Katharina Honisch

🏠 Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

☎ 01/3323277

📠 01/3326828

✉ katharina@honisch.at

Salzburg

DB DGKS Ulrike Humpel

☎ 0699/10707374

✉ u.humpel@gmx.at

ÖDV-Termine PumpenForum:

Salzburg

PUMPENSTAMMTISCH

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

Auskünfte über Termine von Pumpenvorträgen bei nachstehenden Kontaktadressen:

WIEN:

Wiener Pumpentreff: pumpentreff@oedv.info, 01/3323277

NÖ:

SH-Gruppe Korneuburg: DB DGKS Angelika Bruny, 0676/4289112

SALZBURG:

PumpenGruppe: Helmut Steiner, 0662/8072-2447 (Büro) od. 0664/3043425 (privat), Helmut.Steiner@stadt-salzburg.at

STIEIERMARK:

Servicestelle Graz: Wolfgang Dörfler, 0664/1325158

VORARLBERG:

Servicestelle DB/ÖDG: Joe Meusburger, 0664/1754311, joe.meusburger@a1.net



Österreichische Diabetikervereinigung

Bundesweite Selbsthilfeorganisation der Menschen mit Diabetes in Österreich.

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

Wien

**Unser ÖDV-Büro ist vom
21.12.2017 – 07.01.2018 geschlossen!**

Service und Beratung

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

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

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

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

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Med. Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirt“: 1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28, 01/3323277. **Treffen: Mi 13.12.2017, 17.00 Uhr: Muss Weihnachtsgebäck zu süß, zu fett und ungesund sein?** Tipps u. Tricks zum Entschärfen ihres Lieblingsgebäcks, gemeinsam BE- u. Kalorienberechnung, Rezepte u. Kostproben. **18.1., 14.2., 15.3.2018 Themen i. Wiener Info.**

Gesundheitsgymnastik für Menschen mit Diabetes: Turnsaal Martha Frühwirt-Zentrum Fr 9.00-10.00 Uhr u. 10.00-11.00 Uhr. **Vor und nach** der Gymnastik durch ÖDV BZ-/Blutdruckmessungen mögl. Leitung: Helga Raunicher, Sportpädagogin. **10er Block 2018 vom 12.1. bis 23.3.2018 gültig - Kurskosten f. ÖDV Mitglieder** 10er Block € 50,00, Einzelstunde € 7,00 u. f. Nichtmitglieder 10er Block € 65,00 Einzelstunde € 9,00 Rund um die Gymnastik bieten wir Massagen an! Schnupperstunde gratis! **Anm.:** 01/3323277.

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

DIABETES-Treff-Kaisermühlen: Friedrich Vogt, T/F 01/2690187, friedrich.vogt1@chello.at **Treffen:** Verein Pflegehospiz Kaisermühlen, Goethehof Haupteingang, Schüttaustr. 1-39/45/R3, 1220 Wien, 1. u. 3. Mi i. M. ab 17.30 Uhr (außer schulfreie Tage) **6.12., 20.12.2017 und 17.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3.2018.**

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

Tag der Selbsthilfe 26. November 10.00 – 17.00 Uhr im Wiener Rathaus, Festsaal, Eintritt frei!

Niederösterreich

Mit freundlicher Unterstützung von:



Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

St. Pölten: Josef Rittner, 3100 St. Pölten, Lorenzg. 18, 0664/3967666, oedv.noe@gmail.com. **Treffen:** 2. Mi i. M. 18.00 Uhr, LK St. Pölten, 9.OG. Haus A, **Termin: 13.12., „Weihnachtsfeier“. Jänner Winterpause! 14.2., 14.3.2018.**

Korneuburg: Angelika Bruny, 2100 Korneuburg, R. Alexanderg. 16, 0676/4289112, bruny.angelika@kabsi.at, **Treffen:** jeden 2. Monat am 2. Montag, 18.00 Uhr, LK Korneuburg, Wiener Ring 3-5. **11.12.2017, 12.2.2018.**

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

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

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

Wiener Neustadt: Heinz 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, **Termine: 14.12.: „Jahresrückblick mit Weihnachtsfeier“. Jänner Winterpause! 15.2.2018: „Diabetischer Fuß und Halux O.P.“** Dr.med.univ. Daniela Joos Bielez. **8.3.2018: „Die Hexenküche“** Mag. Johanna Knie, Apothekerin.

Krems: Christa Gromek, T 0676/7361065, **Treffen:** 1. Fr i. M., 19.00 Uhr, „Matthias Stuben“ Förthofstr. 2, 3504 Krems/Stein, **8.12.: „Weihnachtsfeier“ - Zehensocken** m. Henry Irmscher. **Jänner Winterpause! 2.2.2018: „Die chronische Wunde“** Prim. Univ. Prof. Dr. Peter Lechner. **2.3.2018: „Die einfache Berechnung von Broteinheiten“** Julia Emberger, Ernährungswissenschaftlerin.

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

LK Korneuburg Standort Stockerau: 02266/9004-12120

LK Hollabrunn: Interne Abteilung 02952/9004-567

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Josef Rittner, ÖDV-Landesleiter NÖ

ÖDV-Familienwochenende in Edlach/Rax



Ende September waren wieder sieben Familien mit ihren Kindern der Einladung der ÖDV Niederösterreich zu einer sehr familiär geführten Schulung zum Thema „Kinder mit Diabetes in Kindergarten und Schule“ in Edlach/Rax gefolgt.

Bei sehr angeregten Diskussionen wurde bald klar, dass der Schwerpunkt der Elternwünsche auf vertiefte Information bei Ausbildung der Pädagoginnen und Pädago-

gen am Gesundheitssektor (chronisch kranke Kinder) liegt. Hier gibt es noch großen Bedarf bei den auszubildenden und bereits praktizierenden Kräften um bestehende Vorurteile oder Unwissenheit zum Wohle unserer Kinder abzubauen.

Aber alle, besonders die Kinder, waren sich einig: es war ein bei schönem Herbstwetter gelungenes und fröhliches Wochenende in einer wunderbaren Umgebung.

Besuchen Sie uns auch im Internet. Sie finden uns neben unserer Website www.diabetes.or.at auch auf



www.facebook.com
Suchbegriff „Diabetes Österreich-ÖDV“

Burgenland

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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



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

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

LKH Güssing: Diabetesambulanz 057979/31629

KH Kittsee: Diabetesambulanz 057979/35108

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

Oberösterreich

Gruppentreffen und Fachvorträge:

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

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

Gmundner Typ-1-Diabetestreff: Ing. Angelika Heißl, MSc. 0699/10235242, angelika.heissl@gmail.com **Treffpunkt:** GKK Gmunden, 4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Str. 46 **Mi 13.12.2017, 18.00 Uhr:** „Hypoglykämien – nur eine lästige Begleiterscheinung, oder doch eine massive psychische Belastung?“ **21.2.2018, 18.00 Uhr:** Pumpenschulung der Diabetesambulanz?

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

BLUEBERRIES – Elterngesprächsrunde Oberösterreich: Manuela Wiesinger 0699/14030901, Manuela-Wiesinger@gmx.at

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

Konventhospital Barmh. Brüder Linz: 0732/7897-21600

LKH Freistadt: Diabetesambulanz 05 055476-24430

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

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

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

LKH Schärding: Diabetesambulanz 050 55478-22166

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

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

Klinikum Gmunden: Diabetesambulanz 050 55473-24231

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

Klinikum Bad Ischl: Diabetesambulanz 050 55472-24249

Steiermark

Mit freundlicher Unterstützung von:



Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Graz: Elfriede Dörfler, 0664/2372551, oedv.stmk@diabetes.or.at. **Treffen:** 2. Mo i. M., 18.00 Uhr, Selbsthilfe Steiermark, 8020 Graz, Lauzilgasse 25, **Dezember-Jänner Winterpause!** **12.2.2018: „und was darf's für Sie sein?“** Verschiedene Ernährungsformen und Diättrends, Ass. Annemarie Perl. **13.3.2018: „Diabetischer Fuß: Symptome“** OA Dr. Köhler.

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

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

Gleisdorf: Theresia Rechberger, 8200 Gleisdorf, A. Grogger G. 30, 03112/3088, jrechberger@hotmail.com **Treffen:** jew. Di 1 x i. M., 19.00 Uhr, Gasthof Zöllner Hotel-Rest. z. „Braunen Hirschen“, Fürstenfelderstr. 5-7, **12.12.2017: Adventfeier – Beginn 18.00 Uhr. Jänner-Februar Winterpause!** **13.3.2018.**

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. **11.12., 17.00 Uhr: „Adventfeier“.** **25.1.2018, 18.00 Uhr: „Genussvoll Essen und Trinken trotz Diabetes“** Natalie Möstl, Diätologiestudentin. **1.3.2018, 18.00 Uhr: „Den Blutdruck korrekt messen – was Sie schon immer wissen wollten!“** Dr. Rudolf Mad, Fa. Boso.

Friedberg: Auskunft Richard Gremsl, 8240 Friedberg, Schwaighof 35, 0664/8853838 richard@gremsl.at **Treffen:** Sozialzentrum Friedberg, 19.00 Uhr, **12.12.: Weihnachtsfeier. Jänner u. Februar Winterpause!** **Nächster Termin Ende März 2018.**

Voitsberg: Roswitha u. Franz Gietler, 8580 Köflach, Ziggollerweg 8, 0664-1600541 (Roswitha) u. 0664-1600542 (Franz), **Treffen:** 2. Fr i. M., 18.30 Uhr, Gasthaus Merta, Voitsberg, **Dezember-Jänner Winterpause!** **9.2.2018.**

Afenz: Herzlichen Dank für den engagierten Einsatz!

Frau DI Angelika Benzinger legt aus persönlichen Gründen die Leitung der ÖDV-Gruppe Afenz zurück. Die ÖDV bedankt sich für die Zeit, die Sie für Menschen mit Diabetes und alle Interessierten in der Region zur Verfügung gestellt hat. Wir wünschen für die Zukunft alles Gute. Anna Mayer, ÖDV-Bundesvorsitzende

Knittelfeld/Spielberg: Margarethe Nagele, 8724 Spielberg, Hauptschulstr. 10/12, 03512/75694 od. 0664/4627221, diabetiker.nagele@aon.at.
Treffen: 1 x i. M., 18.30 Uhr, Pfarramt Knittelfeld, Kircheng. 7, , **Dezember – Jänner Winterpause! 27.2.2018, 27.3.2018: „Wie funktioniert unser Körper – was macht uns krank?“** Erklärungen und Sichtweisen der ganzheitlichen Medizin, FA Dr. Thomas Lovse, Orthopäde.

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

Mürzzuschlag: Ansprechpartnerin Heidelinde Sametz, 0664/5365522 hei-di.sametz@gmx.at.

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

Diabetes-Kids Steiermark: Kathrin Freinschlag, 8773 Kammern i. Liesingtal, 0660/4610639, kathrin-freinschlag@gmx.at Anmeldung erbeten – da Terminänderungen möglich sind! **Treffen: 2.12., 16.00 Uhr: Ausflug in die Adventstadt Leoben – „wo das Christkind zu Hause ist“** 8700 Leoben, Hauptplatz.

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

LKH Uniklinikum Graz: 0316/385-13270

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

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

LKH Rottenmann: Diabetesambulanz 03614/2431-2517

LKH Knittelfeld: Diabetesambulanz 03512/7072264

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

LKH Bruck: Diabetesambulanz 03862/895-2115

Diakonissen-KH Schladming: Diabetesambulanz 03687/2020-2500

LKH Bad Aussee: Diabetesambulanz 03622/52555-3036

Marienkrankenhaus 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., Ärztezent. Seiersberg, Premstätter Str.1, 0316/25165

Kärnten

Gefördert aus dem Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf

Service und Beratung:

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

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

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

Klagenfurt: Gerti u. Walter Gregori, 9073 Viktring, Hollenburgerstr. 52, Gerti 0676/3320566 od. Walter Gregori: 0676/3011591. **Jour Fixe Klagenfurt 19.00 Uhr, Treffen** Gasthaus Pirker, 9020 Klagenfurt, Adlergasse 16. **Mi 6.12.2017: Insulintherapie** Chefarzt Dr. Kurt Possnig. **18.1., 7.2., 14.3.2018.**

Vorankündigung

Diabetesschulung am Samstag 7. April 2018 von 09.00 – 13.00 Uhr m. Dr. Peter Kitzler Hotel Restaurant Rokohof, 9020 Klagenfurt, Villacherstr. 135

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

Völkermarkt: Walburga Jandl, **Treffen** 18.30 Uhr, SHV Völkermarkt, Nibelungenstr. 26, Ritzing, **12.12.: Gemütliches Beisammensein. Jänner Winterpause! 13.2.2018.**

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

Villach: Reinhilde Kaus, 9500 Villach, Meisenweg 38, 04242/46180, 0676/6103762 **Treffen:** LKH Villach, Neurologie Parterre, Seminarraum B, 18.00 Uhr, , **5.12., 15.00 Uhr: Adventkaffee im Warmbaderhof. Jänner Winterpause! 6.2., 6.3.2018 Arztvortrag.**

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

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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



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

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

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

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

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

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

Privatklinik Villach: Anm. 04242/3044-5632

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

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

Spittal/Drau: Diabetes-Schulungen:

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

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

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

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

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

KH Waiern: Anm. 04276/2201-300.

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

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

KH Friesach: Anm. 04268/2691-2355.

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

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

LKH Wolfsberg: Anm. 04352/533-76362.

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

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

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

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

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

Salzburg



Mit freundlicher Unterstützung von:

Service und Beratung:

ÖDV-Servicestelle Salzburg Mittwoch 13.00-15.00 Uhr, in der SGKK, GIZ, 5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10 (neben Bahnhof), Telefon GIZ: 0662/8889-8130. **Beratung:** Anna Mayer, ÖDV-Bundvorsitzende oder DGKS Foruzan Mühlmann. Die Beratungsstelle ist am 27.12.2017 und am 3.1.2018 geschlossen!

Ab sofort nehmen wir Ihre Füße unter die Lupe. Ihre Schuhe und Füße werden von DGKS/DB Foruzan Mühlmann angeschaut. Sie wird Sie bei etwaigen Auffälligkeiten beraten und zeigt Ihnen den Weg zur Optimierung Ihrer Situation auf. **Termine: Termin: 8.11., 6.12.2017, 10.1., 7.2. u. 7.3.2018**

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen

Weihnachtskekse-Backen

für Kinder mit Diabetes bis 12 Jahre am **2. Dezember um 14.00 Uhr** in den Caritasschulen, Ed.-Heinrich-Str. 2, 5020 Salzburg. Anm. Ulli Humpel 0699 10707374

Weihnachtsfeier der Salzburger ÖDV-Gruppen

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

Gesprächskreis Diabetes Typ 1: Soz. Zentr. Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 3. Di. i. M., 19.00 Uhr, Anna Mayer 0662/630348, **16.1., 20.3.2018.**

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

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

Rauchgründe: Diabetes Typ 2: Innsbr. Bundesstr. 36, **Treffen:** 1 x i. M. jew. Mi 8.45–10.45 Uhr, Anna Mayer. **13.12.: Adventfeier. 10.1., 14.2., 14.3.2018.**

Gesprächsrunde: Diabetes Typ 2 Soz. Zentr. Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 5 x i. J., 9.00–11.00 Uhr, **in Planung Ende Februar 2018.**

Hallein: Helga Lehner, 06245/83355, **Treffen:** KH Hallein, 1. Di i. M., **5.12.2017, Achtung 2. Dienstag: 9.1.2018, 6.2., 6.3.2018.**

Lofer: Angelika Volgger, 5090 Lofer 357, 06588/20002, geli.volgger@aon.at, **18.1.2018.**

Oberndorf: Theresia Feichtner, 06272/7156, resi.feichtner@sbg.at, **Treffen:** 2. Mi i. M., 15.00 Uhr, Pfarrzentr. Oberndorf, **13.12.: Gemeinsames Miteinander im Cafe Gruber. 10.1.2018.**

Treffen „Innergebirg“ f. Menschen mit Typ-1- u. Typ-2-Diabetes:

Theresa Schiestl, 06468/7826, theresa.schiestl@edumail.at, KH Schwarzach, Eingang A, 5. St., **Treffen:** 2. Mo i. ungeraden M., 19.00 Uhr, **15.1., 12.3.2018.**

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

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

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

Rauchertelefon: 0810810013 z. Ortstarif.

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

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

KH d. Barmh. Brüder: 0662/8088-56230.

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

KH Oberndorf: 06272/4334-401.

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

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

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

KH Zell am See: 06542/777-2317.

KH Tamsweg: 05/7255-47230.

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

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

Tirol

Mit freundlicher Unterstützung von:



Service und Beratung:

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Kinder und Jugendgruppe Nordtirol: Gitti Weinmayer, 6324 Mariastein HNr. 53, 0680-1270695, gittiweinmayer@yahoo.de. **1.12.2017: „Weihnachtskekse-Backen“** i. Schulküched. Ursulinen, 6020 Innsbruck, Fürstenweg 86, mit dabei: Birgit Meisinger, Diätologin, DKKS Maria Kreiner, ÖDV-Diabetes Nanny, **Anmeldung bis 28.11.** bei Gitti Weinmayer.

Familien-Diabetestag

27.1.2018 Familien-Diabetestag von 10.00-17.00 Uhr i. Hotel Mariasteinerhof, 6324 Mariastein Hnr. 14, Es erwarten Sie interessante Vorträge, Firmenausstellungen, Bewegungsprogramm f. Kinder u.v.m. Auskunft: Gitti Weinmayer

Kitzbühel: Kontakt Rupert Aufschneider, 05356/73222.

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

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

Diabetes-Treff Osttirol - Hans Mahl



Zu unserer großen Freude geht es mit dem Osttiroler Diabetes-Treff weiter. Wir begrüßen Hans Mahl, der sich als ÖDV-Gruppenleiter für die Menschen mit Diabetes in der Region engagiert.

- ★ Sternzeichen Fisch (typisch)
- ★ zufriedener Pensionist, im "früheren" Leben Druckerei-Chef,
- ★ jetzt schreibe ich jede Woche eine Kolumne im Osttiroler Boten, über das Leben und was die Männer im Zusammenleben besser machen sollten (immer mit einem Zwinkern)
- ★ glücklich verheiratet (habe ein deutsches Mädchen im Internet kennen- und lieben gelernt und vor 3 Jahren geheiratet)
- ★ bin neugierig auf das Leben, seit langer Zeit Diabetiker
- ★ Dank einer Reha brauch nicht mehr spritzen
- ★ habe innerhalb eines Jahres 40 kg abgenommen (damals habe ich selber gekocht), jetzt sind die Kilos aber sehr anhänglich.
- ★ Trotz Foto mit Fahrrad, ein fauler Typ. Der innere Schweinehund ist meistens stärker.
- ★ Jetzt habe ich die Selbsthilfegruppe Diabetes in Lienz übernommen. Freue mich auf diese Aufgabe. Nächstes Jahr verabschiede ich den 6-er und begrüße den 7-er.

Hans Mahl, Schweizergasse 8, 9900 Lienz, 0676/5522884, hans_mahl@hotmail.com Treffen: Seniorenwohnheim, Lienz, Rechter Iselweg 5a, 17.00 Uhr **29.11.2017 Gesprächsrunde. 10.12.2017: Weihnachtfeier der Selbsthilfe Osttirol.**

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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



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

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

BKH Reutte: 05672/601-120.

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

KH Schwaz: 05242/600-2425.

LKH Natters: 0512/5408-359.

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

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

AVOMED bietet Schulungen in div. Sozial- u. Gesundheitssprengeln an, Infos unter: www.avomed.at, avomed@avomed.at od. 0512/586063-12.

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

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

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

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

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

Vorarlberg

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

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

LKH Hohenems: Diabetesambulanz 05576/703-2651.

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

Impressum

MEIN LEBEN - Offizielles Organ der Österreichischen Diabetikervereinigung

Medieninhaber (Verleger) u. Herausgeber: MEIN LEBEN-Herausgebervereinigung zur Information und Fortbildung von Diabetikern sowie zur Förderung diabetesbezogener Forschung; ZVR 748262954, UID ATU 37492405, www.meinleben-diabetes.at, **Verlagsleitung:** Gertraud Rametsteiner, 9551 Bodendorf/Ossiachersee, Wiesenweg 3, T: 04243/8047, F: 04243/8049, rametsteiner@verlag-meinleben.at; **Redaktionsbüro Wien:** 1130 Wien, Bergengasse 9A/DG14, T: 0699/132 56 558, redaktion@verlag-meinleben.at; **Anzeigenverkauf:** Mag. Marion Nussbaumer, Bergengasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 0676/7381333, marion.nussbaumer@verlag-meinleben.at; **Abonnementbetreuung und Musterexemplare:** Österr. Diabetikervereinigung ÖDV, 5020 Salzburg, Moosstr. 18, T: 0662/82 77 22, F: 0662/82 92 22, oedv.office@diabetes.or.at, www.diabetes.or.at; **Gestaltung & Produktion:** Ralbovsky & Hüpfel GesmbH, Bergengasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 01/486 89 23, office@one2three.cc, www.one2three.cc; **Coverbild:** Adobe Stock; **Fotos:** Dr. Brigitte Obermayer (S. 38); 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.**



25 JAHRE

mehr wissen besser leben

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

Jetzt **Abo** bestellen!

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

www.meinleben-diabetes.at



ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER

APOTHEKE. EINE FRAGE DER GESUNDHEIT.



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

www.apothekerkammer.at