

Mein **Leben**

Das Magazin **nicht nur** für Diabetiker

Diabetes und Schwangerschaft

Welches und wie viel? Unser tägliches Brot

- Diabetes und **Psyche**
- Aus Altersdiabetes wurde **Typ-2-Diabetes**
- Fortschritte und Schwierigkeiten in der **Immuntherapie**

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

Was? Ich bin
gar nicht aus Zucker?!

100% SÜSSE • 0% ZUCKER



BACK-
REZEPTE AUF
KANDISIN.AT



KANDISIN

statt Kalorien

Kalorienarme Streusüße
koch- und backfest



Liebe Leserinnen,
liebe Leser!

seit **1992**
mehr wissen
besser leben

Die kühlere bis kältere Jahreszeit ist endgültig angekommen, und für viele von uns wird es zusehends schwerer, sich zu Aktivitäten zu motivieren. Unser Schwerpunkt Depression und Diabetes erklärt eines ganz deutlich: Man ist nicht allein mit diesen Gedanken und Problemen. Hilfestellung kann in vielfältiger Form erfolgen.

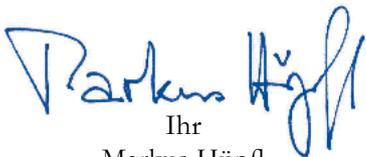
Aber nicht nur seelische Themen werden in der letzten Ausgabe in diesem Jahr behandelt, wir widmen uns auch dem erfreulichen Thema Schwangerschaft, welches bei Diabetikerinnen doch einige Dinge zusätzlich zu beachten erfordert.

Unser Jahresschwerpunkt Technik und Diabetes schließt mit den interessanten Entwicklungen rund um Internet-Apps und digitale Helfer im Therapiebereich.

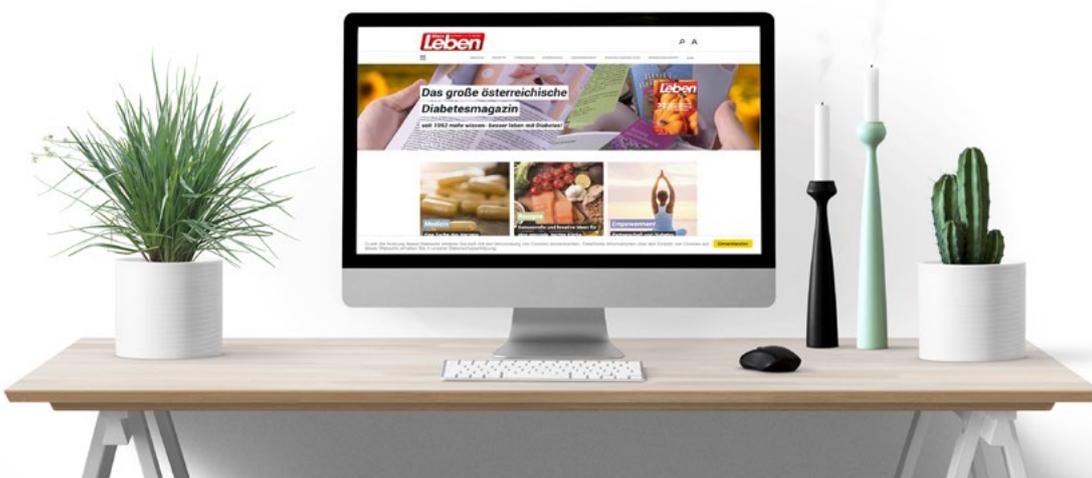
Unsere komplett überarbeitete Website www.meinleben-diabetes.at erfreut sich laufend steigender Zugriffe. Die Website bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, um weiter zurückliegende Artikel zu recherchieren und aus einem großen Fundus an archivierten Artikeln zu schöpfen!

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

Genießen Sie die kalten Tage auch immer wieder in der Natur, ihr Immunsystem wird es Ihnen danken!


Ihr
Markus Hüpf

Unsere neue Website
ist online! Siehe auch Seite 30.



Diese Firmen unterstützen die Herausgabe von

Mein Leben

ÖDV
Österreichische
Diabetikervereinigung

boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

my life Diabetescare

A.MENARINI
diagnostics

SANOFI

ACCU-CHEK®

Abbott

KANDISIN
statt Kalorien!

Contour
diabetes solutions

ONETOUCH
every touch is a step forward™

dexcom



Medizin

- 06 Diabetes und Schwangerschaft
- 09 Lassen Sie das Rauchen sein!
- 10 Aus Altersdiabetes wurde Typ-2-Diabetes
- 12 Viren schlafen nie!

Hallo Doc

- 16 Fragen an unseren Diabetes Experten
Hängt das seelische Wohlbefinden mit den BZ-Werten zusammen?
Habe ich schlechte BZ-Werte weil ich seelische Probleme habe oder umgekehrt?

Forschung

- 19 Diabetes und Psyche
- 20 Fortschritte und Schwierigkeiten in der Immuntherapie

Kinder und Jugend

- 14 Jugendliche mit Diabetes Mellitus Typ1 in der Pubertät

Mein Recht

- 41 Leser fragen – Profis antworten
Gleiche Regelungen für Staplerführerschein und Führerschein Klasse B?

Empowerment

- 31 Diabetes und Depression
Eine gefährliche Kombination
- 33 Das neue Dexcom G6®
Helmut Steiner
- 34 Was kann der Diabetiker
für sein Wohlbefinden tun?
- 36 Menschen mit Diabetes im
App-Dschungel
- 38 Update 1.0
Technische Hilfsmittel in der
Behandlung von Diabetes

Medizin

06



Forschung

20



Medizin

10



Empowerment

31





Essen & Trinken, Rezepte

- 22 Unser tägliches Brot
Welches und wie viel bei Typ-2-Diabetes
- 26 Regional – Saisonal – Optimal
Festliche Schwarzwurzelcremesuppe
mit Räucherfisch
Burgunder Kalbsragout mit Schalotten &
Maronikroketten
Apfel-Zimt-Cottagecreme mit
gerösteten Nüssen

ÖDV

- 42 DiabetikerSelbsthilfe österreichweit
- 03 Editorial
- 05 Impressum



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

Impressum

MEIN LEBEN - Offizielles Organ der Österreichischen Diabetikervereinigung
Medieninhaber (Verleger) u. Herausgeber: MEIN LEBEN-Herausgebervereinigung zur Information und Fortbildung von Diabetikern sowie zur Förderung diabetesbezogener Forschung; UID ATU 37492405, www.meinleben-diabetes.at, **Verlagsleitung:** Gertraud Rametsteiner, 9551 Bodensdorf/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:** Rabovszky & Hüpfel GesmbH, Bergengasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 01/486 89 23, office@one2three.cc, www.one2three.cc; **Coverbild:** Adobe Stock; Die von den Autoren der einzelnen Beiträge vertretenen Ansichten müssen nicht den Auffassungen der Redaktion oder des Herausgebers (Verlegers) entsprechen und fallen in den Verantwortungsbereich der Autoren. Der Inhalt von entgeltlichen Einschaltungen und Beilagen sowie Angaben über Dosierungen und Applikationsformen liegen außerhalb der Verantwortung der Redaktion oder des Herausgebers (Verlegers) und sind vom Anwender im jeweiligen Einzelfall auf ihre Richtigkeit zu überprüfen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Unterlagen usw. wird keine Haftung übernommen. Alle Rechte beim Herausgeber (Verleger). Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden. **Wir bitten um Verständnis, dass im Sinne der besseren Lesbarkeit teilweise auf die geschlechterspezifische Formulierung verzichtet wird.**



Ass. Prof. Priv.-Doz.
Dr. Yvonne Winhofer-Stöckl

DIABETES UND SCHWANGERSCHAFT

DIE SCHWANGERSCHAFT IST FÜR DIE MEISTEN FRAUEN EINE WUNDERVOLLE ZEIT, IN DER SIE VIEL ÜBER SICH UND IHREN KÖRPER ERFAHREN. DAZU KANN AUCH DIE VERANLAGUNG ZU CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN GEHÖREN, WIE DIABETES MELLITUS.

Diabetes in der Schwangerschaft kann in 2 Formen vorkommen: als klassischer Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes, GDM) oder als manifester Diabetes mellitus (Typ 1 oder Typ 2) in der Schwangerschaft.

Der Gestationsdiabetes tritt als Folge der physiologischen Insulinresistenz meist in der 2. Hälfte der Schwangerschaft auf. Was heißt das? Jede Frau entwickelt ab der 22. Schwangerschaftswoche eine Insulinresistenz, d. h., die Wirkung des Insulins ist deutlich herabgesetzt. Eine

vergleichbare Insulinresistenz besteht auch bei Patienten mit Typ-2-Diabetes, wobei sich die auslösenden Ursachen unterscheiden. Stoffwechselgesunde Frauen kompensieren diese Insulinresistenz mit einer Steigerung der Insulinproduktion und -ausschüttung um das 2–3-Fache, wodurch Schwangere eher niedrige Blutzuckerwerte aufweisen. Gelingt dies nicht, steigt der Blutzucker – und man spricht von einem Schwangerschaftsdiabetes.

Der hohe mütterliche Blutzucker kann über die Plazenta zum Fetus gelangen, der dann beginnt, vermehrt Insu-

lin zu produzieren, wodurch sämtliche Komplikationen des Gestationsdiabetes erklärbar sind: Makrosomie (Geburtsgewicht > 4,5 kg), Geburtsprobleme aufgrund der fetalen Größe, Unterzuckerung des Neugeborenen nach der Geburt und langfristig Neigung zu Übergewicht und Diabetes. Das Risiko für diese Komplikationen steigt linear mit der Höhe des mütterlichen Blutzuckers, d. h., es ist ganz essenziell, den Gestationsdiabetes rechtzeitig festzustellen und zu therapieren.

Wie wird Gestationsdiabetes festgestellt?

Der GDM wird meistens über den Zuckerbelastungstest (oGTT) festgestellt, der laut Mutter-Kind-Pass zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche durchgeführt werden soll. Wichtig ist, dass dieser Test nüchtern (8 Stunden vorher nichts gegessen, nur Wasser/Tee getrunken) und mittels Blutzuckerbestimmungen über die Vene (nicht über einen Fingerstich) durchgeführt wird. Bei Frauen, die schon in einer vorigen Schwangerschaft einen GDM hatten oder einen weiteren Risikofaktor für einen GDM (Ihr Arzt sollte dies bemerken) aufweisen, sollte der oGTT bereits am Ende des ersten Drittels der Schwangerschaft gemacht werden bzw. sollte bereits beim ersten medizinischen Kontakt in der Schwangerschaft (das kann der Haus-, aber auch der Frauenarzt

sein) ein einfacher Test zum Ausschluss eines manifesten Diabetes gemacht werden.

Eine GDM wird diagnostiziert, sobald einer dieser Blutzuckerwerte erreicht bzw. überschritten ist: Nüchtern-Blutzucker 92 mg/dl, Blutzuckerwert nach 1 Stunde im oGTT 180 mg/dl und 153 mg/dl nach 2 Stunden. Grenzwertige Befunde gibt es nicht, sobald einer dieser Werte erreicht/überschritten wird, ist die Diagnose fix!

Diagnose GDM: was nun?

Sobald die Diagnose eines Schwangerschaftsdiabetes gestellt wurde, ist es ganz wichtig, dass darauf geschaut wird, dass der Blutzucker die gesamte Schwangerschaft über im Zielbereich ist. Zu Beginn erhalten die Frauen ein Blutzuckermessgerät und sollen ihren Blutzucker 4-mal täglich mittels Fingerstich messen und notieren: nüchtern sowie 1 Stunde nach jeder Hauptmahlzeit. Zudem erhalten sie eine Diätberatung, in der sie erfahren, wie sie sich ausreichend (man soll nicht hungern!) und bewusst ernähren können. Dann wird nach 1–2 Wochen wieder kontrolliert, ob die Blutzuckerwerte mittels Diät im Ziel sind: Ziel sind ein Nüchtern-Blutzucker < 95 mg/dl und ein Blutzucker 1 Stunde nach dem Essen



EUBOS
MED

NEU



Mein Geheimitipp: Ich investiere jetzt in Öl

Schönheit kauft man in der Apotheke. Das neue EUBOS ANTI AGE MULTI ACTIVE FACE OIL bringt meiner Haut unwiderstehliche Weichheit und Glätte. Die innovative Wirkstoffkombination mit Zell- und DNA-Schutz versorgt die Haut mit wertvollen Lipiden und verfeinert das Hautbild. Die Gesichtshaut und das Dekolleté werden sichtbar gestrafft und restrukturiert.

Meine Haut. Meine Pflege. Mein EUBOS.

✓ Parfüm-frei ✓ Paraben-frei ✓ PEG-frei · ohne Silicone · ohne Mineralöl · ohne Mikroplastik

MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE – QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE



In den meisten Fällen verschwindet der GDM nach der Schwangerschaft. Trotzdem haben Frauen nach einem Schwangerschaftsdiabetes ein hohes Risiko für Typ 2 Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

< 140 mg/dl. Dies ist wichtig, da jede Steigerung der Blutzuckerwerte das Risiko für Komplikationen deutlich erhöht.

Gelingt es trotz Diät und Bewegung nicht, den Blutzucker unter diesen Werten zu erhalten, soll mit einer Insulintherapie begonnen werden. Das ist deshalb sinnvoll, da Insulin in der Schwangerschaft sicher ist und – wie bereits erwähnt – die körpereigene Insulin-Produktion der Schwangeren zu wenig ist, um den Fetus vor hohen Blutzuckerwerten zu schützen.

Verschwindet der GDM nach der Schwangerschaft?

In den meisten Fällen ja! Trotzdem: Frauen nach einem Schwangerschaftsdiabetes haben ein hohes Risiko für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vor allem die ersten 5–10 Jahre nach einer GDM-Schwangerschaft wurden als vulnerable Jahre für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes identifiziert. Deshalb sollten Frauen nach einem GDM alle 2 Jahre ihre Glukosetoleranz mittels eines oGTT überprüfen lassen, beginnend 2–3 Monate nach der Entbindung.

Welche präventiven Maßnahmen werden Frauen nach GDM empfohlen?

Wie auch bei allen anderen Menschen, ist die beste Diabetes-Prävention ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung. Wichtig ist, dass Frauen nach der Schwangerschaft ein Normalgewicht anstreben und versuchen, dieses so rasch wie möglich – zumindest in 12 Monaten – zu erreichen. Stillen kann dabei helfen und hat sämtliche positive Auswirkungen – auch auf den kindlichen Stoffwechsel. Da auch für die Kinder regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung ganz wichtig sind, um normalgewichtig zu bleiben und sich gut zu entwickeln, sollte eine gesunde Lebensweise die ganze Familie beschäftigen und am besten von Beginn an zur Gewohnheit werden!



Ass. Prof. Priv.-Doz. Dr. Yvonne Winhofer-Stöckl
Univ.-Klinik f. Innere Medizin III
Abtlg. f. Endokrinologie und Stoffwechsel

Literatur bei der Autorin



Bereitschaftsdienste

Neben den normalen Öffnungszeiten bieten die Apotheken zusätzliche Bereitschaftsdienste an. Jede Nacht, an jedem Wochenende und an jedem Feiertag haben etwa 280 Apotheken in Österreich Bereitschaftsdienst und versorgen die Menschen wohnortnah mit dringend benötigten Medikamenten.

LASSEN SIE DAS RAUCHEN SEIN!

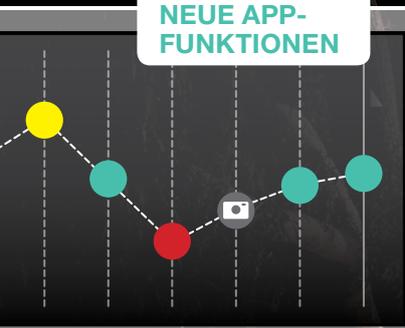
Neue Studien zeigen, dass Rauchen Diabetes begünstigt. Raucher haben ein doppelt so hohes Risiko, Typ 2-Diabetes zu entwickeln gegenüber Nichtrauchern. Männer über 40 Jahre sind besonders betroffen. Ursachen für diesen Zusammenhang konnte die Wissenschaft bisher noch nicht zweifelsfrei belegen. Man vermutet, dass die Substanzen Nikotin und Kohlenmonoxyd aus dem Tabakrauch Einfluss auf die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse haben und die Sensibilität der Insulinrezeptoren heruntersetzen wodurch die Entwicklung des Typ 2 Diabetes gefördert wird.

Passivrauchen kann die gleichen Erkrankungen auslösen wie aktives Rauchen. Studien belegen, dass zudem das Risiko, ein Metabolisches Syndrom oder eine Glukoseintoleranz – eine Vorstufe des Diabetes – zu entwickeln, steigt.



Mit Blutzuckermessen den Blick für Zusammenhänge öffnen: das ist erhellend.

NEUE APP-FUNKTIONEN



Entdecken Sie die neuen Funktionen der CONTOUR® DIABETES App:

- Muster in den Messergebnissen und deren mögliche Gründe erkennen
- Durch individuelle Messerinnerungspläne mehr Einblick gewinnen
- Mit CONTOUR® NEXT ONE einfach hochpräzise messen und dank smartLIGHT® Farbsignal direkt Feedback zum Messwert bekommen


ASCENSIA
Diabetes Care



**Contour®
next ONE**
Blutzuckermesssystem



Mehr über Blutzuckermessen mit CONTOUR® NEXT ONE und der kostenlosen CONTOUR® DIABETES App erfahren Sie von Ihrem med. Fachpersonal, auf www.contournextone.at oder unter **0800/220 110** (gebührenfrei)

Ascensia Diabetes Care Austria GmbH, Mariahilfer Straße 123, 1060 Wien
Ascensia, das Ascensia Diabetes Care-Logo, Contour, Smartlight sind Marken und/oder eingetragte Marken der Ascensia Diabetes Care Holdings AG.
App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc. Google Play und das Google Play-Logo sind Marken von Google Inc.

Laden im


LADEN BEI


Aus Altersdiabetes wurde Typ-2-Diabetes

Laufend berichten wir über die aktuellen Entwicklungen und neuesten Erkenntnisse im Bereich der Diabetologie. Heute wollen wir auch einmal einen Blick zurückwerfen, um genau zu sein, ist es ein Blick zurück auf die Geschichte der letzten 50 Jahre der Diabetologie.

Diesen Rückblick ermöglicht uns die Zusammenarbeit mit der Medical Tribune, welche anlässlich ihres 50-jährigen Bestandsjubiläums die Entwicklungen durch Oberarzt Dr. Helmut Brath, Leiter der Diabetes- und Fettstoffwechselambulanz im Gesundheitszentrum Wien-Süd, Revue passieren ließen.

1968. Als in diesem Jahr ein Retard-Präparat von Metformin auf den Markt gebracht wurde, ahnte wohl niemand, dass diese Substanz 50 Jahre später immer noch Mittel der Wahl für die antihyperglykämische Therapie sein würde. (Nur in den USA dauerte es etwas länger: Dort erfolgte die Markteinführung von Metformin erst 1995.) Im selben Jahr machte Prof. Dr. Samuel Rahbar in Teheran, einer Stadt, in der damals noch Miniröcke getragen werden konnten, eine relevante Entdeckung: Zu seiner Überraschung fand der junge Immunologe bei Forschungsarbeiten in der Elektrophorese eine verzuckerte Hämoglobinfraction.

Auch wenn diese Entdeckung erst Anfang der 1990er Jahre zur Entwicklung eines kommerziellen Tests führte, war das quasi die Geburtsstunde der HbA1c-Bestimmung. Im Rückblick muten die diagnostischen und therapeutischen Optionen, die Diabetologen damals zur Verfügung standen, noch sehr bescheiden an: Von den acht Substanzklassen oraler Antidiabetika, die heute in Verwendung sind, gab es nur Metformin und Sulfonylharnstoffe der ersten Generation. Insuline wurden noch aus der Bauchspeicheldrüse von Schweinen und Rindern gewonnen, und für die

100–200 µl Blut, die zur Blutzuckermessung benötigt wurden, waren noch „Stechhilfen von Nöten, die große Abgabemengen ermöglichten“ (Originalzitat Diabetesmuseum München). Immerhin schon ein großer Fortschritt: Um 1900 musste Diabetepatienten für die kolorimetrische Zuckerbestimmung noch ein Viertel Liter Blut abgezapft werden!

Die Mutter aller Studien

„Am Anfang hat es Jahrzehnte gedauert, bis etwas Neues auf den Markt gekommen ist“, beschreibt OA Dr. Helmut Brath, Leiter der Diabetes- und Fettstoffwechselambulanz im Gesundheitszentrum Wien-Süd, die historische Entwicklung. Von Teststreifen zur Messung des Blutzuckers (1969) über Harnzuckerteststreifen (Ende der 1980er Jahre), Humaninsulin (1985) und Insulinanaloge (Mitte der 1990er Jahre) bis zur Markteinführung der Acarbose (1990) war es ein langer und mühsamer Weg. „Ab den 1990er Jahren ging es dann aber Schlag auf Schlag!“ Noch bessere Insulinanaloge und vor allem die große Zahl neuer oraler Antidiabetika ermöglichen heute maßgeschneiderte Therapien für Patienten mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen. Zu den großen

Fortschritten in der Therapie zählt auch, dass es heute im Unterschied zu früher möglich ist, den Blutzucker weitgehend nebenwirkungsfrei zu senken.

Ein Meilenstein in der Diabetesforschung war zweifellos die UKPDS, deren Ergebnisse 1998 veröffentlicht wurden. Brath erläutert, warum diese „Mutter aller Diabetes-Endpunktstudien“ so bedeutend ist: „Die UKPDS war die erste wirkliche Endpunktstudie bei Menschen mit Typ-2-Diabetes und die erste Studie, die bewiesen hat, dass eine Zuckersenkung Morbidität reduziert. Das führte dazu, dass in Ländern mit entwickelten Gesundheitssystemen der durchschnittliche HbA1c-Wert um einen ganzen Prozentpunkt gesunken ist.“

Einem ähnlichen Umbruch wohnen wir derzeit bei: Lange Zeit konnten Antidiabetika nicht mehr, als Glukose zu senken. Das ist auch unbestreitbar wichtig. Nun gibt es aber eine neue Generation von Medikamenten, wie die SGLT-2-Hemmer und die GLP-1-Rezeptor-Agonisten, die darüber hinaus noch das Herz-Kreislauf-Risiko reduzieren und möglicherweise die Lebenserwartung der Patienten deutlich verbessern können. Für Brath ist damit die Wunschliste



der Diabetologen aber noch nicht abgearbeitet: „Für die Zukunft wünsche ich mir noch Medikamente, die auch das erhöhte Infektions- und Karzinomrisiko von Diabetikern senken können.“

Typ-1-Diabetes

In der Zeit vor Einführung der Insulintherapie war der Typ-1-Diabetes eine Krankheit, an der Kinder und Jugendliche innerhalb von Monaten verstarben. Heute haben Betroffene bei guter Einstellung eine fast normale Lebenserwartung. Studienklassiker waren die DCCT und ihre Nachfolgestudie EDIC: „Diese beiden Studien haben uns gezeigt, dass eine gute glykämische Kontrolle bei Menschen mit Typ-1-Diabetes nicht nur im Schnitt fünf Lebensjahre bringt, sondern auch 15 Lebensjahre ohne Diabeteskomplikationen“, so Dr. Brath. Ein ganz neuer Ansatz beim Typ-1-Diabetes ist die Kombination von Insulin und oralen Antidiabetika. Erste Ergebnisse zeigen, dass durch die zusätzliche Gabe von SGLT-2-Hemmern oder kombinierten SGLT-1- und SGLT2-Blockern die glykämische Kontrolle und die Lebensqualität weiter verbessert werden können.

Menschen mit Typ-1-Diabetes profitierten in den letzten 50 Jahren nicht nur von neuen Insulinen, sondern vor allem auch von neuen Techniken: erst von Insulinpumpen und dann von Systemen, die eine kontinuierliche Glukosemessung ermöglichen. „Wir sind auf dem Weg zu Closed-Loop-Systemen“, erklärt Brath. „Der

Zukunftstraum ist, eine Zielvorgabe einzustellen, und die künstliche Bauchspeicheldrüse erledigt dann den Rest.“ Eine Revolution findet derzeit auch bei der Messtechnik statt: Das Flash-Glukose-Monitoring, also eine unblutige Glukosemessung, beginnt Einzug in die Diabetestherapie zu halten.

Jeder elfte Erwachsene

Während die Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten immer besser werden, zeigt sich in der Epidemiologie eine gegenläufige Tendenz. Im Diabetes-Atlas, der von der International Diabetes Federation (IDF) herausgegeben wird, werden seit den 1990er Jahren für die Zukunft dramatische Diabeteszahlen prognostiziert. „Tatsächlich war die Realität immer noch schlimmer, und die Zahlen mussten jedes Mal nach oben korrigiert werden“, berichtet Brath. Derzeit ist es so, dass jeder elfte erwachsene Mensch auf dieser Welt einen Diabetes hat. In manchen Gebieten der Erde haben über 20 Prozent der erwachsenen Bevölkerung einen Diabetes.“ Wie dieses Problem in Ländern mit beschränkten Ressourcen des Gesundheitssystems bewältigt werden kann, weiß niemand.

Hierzulande scheinen sich die Zuwachsraten von Übergewicht und Diabetes langsam einzubremsen. Grund für Entwarnung gibt es aber noch lange nicht. Neue Gefahren drohen unter anderem durch Umweltschadstoffe. Diabetes ist nicht nur eine Lebensstilkrankung mit genetischer

Komponente: Man weiß heute, dass auch Substanzen wie Bisphenol A, Phthalate, Feinstaub und Bestandteile des Zigarettenrauchs die Entstehung von Diabetes fördern. „Das wird sicher eines der großen Themen der nächsten Jahrzehnte werden“, schließt Brath mit einem Ausblick in die Zukunft.

Gekürzte Fassung eines Artikels aus der Medical Tribune, erschienen im Juni 2018.

**DIABETIKER
AUFGEPASST!**

 Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

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

Mehr Sicherheit, optimale Betreuung

Nähere Infos bei Ihrem Arzt oder unter

050 5855 5002
kgkk.at/therapieaktiv



photolia.com

Bezahlte Anzeige



Markus Hüpfli

VIREN SCHLAFEN NIE!



Bei einer Virusinfektion handelt es sich um aktiv oder passiv eingedrungene Viren in den menschlichen Organismus. Eine daraus resultierende Reaktion des Körpers darauf kann der Ausbruch einer Infektionskrankheit sein. Die attackierten Zellen können vom Immunsystem abgewehrt werden, es kommt zu einer Entzündung, die mit typischen Symptomen einhergeht (je nach Virusart unterschiedlich).

Virusinfektionen treten generell häufiger auf als andere Infektionsarten und sind zudem häufig harmloser. Gegen einige Virusinfektionen ist eine Impfung vorbeugend möglich. Die Übertragung von Viren kann in Form einer Schmier- bzw. Kontaktinfektion, einer Tröpfcheninfektion oder durch den Austausch von Körperflüssigkeiten erfolgen.

Viren können durch Labortests im Blut des Menschen nachgewiesen werden. Dabei kann der Arzt auch feststellen, ob es sich um eine akute Infektion oder um eine bereits einige Zeit zurückliegende Erkrankung handelt. Nicht immer erfolgt jedoch ein Bluttest, um eine sichere Diagnose stellen zu können.

Ein grippler Infekt bzw. eine Erkältung zählt zu den harmloseren Virusinfektionen. Die Patienten haben hier

Fieber, Schüttelfrost und fühlen sich müde und ausgelaugt. Die Nase läuft und man muss ständig niesen. Teilweise ist der grippler Infekt auch begleitet von Halsschmerzen, Husten (auch mit Auswurf) und Heiserkeit.

Viele Virusinfektionen werden symptomatisch behandelt, das heißt der Arzt kann nur die Symptome mildern. Anders als bei bakteriellen Infektionen helfen Antibiotika nicht gegen Viren.

Bei einer Virusinfektion kann der Patient auch selbst einiges tun, um schneller wieder zu Kräften zu kommen. So sollte man sich schonen und seinem Körper ein paar Tage Ruhe gönnen. Viel Schlaf ist dabei besonders wichtig. Unbedingt sollte man auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Wasser und Tee sind hier hilfreich. Auf koffeinhaltige Getränke sowie Alkohol sollte verzichtet werden. Des Weiteren ist zu empfehlen, den Kontakt zu anderen Personen für ein paar Tage zu meiden. So verhindert man, dass sich die Mitmenschen anstecken. Zudem ist eine Ansteckung mit Mikroorganismen, die den Krankheitsverlauf verschlimmern können, auf diese Weise ausgeschlossen.

Wer unter typischen Erkältungssymptomen leidet, dem ist ein Raumluftbefeuchter zu empfehlen. Er hilft bei



Neuer Patientenfolder - Antiinfektiva

Wissenswertes zur Behandlung von Infektionen finden Sie in der aktuellen Broschüre von *Arznei & Vernunft*. Kostenlos erhältlich in Ihrer Apotheke!



einer verstopften Nase und erleichtert das Schlafen. Lutschtabletten oder das Gurgeln von Salzwasser können Halsschmerzen lindern. Des Weiteren wird empfohlen, Vitamin C, zu sich zu nehmen. Dies ist auch durch die richtige Ernährung möglich, beispielsweise mit viel Obst und Gemüse. Die zusätzliche Einnahme von Zink ist ebenso hilfreich.

Zu den meist verabreichten Medikamenten bei einer Virusinfektion zählen beispielsweise Schmerzmittel, fiebersenkende Medikamente sowie Nasensprays welche Ihnen Ihr Arzt empfohlen hat. In schweren Krankheitsfällen oder einem längeren Anhalten der Beschwerden ist stets ein Arzt aufzusuchen.



Dr. Andrea Flemmer
**Viruserkrankungen
natürlich behandeln**

Mit effektiven Wirkstoffen gegen Erkältung, Grippe, Herpes, Warzen, Magen-Darm-Infekt, Pfeiffersches Drüsenfieber und vieles mehr.

ISBN 978-3-86731-187-8
224 Seiten, Paperback (15 x 21,5 cm),
50 Fotos, zahlreiche Tabellen
€ 16,90 bei Amazon



Zeit fürs Wesentliche haben

Mit dem OneTouch Verio Flex® Messsystem mit ColourSure® Technologie und der OneTouch Reveal™ App können Sie Ihre Blutzuckermessergebnisse* auf ganz neue Art und Weise im Blick behalten.

Einfach die Daten im Griff und Zeit fürs Wesentliche haben.

ColourSure®
TECHNOLOGY

Für weitere Informationen
besuchen Sie uns auf
OneTouch.at



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 2018 – CO/LFS/0317/0025. LifeScan, Johnson & Johnson Medical Products GmbH, Vorgartenstr. 206B, 1020 Wien, FN 185815h, (Handelsgericht Wien); DVR: 3003947



Sonja Katzenbeisser-Pawlik, DGKP

JUGENDLICHE MIT DIABETES MELLITUS TYP 1 (T1D) IN DER **PUBERTÄT**



Veränderungen und deren Bedeutung für den Diabetes unter Betrachtung somatischer und psychosozialer Aspekte

Handlungen, das vorausschauende Denken und das Erinnerungsvermögen der Pubertierenden kann passager beeinträchtigt sein. Auch eine abnehmende Serotoninausschüttung, der Dopaminmangel sowie der veränderte Melatoninstoffwechsel können Auswirkungen auf Gefühlsschwankungen, Erlebnisqualität und Schlaf- und Lebensgewohnheiten zeigen. Emotionale Veränderungen können zusammen mit den sozialen Veränderungen, zum Beispiel Loslösung vom Elternhaus, Einfluss von Gleichaltrigen (Peergroups), das Diabetesselbstmanagement wesentlich beeinflussen.

Anforderungen und Herausforderungen Jugendlicher mit T1D

T1D ist die häufigste chronische Stoffwechselerkrankung bei Kindern und Jugendlichen. Mit dem Eintritt ins Jugendalter wird den Jugendlichen zunehmend die Bedeutung der chronischen Erkrankung und der potenziellen Folgeerkrankungen bewusst. Somatische Entwicklungen und Veränderungen im psychosozialen Bereich bedingen, dass sich Jugendliche neuen und geänderten An- und Herausforderungen stellen müssen.

Im Normalfall machen sich Jugendliche in der Pubertät keine Gedanken um ihre Gesundheit. Im Gegensatz dazu müssen sich jugendliche Diabetikerinnen und Diabetiker aufgrund ihrer chronischen Erkrankung diesbezüglich aber täglich großen Herausforderungen stellen. Als Folge ist das eigenständige Diabetesmanagement der Jugendlichen im Rahmen ihrer Autonomiebestrebung nicht immer zuverlässig. Das gehäufte Auftreten von Therapiefehlern, ungenügender Insulindosisanpassung, mangelhafte Protokollierung oder verstärkte Akzeptanzprobleme der chronischen Erkrankung können dabei Begleiterscheinungen sein. Die Notwendigkeit, mehrmals täglich den Blutzucker zu messen, alle erforderlichen Utensilien mitzuführen, Kohlenhydrate in den Speisen zu berücksichtigen sowie therapeutische Entscheidungen und Maßnahmen zu treffen stellen Herausforderungen dar, die die jugendliche Spontaneität deutlich einschränkt. Belastend sind regelmäßige Arztbesuche, Schuldgefühle bei Therapieversagen, Frustration über schwer beeinflussbare, hormonell bedingte Blutglukoseschwankungen, die soziale Belastung, Mitleid zu erregen oder sogar diskriminiert zu werden, sowie die Angst vor akuten Komplikationen und vor Folgeerkrankungen. Die Notwendigkeit der Akzeptanz der Chronizität der Erkrankung, die eine lebenslange, konsequente Therapie und eine ständigen Kontrolle und Planung des eigenen Verhaltens erfordert, zum Beispiel

Tiefgreifende Veränderungen in der Pubertät



Im Zuge der hormonellen und physischen Veränderungen kommt es durch die Ausschüttung von Wachstumshormonen zu einem Pubertätswachstumsschub. Die Insulinsensitivität verschlechtert sich, der Insulinbedarf steigt ebenso wie die hepatische Glukoseproduktion. Als Folge ist das Erreichen einer stabilen Stoffwechsellage erschwert. Neurobiologische und kognitive Veränderungen sind weiters von Relevanz. Die Verarbeitung von Emotionen, die Steuerung von kognitiven

in Bezug auf Bewegung, Alkoholkonsum, Urlaub, Reisen, Berufswahl, Schwangerschaftsplanung, kann neben den normalen Entwicklungsaufgaben im Jugendalter leicht zur Überforderung führen. Das erhöhte Stresserleben durch die chronische Erkrankung Diabetes bedarf geeigneter Stressbewältigungsstrategien, denn bei fehlender sozialer Unterstützung kann es aufgrund des Erfahrungsmangels der Jugendlichen zu unangemessenen Bewältigungsstrategien kommen, die kurzfristig erfolgsversprechend erscheinen, wie beispielsweise Alkohol- und Drogenkonsum, oder problemausweichendes, riskantes Verhalten.

Die Diabetesschulung stellt einen integralen Bestandteil der Therapie dar und ist die Basis einer erfolgreichen Diabetestherapie der Jugendlichen. Strukturierte und evaluierte Schulungsprogramme mit speziellen Curricula für Jugendliche vermitteln nicht nur theoretisches Wissen und praktische Fertigkeiten zum Diabetesselbstmanagement und zur Therapieumsetzung, sondern auch Methoden zur emotionalen Krankheitsbewältigung. Das Programm „Diabetes bei Jugendlichen: Ein Behandlungs- und Schulungsprogramm“ (K. Lange et al., Kirchheim Verlag) ist modular (vier Reader) aufgebaut und auf typische Jugendalltagsthemen wie beispielsweise soziale Kompetenz, Umgang mit unbefriedigendem

Selbstbild, Frust und Schuldgefühlen, aber auch Ernährung und Gewichtsregulation, Schule und Berufswahl sowie Kommunikation mit den Eltern fokussiert.

Fazit

Die Pubertät ist ein äußerst komplexer Prozess mit tiefgreifenden und umfassenden Veränderungen, der sowohl die Betroffenen, aber auch alle im Umfeld vor große Herausforderungen stellt. Neben einer umfassenden Begleitung sowohl durch das Elternhaus als auch durch ein multiprofessionelles Diabetesteam muss der Fokus letztendlich darauf liegen, mit den Jugendlichen „im Gespräch, im Kontakt“ zu bleiben, zuzuhören und bestmöglich auf die Veränderungen einzugehen, um ein gelungenes Diabetesselbstmanagement und eine gesunde psychosoziale Entwicklung zu unterstützen und zu ermöglichen.



Sonja Katzenbeisser-Pawlik, DGKP
Absolventin ULG Diabetes Care
Selbständig, Diabetesberatung

Literatur bei der Autorin

my life Digital



mylife™ App –
Therapiemanagement auch unterwegs

- Bluetooth®-Verbindung für einen schnellen und einfachen Datentransfer aus der mylife™ YpsoPump® Insulinpumpe und dem mylife™ Unio™ Neva Blutzuckermessgerät
- Integrierter Bolusrechner für jede Diabetes-Therapieform
- Möglichkeit zur Synchronisation mit der mylife™ Cloud
- Anzeige der letzten Werte, einschließlich Blutzuckerwert, Bolus, Basalrate und Aktives Insulin für einen umfassenden Therapieüberblick

Laden Sie die kostenlose mylife™ App direkt aus dem Apple App Store bzw. dem Google Play Store herunter oder informieren Sie sich weiter auf www.mylife-diabetescare.at/digital

Disclaimer: Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind registrierte Handelsmarken von Bluetooth SIG, Inc. und jeder Gebrauch solcher Marken durch Ypsomed AG ist unter Lizenz. Andere Handelsmarken und Handelsnamen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.



10155120-AT-dbe/V01



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

**Hängt das seelische Wohlbefinden
mit den BZ-Werten zusammen?**



**Habe ich schlechte BZ-Werte,
weil ich seelische Probleme
habe oder umgekehrt?**

Seit vielen Jahren ist das Thema des seelischen Befindens eng mit der Thematik Diabetes mellitus verbunden. Auf vielen Diabetes-Fortbildungen ist das Thema – Depression in all ihren Facetten – ein wichtiger Punkt, der intensiv bearbeitet wird. Jedoch ist es aufgrund ihrer immer sehr individuellen und persönlichen Komponenten niemals möglich, ein einfaches Kochrezept der Therapie zu erstellen.

Zu Beginn steht die Bewusstseinsbildung – ich bin nicht allein mit diesem Problem, ich sitze mit vielen im gleichen

Boot. Das allein wird mir nicht helfen, aber es ist der erste Schritt zur aktiven Beschäftigung mit dem Thema, und Offenheit in dieser Richtung öffnet den Betroffenen Verbesserungs- und vielleicht auch Lösungsmöglichkeiten.

Wo liegen nun die vordergründigen Zusammenhänge zwischen Diabetes und Depression? Depression, aber auch bereits depressive Verstimmungen beeinträchtigen die Therapiezufriedenheit und damit engstens verbunden die Lebensqualität. Die Umsetzung der Therapie im Alltag wird oft deutlich schwieriger, und der negative Kreis-

lauf beginnt: weniger genaue Therapie – weniger positive Befundentwicklung. Wo können wir unsere betroffenen Patienten nun abholen? Ich möchte jetzt keine detaillierten Rezepte be- oder verschreiben, aber versuchen, eine Linie, d. h. einen Weg vorzuzeigen.

Im Vordergrund steht – egal, in welcher Phase der diabetischen Erkrankung wir uns befinden – die Vereinbarung von Zielen. Wenn wir Ärzte diese Ziele oft nicht an die individuellen Lebensumstände der Menschen anzupassen versuchen, ist das Scheitern manchmal bereits abzusehen. Eine Bitte an alle DIABETIKER: Sprechen Sie diese Ziele ab, fordern Sie diese ein und nehmen Sie ganz aktiv dazu Stellung – den HbA1c von unter 8 % werde ich einfach nicht schaffen ..., bei meinem Alltag kann ich nicht 4-mal tgl. blutige BZ-Messungen durchführen und diese auch noch schriftlich dokumentieren, ich schaffe es nicht, auf Süßes komplett zu verzichten ...!

Es ist dann unsere Aufgabe, darauf einzugehen und in der Therapie darauf Bezug zu nehmen.

Für mich ist sehr oft die Aussage „Ich bin halt wegen meines Essens schuld am Diabetes“ eine zentrale Aussage, der heftig widersprochen werden muss. Gewiss ist Übergewicht und ungesundes Essverhalten leider eine sehr gute Voraussetzung, um eine diabetische Diagnose zu bekommen. Allerdings ist sie nicht die einzige, und eine erbliche Veranlagung ist bei Typ-2-Diabetes sehr häufig eine wichtige Begleitkomponente. Uns Ärzten obliegt es, diese Schuldgefühle zu zerstreuen und Selbstkritik hin in eine konstruktive Verbesserung der Befunde zu führen.

Therapieversagen liegt manchmal an zu hoch gesteckten Zielen verbunden mit einer Therapie, die nicht genügend auf die individuellen Lebensumstände Rücksicht nimmt. Uns steht heute eine Vielzahl an unterschiedlichsten Möglichkeiten offen, sodass es immer einen Weg geben wird. Wenn Ängste unser Leben und im Besonderen auch unseren diabetischen Alltag (Stichwort Spätfolgen) bestimmen, so wird es sein, dass wir uns von Zeit zu Zeit professionelle Hilfe suchen müssen. Sei es eine Therapeutin, sei es einen Arzt, der unser seelisches Gleichgewicht wiederherstellen kann. Dies ist nicht als Versagen des Betroffenen aufzufassen. Diabetes ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern, nur den Zucker alleine im Blick zu haben genügt sehr selten.

Es ist für beinahe jeden Menschen selbstverständlich, bei hartnäckigen Gelenkbeschwerden einen Orthopäden aufzusuchen, bei hartnäckigen seelischen Problemen sollte es selbstverständlich sein, sich auch hier professionelle Hilfe holen zu dürfen.

Nicht jede Verstimmung über schlechte BZ-Werte, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, übertriebene Selbstkritik und Schuldgefühle im Zusammenhang mit Diabetes sind Ausdruck einer Depression. Wenn diese allerdings über einen längeren Zeitraum unverändert anhalten, ist die Diagnose einer depressiven Erkrankung zu stellen.

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



Einzigartige
CGM Technologie

eversense XL
Continuous Glucose Monitoring System



www.eversense.at

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

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

Bitte beachten Sie, dass es sich bei den hier angeführten Produkten um Medizinprodukte zur Anwendung für Patienten handelt. Vor Gebrauch dieser Produkte muss die Gebrauchsinformation beachtet und ärztlicher Rat eingeholt werden. ©Senseonics, Inc. 2018

Roche

EINE KOOPERATION MIT
ROCHE DIABETES CARE

eversense

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

Anzeige

Roche

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



Diabetiker erkranken deutlich häufiger an Depressionen. Festgestellt wurde, dass eine erhöhte Depressionsneigung besteht – besonders nach folgenden Situationen:

- nach der Diagnosestellung „Diabetes“
- nach schweren Hypoglykämien
- wenn sich akut Folgeerkrankungen eingestellt haben
- nach Umstellung von oraler auf Insulintherapie

Leiden Sie seit mehr als zwei Wochen an

- gedrückter Stimmung
- Verlust an Interesse oder Freude bei erfreulichen Ereignissen
- Antriebslosigkeit oder bleierne Müdigkeit oder innerer Unruhe
- negativen Zukunftsperspektiven oder Hoffnungslosigkeit
- verringertem Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl
- starken Schuldgefühlen oder vermehrter Selbstkritik
- hartnäckigen Schlafstörungen
- eingeschränkter Konzentrationsfähigkeit
- vermindertem Appetit?

Wenn Sie mehr als vier positive Antworten gegeben haben, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt beraten.

Beides beeinflusst unseren diabetischen Alltag vorübergehend bis nachhaltig. Ich möchte uns Diabetiker motivieren, sich in beiden Fällen Hilfe zu holen.

Diabetes begleitet uns jeden Tag, jede Stunde unseres Lebens und beschäftigt uns. Mein Wunsch und mein Ziel ist es, dass es eine Nebenbeschäftigung bleibt, eine Nebenbeschäftigung, die uns keinen einzigen Tag Urlaub gönnt, aber die wir aktiv beeinflussen können. Die aktive Beschäftigung mit diesem Thema im Alltag hat niemand vererbt bekommen. Wir müssen uns dieser Aktivität jeden Tag aufs Neue stellen und uns kontinuierlich Wissen aneignen. So wie wir keinen einzigen Tag Urlaub vom Diabetes haben, so vergeht auch kein Tag, an dem wir nicht dazulernen können.

Dazu möchte ich Sie einladen und darf Sie im kommenden Jahr (in Zukunft) in diesem Magazin dabei begleiten.



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



Pneumokokken-Impfaktion

In Österreichs Apotheken (mit Ausnahme von Oberösterreich) läuft noch bis 31. März 2019 die Pneumokokken-Impfaktion. Die Impfstoffe kosten im Aktionszeitraum rund ein Drittel weniger. Die Apothekerinnen und Apotheker halten für Sie alle Details parat.



DIABETES UND PSYCHE

HOCHKARÄTIGE TAGUNG IN ST. RADEGUND
BESCHÄFTIGTE SICH MIT DEN PSYCHISCHEN
ASPEKTEN DER ERKRANKUNG

Die Diagnose Diabetes mellitus stellt große Herausforderungen an die Betroffenen – nicht nur körperlich. Welche Wechselwirkungen zwischen Erkrankung, Psyche und dem sozialen Umfeld bestehen, was moderne Schulungsprogramme leisten können und wie wichtig die interdisziplinäre Zusammenarbeit in der Betreuung von Menschen mit Diabetes ist, damit beschäftigt sich Anfang September 2018 eine hochkarätig besetzte Tagung mit dem Titel „Psychische Aspekte über die Lebensspanne“ in der SKA-RZ St. Radegund. Auf Einladung der Arbeitsgruppe „Psychodiabetologie“ des Berufsverbandes österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP) wurden, in Kooperation mit der Arbeitsgruppe „Diabetes und Psychologie“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG), die neuesten Forschungsergebnisse präsentiert und von über 90 Expertinnen und Experten diskutiert.

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Karin Lange von der Medizinischen Hochschule Hannover führte aus, welche akuten und langfristigen Folgen Dysglykämien bei Kindern und Jugendlichen für die kognitive Leistungsfähigkeit haben. Primaria Dr.in Claudia Francesconi präsentierte die ersten Ergebnisse und positiven Erfahrungen mit der etwas anderen stationären Diabetesschulung „FIT FOR LIFE“ in der SKA-RZ Alland. Das speziell für Jugendliche ab dem 16. Lebensjahr entwickelte Programm hat zum Ziel, Jugendliche gerade in dieser heiklen Entwick-



v.l.n.r.: Mag.a Michaela Langer (BÖP-Generalsekretärin), Mag.a Birgit Harb (Leiterin der AG Psychodiabetologie), Prof. Dr. Dipl.-Psych. Bernhard Kulzer (Deutsche Gesellschaft für Psychologie), Mag.a Marion Kronberger (BÖP-Vize-Präsidentin), Univ.-Prof. Dr. Hermann Toplak (Universität Graz), Dipl.-Psych.in Prof.in Dr.in Karin Lange (Medizinische Hochschule Hannover), Prof. Dr. Norbert Hermanns (Forschungsinstitut Diabetes-Akademie Bad Mergentheim), a.o. Univ.-Prof.in Dr.in Roswith Roth (Universität Graz).

lungsphase mit auf sie abgestimmten Themen wie „Umgang mit Alkohol“ oder „Diabetes und Führerschein“ zu unterstützen.

Über die Bedeutung von Schulungsprogrammen und ihre nachgewiesene Wirksamkeit für die Diabetesbehandlung gab Prof. Dr. Bernhard Kulzer vom Diabetes Zentrum Mergentheim einen umfassenden Überblick. Dass „Diabetes und Depression“ eine unheilvolle Kombination darstellen, führte Prof. Dr. Hermanns vom Forschungsinstitut FIDAM aus. Depressionen kommen bei Menschen mit Diabetes gehäuft vor und haben negative Auswirkungen auf die Lebensqualität, Thera-

piequalität, Prognose und Kosten der Diabetesbehandlung.

Prof. Dr. Hermann Toplak von der Medizinischen Universität Graz präsentierte Zahlen, Daten und Fakten, die das Ausmaß und die Zunahme der Erkrankung Diabetes mellitus und deren Folgeerkrankungen deutlich machten. Im Hinblick auf die „Österreichische Diabetes-Strategie“ wurde betont, dass es nun auch Konzepte und Strategien auf Bevölkerungsebene erfordere, will man die prognostizierte massive Zunahme der Erkrankung verhindern.

Aber auch, was jeder Einzelne zur Prävention und Verringerung des Erkrankungsrisikos sowie im Falle der Erkrankung beitragen kann, welche Bedeutung Bewegung und Sport haben und wie die Motivation zur Lebensstiländerung und Selbstbehandlung auch langfristig gehalten werden kann, wurde von den Expertinnen und Experten beantwortet.

Es war eine überaus interessante und gut besuchte Veranstaltung, die unterschiedliche Fachdisziplinen in der Diabetesbehandlung zusammengeführt hat – mit dem klaren Ziel einer verbesserten Betreuung von Menschen mit Diabetes.

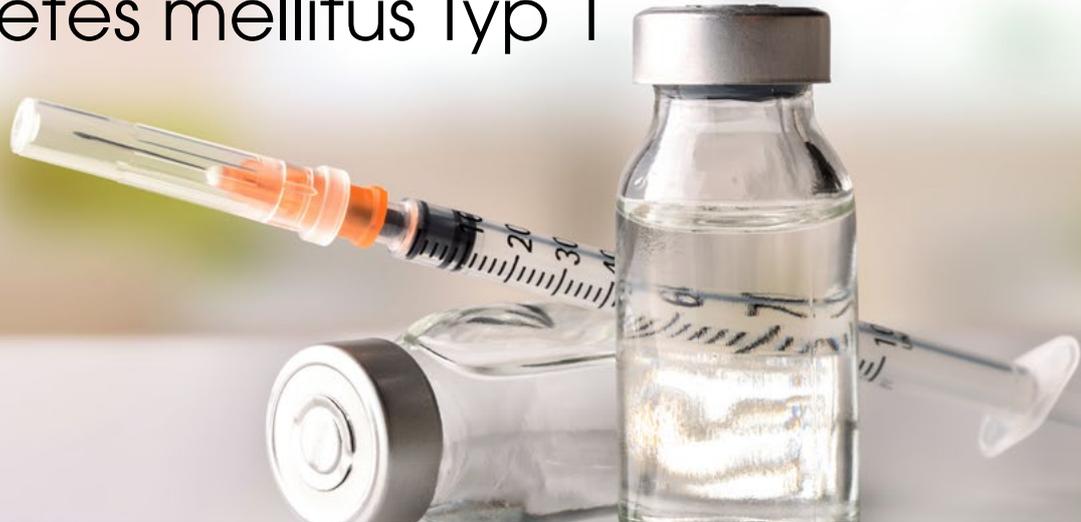


Mag.^a Dora Beer
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Stv. Leitung der Arbeitsgruppe Psychodiabetologie beim Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP)



Angelika Heißl, MSc

Fortschritte und Schwierigkeiten in der Immuntherapie von Diabetes mellitus Typ 1



Autoimmunerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 1 sind durch eine Fehlregulation des Immunsystems gekennzeichnet, die zur Zerstörung von körpereigenem Gewebe führt und einen lebensbedrohlichen Zustand auslösen kann. Der ansteigende Blutzuckerspiegel führt unbehandelt schnell zu einer Übersäuerung des Blutes (Ketoazidose) und zu schweren Auswirkungen wie Schädigungen des Nervensystems und Koma, im schlimmsten Falle jedoch zum Tod des Patienten. Gott sein Dank ist das nur mehr äußerst selten der Fall und meist in Ländern mit mangelnder medizinischer Versorgung. Trotzdem zählt Diabetes mellitus Typ 1 zu einer der häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindesalter und schränkt Patienten und Angehörige oft massiv ein. Ungeachtet der großen Fortschritte in der modernen Medizin und molekularen Biologie in den letzten Jahren ist man noch immer nicht am Ziel einer optimalen Behandlung gelangt.

Seit der Entdeckung des Hormons Insulin und dessen Wirkung auf den Blutzuckerspiegel durch Dr. Banting und seinen Studenten Best im Jahre 1921 sowie der darauffolgenden ersten erfolgreichen Therapie eines Kindes mit Typ-1-Diabetes mellitus (DM) 1922 hat sich bereits vieles für Diabetespatienten verbessert: sowohl neue schnellere als auch länger wirksame Insulinanaloga, Blutzuckermessgeräte, Insulinpumpen und kontinuierliche Glukosesensoren. Trotz allem bleibt die Tatsache bestehen, dass es sich nur um eine Substitutionsthera-

pie handelt und nicht den eigentlichen Grund der Erkrankung bekämpft: den Verlust der Selbsttoleranz des Immunsystems. Bevor man in ein so komplexes System wie das des Immunsystems mit Substanzen eingreifen kann, ohne noch mehr Schaden anzurichten, muss man die ablaufenden Prozesse und Zusammenhänge verstehen. Erst in den letzten Jahrzehnten konnte man durch die Entwicklung neuer molekularbiologischer Verfahren und Techniken einen großen Schritt vorangehen, spürbar durch die Vielfalt an rekombinanter Insulinanaloga, die Insulin aus dem Schweinepankreas ersetzen.

Über die Jahre konnte dann gezeigt werden, dass dem Typ-1-DM eine enorme Vielfalt an genetischen Risikofaktoren zugrunde liegt. Über 50 verschiedene Risikogene wurden bislang entdeckt, und zudem nehmen auch zahlreiche Umweltfaktoren eine große und nicht zu verachtende Rolle bei der Entstehung der Erkrankung ein. Das Verständnis für das Zusammenspiel von Umwelt und der individuellen genetischen Prädisposition ist bislang noch Grauzone. Immuntherapie ist derzeit ein sehr aussichtsreicher Ansatz in der Diabetes-therapie. Bereits vor Ausbruch der ersten Symptome soll der Vorgang der β -Zell-Zerstörung gestoppt werden, um somit eine ausreichende Anzahl an Zellen für die Insulinproduktion zu erhalten. Im besten Fall könnten Patienten komplett auf Insulininjektionen verzichten oder zumindest eine beständige eigene Restproduktion an Insulin erhalten. Am wahrscheinlichsten gelingt der Therapieansatz, wenn

die Behandlung bereits in einem sehr frühen Stadium begonnen wird. Dies könnten zum Beispiel bei Routinescreenings auf Autoantikörper oder bei dem ersten Verdacht auf Inselzellenautoimmunität geschehen, nicht aber erst, wenn bereits Symptome vorhanden sind oder gar der Typ-1-DM schon manifest ist. Hier steht die Wissenschaft an einem ganz anderen Problem: der Rekrutierung einer ausreichenden Anzahl von Probanden für diese Studien. Man müsste bereits sehr früh Risikogruppen wie zum Beispiel Neugeborene und Kinder mit Typ-1-DM-Verwandten auf ihren Immunstatus prüfen, um gegebenenfalls mit der Immuntherapie frühzeitig beginnen zu können. Studien mit Abatacept, Teplizumab, oralem Insulin oder eine mit einem kleinen Stück Proinsulin (Vorstufe zum wirksamen Insulin) zeigen schon erste positive Ergebnisse. Bei dem letzten erwähnten Ansatz wurde ein kleines Stück des Proinsulins injiziert und hat so das Immunsystem auf die ständige Präsenz von Insulin trainiert. Dadurch konnte man den Insulinbedarf über einen Zeitraum von 12 Monaten nahezu konstant halten, wobei sich dieser in der Placebogruppe beinahe verdoppelte. Das Problem an dieser Studie ist mitunter, dass die noch vorhandene Menge an β -Zellen in der Bauchspeicheldrüse zu gering wäre, um ein Leben lang ohne Insulinsubstitution auszukommen, man müsste also früher mit der Therapie beginnen. Hinzu kommt, dass nicht jeder auf diese Therapie anspricht. Dieses Problem kennt man gut aus der Immuntherapie bei Krebs und hängt mit den persönlichen Risikogenen zusammen. Nicht jedem Typ-1-Diabetespatienten liegen die gleichen genetischen Auslösefaktoren zugrunde, obwohl es schlussendlich in denselben Symptomen endet. Jeder Patient müsste individuell auf seinen Immunstatus getestet werden, und nicht einmal dann wird es für jedes Risikogen ein separates Medikament geben, was personalisierte Immuntherapie sehr aufwendig und kostspielig macht.

Trotzdem ist es wichtig, die Prozesse zu verstehen und daran zu forschen, denn jede neue Erkenntnis liefert wieder einen Puzzlestein mehr zum großen Ganzen. So frustrierend es auch klingen mag, aber oft sind es auch die negativen Ergebnisse, die

uns verstehen lassen. Und vielleicht erleben wir schon in den nächsten Jahren einen Durchbruch hinter verschlossenen Labortüren, der Autoimmunerkrankte aufatmen lassen kann.



Angelika Heißl, MSc
Johannes Kepler Universität Linz

Literatur bei der Autorin

DU KANNST DAS JEDERZEIT & ÜBERALL



ENTDECKEN AUCH SIE FLASH GLUCOSE MONITORING.

Der schmerzfreie 1-Sekunden Scan zeigt Ihnen:

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

Das Scannen funktioniert auch durch die Kleidung ¹



Warum stechen, wenn man Scannen kann ²



www.bessermessen.at

ADC-Nr.: 2017-0016
**FreeStyle
Libre**
FLASH GLUKOSE MESSSYSTEM

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.



Helmut Nussbaumer, MSc

UNSER TÄGLICHES BROT



WELCHES UND
WIE VIEL BEI
TYP-2-DIABETES?

Rund 6 kg Brot im Monat verzehren Herr und Frau Österreicher gemäß Statistik Austria. Wird diese Zahl auf die österreichische Diabeteshäufigkeit umgerechnet, so ergibt sich ein monatlicher Brotkonsum von rund 4,2 Mio. Kilogramm bei Menschen mit Diabetes. Die geeignete Brotauswahl und Menge breit angelegt zu kommunizieren könnte somit als Public-Health-Ansatz dienen. Allerdings zeigen die im Handel erhältlichen Brotsorten massive Unterschiede in ihrer Zusammensetzung, Teigführung sowie Konsistenz auf, so dass es nicht immer einfach ist, geeignete Brotsorten zu erkennen. Hinter augenscheinlichen Vollkornbackwaren verstecken sich häufig Weißmehlprodukte, welchen mit allerlei Hilfsmitteln (z. B. Malzzucker) zu einem scheinbar „gesünderen“ Image verholfen wurde.

Keypoints zu Getreide

Getreidekörner bestehen zu ca. 85 % aus dem stärkehaltigen Mehlkörper (Endosperm), welcher biochemisch Traubenzucker entspricht. Ein Blutzuckeranstieg ist nach dem Verzehr unvermeidbar. Das erklärt auch, warum nach dem Verzehr einer Semmel (an und für sich ja zuckerfrei!) solch ein rasanter Blutzuckeranstieg erfolgt. Stärke ist somit kein „langsames“ Kohlenhydrat, wie häufig behauptet wird.

Ballaststoffe in den Randschichten führen zu einer besseren Sättigung, verbessern die Verdauung und ermöglichen die Produktion von kurzkettigen Fettsäuren, welche als Nährstoff für die „guten“ Darmbakterien dienen.

Allerdings bleiben vorrangig nur die Ballaststoffe länger im Magen liegen, während die Glukose im Verdauungsprozess rasch in den Dünndarm weitertransportiert wird und somit den Blutzucker schnell erhöht. Somit lassen selbst fein vermahlene Vollkornprodukte den Blutzucker schnell ansteigen. „Vollkornweizenmehl hat denselben glykämischen Index wie Weißmehl!“

In Bezug auf die oben erwähnten Punkte sollte dennoch Vollkornprodukten der Vorzug gegeben werden – am besten in grob geschroteter Form.

Im Korn enthaltene Stoffe wie Lignin, Betain oder Cholin scheinen sich schützend in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie die Leber auszuwirken. Gebundene Phenolsäure und der Vitamin-B-Komplex schützen das Nervensystem. Die enthaltenen Oligosaccharide (Mehrfachzucker) dienen der Darmflora als Präbiotikum.

Keine einheitliche Definition für Vollkorn

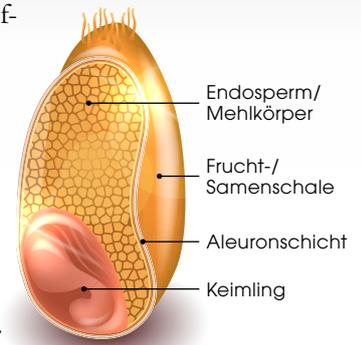
Zahlreiche Vollkornprodukte im Handel bestehen aus zusammengesetzten Bestandteilen des vollen Kornes. Das heißt, Getreide wird bei der Verarbeitung gemahlen und in Randschichten, Kleie, Keim sowie Mehlkörper zerlegt und anschließend aus seinen Einzelbestandteilen wieder zusammengefügt. Das so gewonnene Vollkornmehl besteht dann häufig aus unterschiedlichen Anteilen des ursprünglichen Kornes. Der Nahrungsmittelindustrie ist aus verschiedenen Gründen (Verarbeitung, Haltbarkeit, Werbung als „gesund“ usw.) daran gelegen, möglichst viele Getreideprodukte als „Vollkorn“ zu bezeichnen. Unterscheidungen, ob aus ganzem Korn oder aus fein vermahlene Einzelteilen zusammengesetzt, gibt es meist nicht. Zudem wird heute aus wirtschaftlichen Gründen immer weniger auf eine lange Teigführung geachtet. Die Vorteile, wenn der Brotteig lange (mehr als 12 Stunden) „gehen“ kann, liegen in einer besseren Verträglichkeit des gegessenen Brotes.

Die Vorteile des ganzen Kornes

Konsumierte Ganzkornprodukte (gequetschte Haferflocken, Dinkelreis usw.) zeigen eine deutliche Verbesserung bei Blutzucker, Blutfetten und Entzündungsfaktoren im Vergleich zu fein vermahlenem Vollkorn auf. Sie führen auch zur besseren Sättigung und tragen somit zum Gewichtsmanagement bei. Um einen verdauungs-

fördernden Effekt optimal zu nutzen, immer reichlich dazu trinken.

Bereits 1977 haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die Konsistenz der Nahrung nach unterschiedlichem Verarbeitungsgrad eingeteilt. So untersuchten sie am Beispiel von Äpfeln – als Mus oder Saft – den Einfluss auf Sättigung, Blutzucker und Seruminulin. Es zeigte sich eine geringere Sättigung sowie ein höherer Blutzucker-/Insulinspiegel, je feiner verarbeitet der Apfel war. Feinvermahlene Vollkornmehl weist denselben glykämischen Index (Maßeinheit für den Blutzuckeranstieg) wie Weißmehl auf. Werden hingegen möglichst intakte oder grob geschrotete Getreidekörner verwendet, so reduziert sich der höchste glykämische Index (GI) von 94 auf 39. Ganze Körner sind, wie bereits erwähnt, das Maß der Dinge, wenn es um bessere Sättigung, besseren Blutzuckerlauf oder bessere Insulinantwort geht.



Der glykämische Index als alleiniger Faktor zum Blutzuckerlauf kann jedoch nicht gewertet werden, da die Blutzuckerwirksamkeit noch von zahlreichen anderen Faktoren wie z. B. Flüssigkeitsgehalt, Fett-/Eiweiß- und Ballaststoffgehalt einer Mahlzeit mitbestimmt wird.

Die optimale Brotauswahl bei Diabetes

„Vollkornbrot aus feinvermahlenem Mehl ist günstig für die Verdauung, aber bewirkt einen schnellen Blutzuckeranstieg. Möglichst intakte Körner bzw. Körner, welche nur gequetscht wurden, lassen den Blutzucker bedeutsam langsamer ansteigen. Roggen wirkt günstiger auf den Blutzuckerspiegel als Weizen, Sauerteig verzögert den Zuckermanstieg stärker als Hefe.“

Da Brot meist einen glykämischen Index zwischen mittel und hoch aufweist, wären Alternativen mit niedrigen GI wünschenswert. Eine Verringerung des pH-Wertes, die Verwendung von möglichst ganzen oder nur grob geschroteten Getreidekörnern sowie Roggen statt Weizen hilft, den GI von Brot zu senken. Laugenbrezen/Laugengebäck hingegen weisen aufgrund ihres höheren pH-Wertes auch den höchsten GI auf.

Durchschnittswerte des glykämischen Index (GI) bei ausgewählten/ ausgewähltem Zuckerarten/Mehl	Zucker/Mehl	glykämischer Index (GI)	Einteilung:
	Maltose (Malzzucker)	105 (± 12)	> 70 = hoch
	Glukose (Traubenzucker)	100 (± 14)	> 70 = hoch
	Honig	87 (± 8)	> 70 = hoch
	Saccharose (Haushaltszucker)	59 (± 10)	50–70 = mittel
	Laktose (Milchzucker)	46 (± 3)	< 50 = niedrig
	Weizenmehl	71 (± 7)	> 70 = hoch
	Weizen-Vollkornmehl	72 (± 6)	> 70 = hoch

(Quelle: Foster-Powell et al. 2002)



Den BZ-Verlauf von 4 unterschiedlichen Backwaren (s. unten) analysierten Forschende 2016 an der Universität Bonn. Bei allen 4 untersuchten Brotsorten war eine unterschiedlich hohe Blutglukosespitze nach 30 Min. zu beobachten, danach fiel der Blutzucker stetig ab.

Die Blutglukose war bei Brezen ausgeprägt höher als bei den 3 Brotsorten. Gemäß der Klassifizierung fiel nur das Ganzkornbrot (Brot Nr. 1) in die Kategorie mit niedrigem GI.

Brot Nr. 2 und Nr. 3 erhielten einen mittleren GI und die Brezen einen hohen Wert. Die Insulinkonzentration erreichte nach 30 bis 45 Min. ihr Maximum und fiel dann kontinuierlich ab. Wobei unter Brot Nr. 1 und Nr. 3 die geringste und bei den Brezen die höchste Insulinmenge aufgezeichnet wurde. Brot Nr. 3 schnitt vor allem wegen des verwendeten Sauerteigs gut ab. Der niedrigere pH-Wert verzögert die Magenentleerung. Zudem zeigt sich unter Roggen eine geringere Insulinausschüttung im Vergleich zu anderen Getreidesorten. Das schlechte Abschneiden von Brezen lag unter anderem an der Natronlauge, welche den pH-Wert erhöhte und somit die Magenentleerung beschleunigte. Ferner enthält das verwendete Mehl oft weniger Proteine als Brotmehl und ist zudem noch feiner vermahlen oder enthält Malzzucker (sehr hoher GI).

Vergleichsbilder der 4 ausgewählten Brotsorten



Brot Nr. 1 (GI 55)
Roggen-Ganzkornbrot



Brot Nr. 2 (GI 63)
feines Dinkel-Vollkornbrot



Brot Nr. 3 (GI 62)
Roggen-/Weizen-Sauerteigbrot



Brot Nr. 4 (GI 80)
Laugenbreze

Wie viel Brot sollen Menschen mit Typ-2-DM essen?

Menschen mit Insulinresistenz/Typ-2-DM und wenig körperlicher Aktivität tun sich schwer, unter üblicher Kohlenhydrat-Empfehlung (ca. 50–60 Energieprozent) gute BZ-Werte zu erreichen oder abzunehmen. Die für diese Menge an Kohlenhydraten erforderliche Insulindosis (selbst produziert oder gespritzt) ist kontraproduktiv in Bezug auf den Fettabbau. Je mehr Kohlenhy-

Praxistipp: „Vollkornbrot ist nicht gleich Vollkornbrot!“

Es lohnt sich, immer die Zutatenliste der Brotverpackung zu lesen bzw. Einsicht in das Zutatenverzeichnis der Bäckerei zu nehmen. Folgender Vergleich von zwei ausgewählten Vollkornbrotsorten zeigt wesentliche Unterschiede bei anscheinend gleichen Brotsorten auf.

Beispiel 1: ROGGENVOLLKORNBROT

(eines Bioland-zertifizierten Anbieters)

Zutaten:

Roggenvollkornschrotbrot (53 % – z. T. als Natursauerteig), Wasser, Hefe, Meersalz

Beispiel 2: ROGGENVOLLKORNBROT

(Anbieter: Meisterbäckerei)

Zutaten :

Roggenvollkornbrot (53 % Roggenerzeugnis), Roggenvollkornmehl, Wasser, Vollkornsauerteig, Roggenkörner (6 %), Roggenschrot (5 %), Zuckerrübensirup, Haferflocken, Salz, Pflaumenmus, Hefe, Zucker, Glukose-Fruktose-Sirup, Gewürze und Aroma

drate gegessen werden, umso mehr blutzuckersenkende Medikamente sind erforderlich. Wem nutzt das?

Ein bewährtes Mittel, die geeignete Brotmenge bei Typ-2-DM zu ermitteln, stellt die Blutzuckermessung nach der Mahlzeit dar. Ergeben sich 1,5 bis 2 Stunden nach der Brotmahlzeit Blutzuckerspitzen über 140 bis 160 mg/dl, so erscheint es sinnvoll, die Brotmenge zu reduzieren und ggf. durch kohlenhydratarme Alternativen wie beispielsweise natürliche Milchprodukte (Joghurt, Topfen, Hüttenkäse usw.) oder Eier zu ersetzen. Zudem spielt das Bewegungsverhalten nach der Mahlzeit eine entscheidende Rolle. Die Annahme, dass Dinkelbrot eine geringere blutzuckersteigernde Wirkung als Weizenbrot hat, lässt sich wissenschaftlich widerlegen.

Literaturquellen:

1: Fardet, Anthony (2010). New hypotheses for the health-protective mechanisms of whole-grain cereals: what is beyond fibre? Nutrition research reviews, 25 (1), S. 65–134. DOI: 10.1017/S0954422410000041; 2: Jenkins, D. J. et al. (1988). Whole-meal versus wholegrain breads: proportion of whole or cracked grain and the glycemic response. BMJ 1988 Oct 15; 297(6654): S. 958–960; 3: Goletzke, J. et al. (2016). Glycaemic and insulin index of four common German breads. European journal of clinical nutrition, 70 (7), S. 808–811. DOI: 10.1038/ejcn.2016.9; 4: Moazzami, A. et al. (2012). Metabolomics reveals the metabolic shifts following an intervention with rye bread in postmenopausal women—a randomized control trial. Nutrition journal, 11, S. 88. DOI: 10.1186/1475-2891-11-88; 5: Govers, E. et al. (2015). Guideline for the Management of Insulin Resistance. International Journal of Endocrinology and Metabolic Disorders, 1(3). DOI: http://dx.doi.org/10.16966/2380-548X.115; 6: Marques, C. et al. (2007). Comparison of glycemic index of spelt and wheat bread in human volunteers. Food Chemistry, Volume 100, Issue 3, 2007, S. 1265–1271; 7: Foster-Powell, K, Holt, SHA, Brand-Miller, JC (2002) International table of glycemic index and glycemic load values: 20021, 2. Am J Clin Nutr 76:5–56; 8: Nussbaumer, H. (2018). Ernährungsempfehlungen bei Typ-2-Diabetes: Für Diabetesberatung und -schulung, Springer-Verlag, Heidelberg: ISBN 978-3-662-57808-7



Helmut Nussbaumer, MSc
Gesundheitspädagoge,
Diätologe mit Schwerpunkt Diabetesberatung

Weihnachten ist Lebkuchen- zeit!

Wer nascht nicht gerne an den kalten Tagen rund um Weihnachten? Mit der kalorienarmen Streusüße von KANDISIN wird Lebkuchen auch für Diabetiker ein Genuss.

Versüßen Sie sich und Ihrer Familie die Adventszeit mit leichten Rezepten, gesüßt mit KANDISIN.

www.kandisin.at



Lebkuchen

ZUTATEN

50 g Butter weich
3 Eier
250 g Dinkelvollkornmehl
1 Orangenabrieb & -saft nach Belieben
12 g KANDISIN Streusüße
1 TL Backpulver
2 TL Lebkuchengewürz
1 TL Zimt
2 EL Kakaopulver

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einem glatten Teig vermengen. Teig im Kühlschrank ein paar Stunden rasten lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und beliebige Formen ausstechen. Mit verquirltem Ei bestreichen und mit Nüssen verzieren.

Für 8-10 Minuten bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) backen.

Sie sparen 430 kcal.



Regional-Saisonal-Optimal



Festliche Schwarzwurzelcremesuppe mit Knusperblatt, Räucherfisch und Sesam

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Schwarzwurzeln
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1/8 l Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 EL Schlagobers
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft

Knusperblätter:

- 4 Stück dünnes Knäckebrot
- 125 g Magertopfen
- 2 Scheiben Räucherforellenfilets/Räucherlachs
- 2 TL Sesam
- Etwas Zitronensaft
- 4 TL Hüttenkäse
- Pfeffer frisch, gemahlen
- Dill gehackt

Zubereitung

Das Gemüse reinigen, schälen und klein schneiden. Das Pflanzenöl erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen, mit Weißwein und Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Schlagobers zugießen und die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In schönen Gläsern anrichten.

Magertopfen mit Mineralwasser und Pfeffer cremig verrühren.

Das dünne Knäckebrot damit bestreichen, den Räucherfisch darauf verteilen, mit Zitronensaft würzen, mit Sesam bestreuen und mit dem Hüttenkäse und Dill ausgarnieren.

1 Portion: 208 kcal, 14 g KH, ca. 1 BE



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

Burgunder Kalbsragout mit Schalotten & Maronikroketten

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g ausgelöste Kalbsschulter
- 15 Schalotten
- 200 g Karotten
- 200 ml Rotwein (Blauburgunder)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 800 ml Rindsuppe
- 2 EL Mehl glatt
- Pfeffer, Salz
- Petersilie gehackt

Kroketten:

- 200 g Maronipüree
- 1 Ei
- 1 kleine Zwiebel
- 70 ml Magermilch
- 1 EL Butter
- 80 g Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer

Panier:

- 4 EL Brösel zum Panieren
- 1 Ei
- Sonnenblumenöl zum Braten

Zubereitung

Gemüse und Fleisch putzen. Das Fleisch in etwa 40 g schwere Würfel schneiden. Die Karotten in Scheiben schneiden. Das Pflanzenöl in einem geräumigen Topf erhitzen, die Fleischwürfel beifügen und rundum schön anbraten, mit etwas Rotwein aufgießen und unter häufigem Aufgießen mit dem restlichen Wein und der Rindsuppe zugedeckt weich dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten vor Ende des Kochvorganges Schalotten und Karotten beifügen. Mehl mit etwas Wasser verkneten und das Ragout damit binden. Gericht mit gehackter Petersilie bestreuen.

Gehackte Zwiebeln in erwärmter Butter anbraten. Das Maronipüree mit Milch, Salz, Semmelbrösel, Zwiebeln und Ei verrühren. Aus der Teigmasse 20 fingerdicke, ca. 5 cm lange Kroketten formen, in verquirltem Ei und dann in Brösel wälzen, in Sonnenblumenöl goldgelb herausbraten. Die Kroketten auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.

1 Portion: 571 kcal, 54 g KH; ca. 5 BE

Apfel-Zimt-Cottagecreme mit gerösteten Nüssen

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Magertopfen
- 1 Becher Cottage cheese (Hüttenkäse)
- 2 EL Magerjoghurt
- 1 P. Vanillezucker
- 200 g Äpfel
- Zitronensaft, Zimt, 1 EL Honig
- 30 g gehackte, geröstete Nüsse (ohne Öl)

Zubereitung

Äpfel mit der Schale raspeln und alle anderen Zutaten vorsichtig vermengen und in Schalen anrichten. Gehackte Nüsse in einer Pfanne ohne Pflanzenöl hell anrösten. Creme mit gerösteten Nüssen garnieren.

1 Portion: 217 kcal, 11 g KH, 1 BE



Geschenke aus der Apotheke

Gesundes für Weihnachten

Sind Sie schon auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk für Freunde oder die Familie? Es mag für den einen oder anderen vielleicht ungewohnt klingen, aber unsere Apotheken sind wahre Fundgruben für einfallreiche Geschenke zum Wohlfühlen. Am besten Sie überzeugen sich vor Ort selbst von dem vielfältigen Angebot!

Tees

Jede Apotheke besitzt eine große Auswahl an verschiedenen Kräuter- und Früchtetees sowie speziellen Teemischungen. Warum nicht einmal einen Tee verschenken oder qualitativ hochwertige ätherische Öle, um das Wohlbefinden zu steigern?

Hochwertige ätherische Öle

Ätherische Öle verbreiten angenehme Gerüche und verwandeln das Zuhause in eine behagliche Wohlfühloase.

Je nachdem welches Öl verwendet wird, dienen die Düfte der Entspannung, fördern die Konzentration oder steigern das allgemeine Wohlbefinden. Achten Sie aber bitte darauf, dass es sich bei den Ölen um sehr gute Qualität - eben Apothekenqualität - handelt. In der Apotheke können Sie sicher sein, dass die Öle den strengen Anforderungen des Arzneibuchs entsprechen.

Alles für die Schönheit

Gerade im Beauty-Bereich punkten die Apotheken mit einem reichhaltigen Angebot an Gesichts- und Pflegeprodukten. Egal ob jung oder alt, Mann oder Frau, für jeden ist hier etwas dabei. Und auch für Sportbegeisterte gibt es passende Geschenke. In diesem Fall bieten sich pflanzliche Tinkturen, Salben und Kräuterpackungen an. Ihre Apothekerin und Ihr Apotheker haben sicher den passenden Geschenktipp für Sie!

Mein Leben

Das Magazin nicht nur für Diabetiker

JETZT ABONNIEREN!

für nur € 16,60/Jahr



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



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

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



Mein Leben

Das Magazin nicht nur für Diabetiker

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

Jetzt Abo bestellen!
+ Dankeschön-Geschenk

✓ **Neues Design**

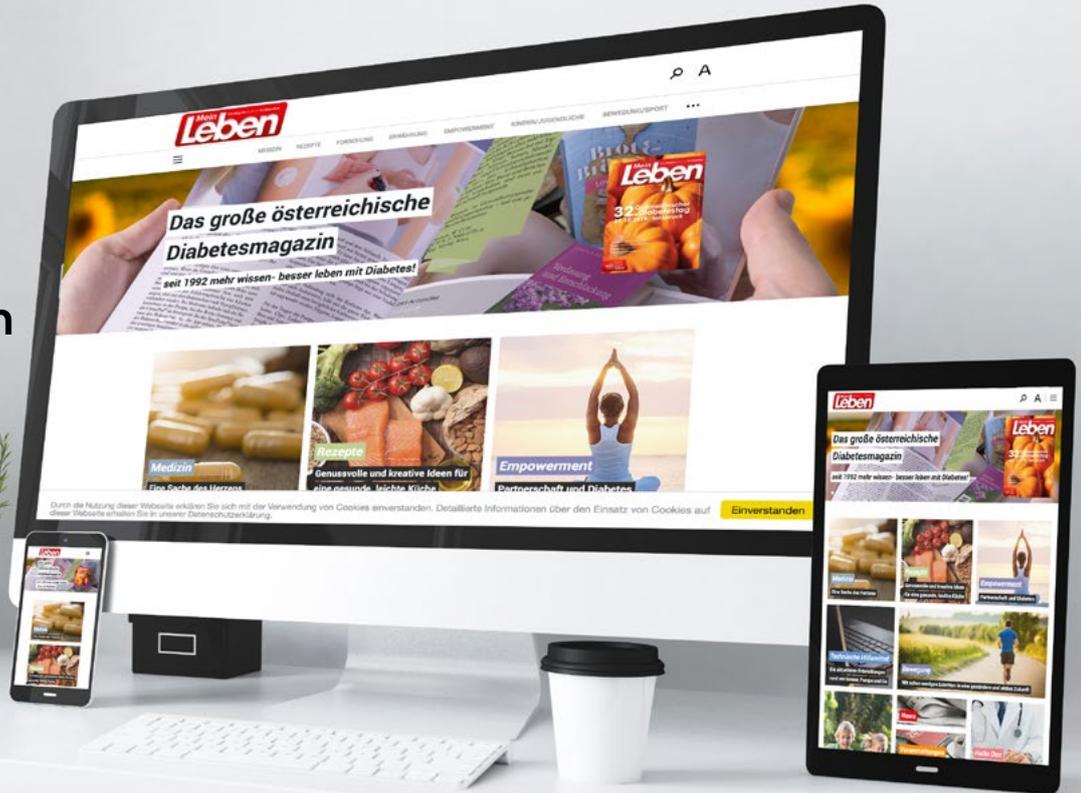
lesefreundlich & responsive

✓ **Neue Inhalte**

Noch mehr Nachlesen,
ausgewählte Artikel und
Rezepte aus dem Heft

✓ **Neue Kategorien**

Technische Hilfe, Basis-
wissen, Diabetes
Lexikon u. v. m.



Unsere neue Website ist online!

Komplett runderneuert und selbstverständlich auf dem neuesten Stand der Technik präsentiert sich MEIN LEBEN im Internet. Mit viel Liebe zum Detail wurde das Design ebenso überarbeitet, wie die Inhalte bedeutend erweitert. Modern, responsive und somit für alle gängigen Devices wie Smartphones, Ta-

blets und natürlich Desktop-Computer optimiert und selbstverständlich auch für die Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigungen angepasst, bietet sie ihren Besuchern praktisches und vor allem nützliches Wissen rund um das Thema Diabetes. Überzeugen Sie sich selbst auf 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 _____ E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____



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

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

Falls
Briefmarke
zur Hand, bitte
ausreichend
frankieren.

An
Verlag Mein Leben
p. A. Österr. Diabetikervereinigung

Moosstraße 18
5020 Salzburg

Mag.^a Dora Beer

DIABETES UND EINE GEFÄHRLICHE KOMBINATION DEPRESSION

Menschen mit Diabetes sind von höherem Depressionsrisiko betroffen

Depressionen zählen in Österreich zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Depressive Erkrankungen werden in ihrer Bedeutung, gerade was die Folgen für Menschen mit Diabetes betrifft, nach wie vor unterschätzt. 6–10 Prozent der Bevölkerung erkranken im Laufe eines Jahres an einer Depression – das sind geschätzte 500.000 Menschen.

Bei etwa 600.000 Menschen mit Diabetes mellitus in Österreich ist davon auszugehen, dass eine beachtliche Zahl der Betroffenen zusätzlich unter einer (oft unentdeckten) Depression leidet. Dafür spricht auch die Tatsache, dass Menschen mit Diabetes, im Vergleich zu Menschen ohne Diabetes, ein nachweislich doppelt so hohes Risiko haben, an einer Depression zu erkranken. Das gilt sowohl für Menschen mit Typ-1- als auch mit Typ-2-Diabetes. Umgekehrt haben Menschen mit einer Depression ein erhöhtes Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Zwischen Diabetes und Depression besteht demnach eine wechselseitige Beziehung.

Als Ursachen und Auslöser für die Entstehung einer Depression werden genetische, biologische, psychische und soziale Faktoren angenommen. Einschneidende Lebensereignisse und chronischer Stress spielen ebenfalls eine Rolle.



boso
BOSCH + SOHN
GERMANY

Gesundheit ist Vertrauenssache.

blutdruckmessen ist boso.






Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

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

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

www.boso.at

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

Diabetes und Depression führt zu einer Negativspirale

Das gleichzeitige Vorliegen eines Diabetes und einer depressiven Erkrankung ist eine unheilvolle Kombination und kann schnell in eine psychische und körperliche Negativspirale führen. Die Depression verstärkt Sorgen und Ängste in Bezug auf den Diabetes, erschwert die Selbstbehandlung, hat negativen Einfluss auf den Blutzucker und erhöht damit das Risiko für Folgeerkrankungen. Eine einerseits nichtzufriedenstellende Blutzuckereinstellung und anhaltende Hyperglykämien andererseits haben wiederum negativen Einfluss auf die Stimmung, den Antrieb und die Motivation und führen bei den Betroffenen zu noch mehr Ängsten bezüglich des weiteren Verlaufs der Erkrankung. Ein Teufelskreis, den es gilt, so rasch wie möglich zu durchbrechen.

Depressionserkrankungen werden oft nicht erkannt

Studien zufolge wird nur die Hälfte der Depressionen bei Menschen mit Diabetes erkannt.

Depressive Reaktionen sind vor allem bei Diagnosestellung, bei der Umstellung von medikamentöser Therapie auf Insulintherapie bei Typ-Diabetes, nach akut auftretenden Folgeerkrankungen oder nach schweren Hypoglykämien häufig zu beobachten. Bleiben depressive Symptome über mehrere Wochen oder Monate bestehen, kann sich eine ernsthafte Depression dahinter verbergen, die es abzuklären gilt. Mit der richtigen Thera-

pie kann eine Depression überaus erfolgreich behandelt werden. Je nach Schweregrad der Depression haben sich Information, Schulung und Beratung (psychoedukative Ansätze), psychologische und psychotherapeutische Interventionen und der Einsatz von Antidepressiva als sehr wirksam erwiesen.

Gefühle von Schuld und Scham erschweren das Annehmen von Hilfe

Eine Depression bedeutet kein persönliches Versagen und ist kein Grund, sich dafür zu schämen. Sie ist vielmehr eine ernstzunehmende Erkrankung, die professionelle Hilfe erfordert. Symptome wie eine anhaltend traurige und niedergeschlagene Stimmungslage, der Verlust von Interessen und Aktivitäten, die einmal Freude gemacht haben und eine andauernde Antriebslosigkeit sind unbedingt ernst zu nehmen. Wichtig ist, depressive Symptome beim behandelnden Arzt oder bei der behandelnden Ärztin anzusprechen, diagnostisch abklären zu lassen und professionelle Hilfe beim Facharzt/bei der Fachärztin und einem klinischen Psychologen/einer klinischen Psychologin mit Diabetes-Kompetenz in Anspruch zu nehmen.



Mag.ª Dora Beer
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Stv. Leitung der Arbeitsgruppe Psycho-
diabetologie beim Berufsverband
Österreichischer Psychologinnen und
Psychologen (BÖP)

BEI SCHLAGANFALL GILT

Es gibt mehrere typische Schlaganfallsymptome. Diese Anzeichen lassen sich mit dem sogenannten FAST-Test überprüfen:

Die Abkürzung FAST steht für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit). "Face" bedeutet, dass das Gesicht des Betroffenen einseitig verzogen ist oder einer der beiden Mundwinkel beim Lächeln herabhängt. "Arms" steht dafür, dass der Betroffene die Arme nicht auf gleicher Höhe halten kann. "Speech" bedeutet, dass der Betroffene undeutlich spricht, keine sinnvollen Sätze bilden kann oder Anweisungen nicht versteht. Das vierte Element "Time" steht dafür, dass unbedingt sofort der Notarzt gerufen werden muss, wenn jemand solche Symptome zeigt.



Für bessere Kenntnisse über Schlaganfälle

Mark Paul, Präsident von Stryker Neurovascular betont: "Unsere Hoffnung besteht darin, dass wir durch eine kontinuierliche Informationskampagne zum Thema Schlaganfall im Lauf der Zeit die daraus folgenden Todesfälle und Behinderungen verringern können."

Der Welt-Schlaganfalltag, der von der World Stroke Organization (WSO) ins Leben gerufen wurde, umfasst eine jährliche Kampagne. Ziel ist die Information über Vorbeugung und Behandlung von Schlaganfällen. Durch Aufklärung hofft man, dass bald jeder die Symptome eines Schlaganfalls erkennen kann.

Helmut Steiner

Das neue Dexcom

G6®



Die Firma Nintamed GmbH – A Dexcom Company ist seit dem Jahr 2010 mit dem Seven® Plus in Österreich am Markt. 2012 kam der G4®, 2015 der G5® und jetzt der G6®. Meine Erfahrung mit CGM startete auch im Jahr 2010. Als „alter Hase“ hatte ich die Möglichkeit, das neue Dexcom-G6®-CGM-System zu testen.

Beim Dexcom G6® handelt es sich um ein rtCGM-(Real-Time-Continuous-Glucose Monitoring-)Gerät. Es zeigt den aktuellen Messwert laufend an (alle 5 Minuten erscheint der aktualisierte Wert), und es gibt die Möglichkeit einstellbarer Alarme. Es ist ein autarkes System und lässt sich mit jeder Therapie verbinden.

Sofort stellt sich die Frage: „Was ist neu?“

Fangen wir mit der Setzhilfe an. Sie wurde ergonomisch geformt, und der Sicherungsbügel ist einfach zu entfernen. Das Setzen des Sensors kann leicht mit einer Hand durchgeführt werden und erfolgt absolut schmerzlos.

Die Laufzeit des Sensors beträgt nun 10 Tage. Der Sensor bietet einige Möglichkeiten: Er muss nicht mehr kalibriert werden, dazu wird beim Start ein Code eingegeben. Das Fingerstechen ist nur noch für Kontrollen notwendig. Man kann jederzeit kalibrieren und damit den CGM-Wert dem Blutzucker anpassen – sozusagen das System nachregeln. Ich lasse den Sensor wie seine Vorgänger nur mit Kalibrierung laufen.

Der Transmitter hält wie beim Vorgänger 90 Tage. Bezüglich Bauart ist er wesentlich flacher (ungefähr 30 %) und an der Oberseite vollständig abgerundet. Das Einsetzen funktioniert durch den neuen Halter am Sensor im Vergleich zu den Vorgängermodellen einfacher. Er trägt nicht mehr so auf wie diese, und man bleibt daher nicht so leicht hängen. Er weist IPX8-Wasserdichtigkeit aus (3 m untertauchen bis zu 24 Stunden) – also entsteht im Nassbereich kein Problem. Weiters verfügt er über eine Speichereinheit. Sie nimmt die Daten des Sensors der letzten 3 Stunden auf. Somit kann ich bis zu drei Stunden von meinen

Empfangsgeräten (Bsp.: Überschreitung der Reichweite von 6 m) getrennt sein, ohne die Daten zu verlieren. Ein zusätzlicher Alarm mit der Warnung „bald niedrig“ wird angeboten – ein durchaus nützliches Tool.

Der Receiver, der optional geordert werden kann, verfügt über einen Touchscreen und kann leicht bedient werden. Der Bildschirm ähnelt dem der App und ist gut lesbar. Selbst getestet, erklärt sich die Menüführung genauso wie jene der App von selbst. Durch dieses Gerät kann der Sensor auch ohne Handy genutzt werden.

Die App wurde komplett überarbeitet. Es gibt diese für iOS und Android. Die App verfügt über ein zweites Alarmprofil. Somit können zwei Alarmszenarien programmiert werden. Beispiele: Arbeit und Wochenende, Schichtbetrieb und dergleichen. Die Sensordaten können auch auf compatible Smart-Watches übertragen werden. Die Follower-Einrichtung befindet sich direkt in der App. Mit dieser Funktion können bis zu 5 Personen die CGM-Daten lesen und erhalten auch die Alarme übertragen. Gerade bei Kindern bringt dieses Feature viel, aber ich denke, auch für die Begleiter beim Sport, Aufsichtspersonen etc.

Sowohl die App als auch der Receiver bieten die Möglichkeit, ein Diabetestagebuch zu führen. Ausgewertet und ausgedruckt können die Protokolle über die Clarity Software werden.

Kurz zu meinen Eindrücken. Die Bedienung geht von selbst. Das System läuft ohne Kalibrierung. Ich hatte im Vergleich zu den Blutzuckermessungen den gleichen Wert oder höchstens 10 mg Abweichung (immer deutlich geringer als 10 %). Es reagiert schneller bei steigenden und fallenden Werten. Die CGM-bedingten Wartezeiten sind wesentlich geringer (siehe Mein Leben 3/18).

**Weitere Information unter www.dexcom.com,
per E-Mail an at.info@dexcom.com
oder per Telefon: +43 2236/71 06 71-0**



WAS KANN DER DIABETIKER FÜR SEIN WOHL- BEFINDEN TUN?

Unterscheiden wir zunächst die Ursachen des Diabetes: Diabetes Typ 2 wird bewusst oder unbewusst durch falsche Ernährung und zu wenig körperliche Bewegung erworben. Schon in der Baby-nahrung ist zu viel Zucker. Limonaden, Süßigkeiten und immer weniger Bewegung begleiten den Alltag der Kinder – die zukünftigen Typ-2-Diabetiker. Diabetes Typ 1, meist schon im Kindes- oder Jugendlichenalter erworben, ist demgegenüber eine Autoimmunerkrankung mit Zerstörung der Langerhansschen Zellen, wodurch von Anfang an lebenslang Insulin gespritzt werden muss.

Stress ist besonders negativ bei Diabetes

Die Stressursachen müssen wir zum Teil bei uns selbst suchen, wenn wir Arbeit oder Sport bis zur Erschöpfung übertreiben. Erwiesen ist auch, dass wir unter Stress mehr Süßes, Alkohol und Nikotin konsumieren, mit negativen Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Neben falscher Ernährung sind weiters Umweltgifte, Nikotin, Smog und radioaktive Substanzen belastend.

Bei oxidativem Stress im Übermaß kommt es durch freie Radikale zur Zell- und DNA-Schädigung, mit Krankheit und Lebensverkürzung als Folge. Es ist wohl kein Zufall, dass gerade Topmanager oft an Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse leiden. Um Energie zu lukrieren, fordern sie unentwegt die Funktion der Langerhansschen Zellen bis zur totalen Erschöpfung. Entzündungen und bösartige Tumoren führen vermehrt zur operativen Entfernung der Bauchspeicheldrüse – die Betroffenen werden dadurch lebenslang insulinpflichtig.

Welche Gegenmaßnahmen kann der Diabetiker selbst ergreifen?

Es geht natürlich um gesunde Ernährung mit wenig Fleisch, viel frischem Gemüse und Obst, saisonal und regional, und um ausreichende Flüssigkeitszufuhr zum

Schutz der Nieren. Bewegung, mindestens dreimal wöchentlich 30 Minuten, besser täglich. Sport in Maßen, denn er soll Freude machen.

Last, but not least geht es auch um Stressabbau!

Stressabbau kann man gezielt lernen. Schnupperkurse zu den verschiedensten Entspannungsmethoden und Meditation sind empfehlenswert, um aus dem Alltagsrott herauszukommen. Schafft man anfangs Entspannung nicht selbst, kann man sich eine Massage gönnen, Ayurveda-Ölmassagen sind wundervoll!

Denken Sie auch an Ihre Beine, die beim Diabetiker aufgrund von Durchblutungsstörungen oder Polyneuropathie besonders gefährdet sind: Kneippsche Anwendungen, Fußmassagen und -bäder, durchblutungsfördernde Öle und fachgerechte Fußpflege (Ihre Fußpflegerin sollte die Zusatzausbildung für Diabetiker-Fußpflege nachweisen können!).

Wie wär's mit einem Tanzkurs? Das fordert nicht nur Ihre Muskeln, auch das Gehirn wird sehr beansprucht, und die Musik sorgt für rhythmische Bewegung. Eine der schönsten Therapien ist ein Vierbeiner, mit dem man spazieren gehen und spielen muss, das lenkt von Stress und Sorgen ab. Versuchen Sie, Ihren eigenen Rhythmus zu leben: Manche Menschen sind „Eulen“, andere „Lerchen“.

Um auf einen gesünderen Lebensstil umzusteigen und zu Entspannung zu finden, kann gerade ein Urlaub – gezielt geplant – eine sehr gute Gelegenheit bieten!

Das sind ein paar Denkanstöße, damit Sie lebensfroh und gesund dem Alter entgegenglicken können! Dies wünscht Ihnen

*Dr. Ilse Triebnig
FA für Allgemeinmedizin und Chirurgie, Villach*



★★★★ SUPERIOR

LARIMAR

HOTEL · THERME · SPA
STEGERSBACH



Entspannen im 36 °C warmen Thermalwasser der 4.500 m² großen Larimar-Therme

DIABETES GESUNDHEITS- WOCHE mit Frau Dr. med. Ilse Triebnig 7.-14. April 2019



- 7 Nächte mit Larimar-Inklusivleistungen
 - 4.500 m² Larimar-Therme (6 Pools mit Thermal-, Salz- und Süßwasser, 7 Saunen und 8 Ruhebereiche)
 - Basen-Vollkost aus der Larimar-Vitalküche
 - 1 med. Untersuchung & Besprechung
 - 1 Folgebehandlung / Gesundheitsberatung
 - Tgl. gezielte Gesundheitsinformationen & Erfahrungsaustausch mit Dr. Triebnig
 - 200 g Panaceo-Vulkanminerale
 - 1 Lymphdrainage & 1 Bürstenmassage
- pro Person im DZ **ab 1.368 €**

GESUND LEBEN MIT DIABETES DR. ILSE TRIEBNIG IM HOTEL LARIMAR

Mehr Energie und Wohlbefinden mit einem gesunden Lebensstil bei Diabetes. Im Wellness- und Gesundheitshotel Larimar****Superior in Stegersbach, Südburgenland, vermittelt die Forscherin und Buchautorin Dr. med. Ilse Triebnig ihren umfangreichen Erfahrungsschatz bei spannenden Gesundheitsvorträgen. Entspannung im **Thermal-, Salz- und Süßwasser** der Larimar-Therme sowie in der luxuriösen Larimar-Saunawelt, wohltuende Behandlungen im **neuen Premium-Spa** und ein speziell entwickelter **basischer Menüplan** (weizen-, gluten-, laktose-, casein-, glutamat-, hefe- und sojafrei) führen Sie Schritt für Schritt zu einem energiegeladenen Lebensgefühl.

Unverbindliche Anfrage: +43 3326 55 100,
urlaub@larimarhotel.at, www.larimarhotel.at
Buchungscode: Mein Leben

NEU



Entschlacken im Meerwasserpool, ca. 36 °C mit 0,9 % Salzgehalt und Himalaya-Salzsteinwand



Energie tanken in der Infrarot-Salzgrotte mit Himalaya-Salzsteinen, ca. 40 °C

Simon Ginzinger

MENSCHEN MIT DIABETES IM APP-DSCHUNGEL



Den Blutzucker im Zielbereich zu halten ist für jeden Diabetiker eine tägliche persönliche Herausforderung. Alleine die Abschätzung der richtigen Insulindosis für eine Mahlzeit entspricht aufgrund der vielen, zum Teil schwer messbaren Einflussfaktoren auf die Insulinwirkung einem immer wieder zu absolvierenden Intelligenztest. In der klassischen Diabetes-therapie wird versucht, die tagtägliche geistige Belastung durch das Erkennen von wiederholten Mustern aus Diabetes-tagebüchern und der Entwicklung von standardisier-ten Verhaltensweisen zu reduzieren. Diabetesbezogene Smartphone-Apps versprechen insbesondere in diesem Bereich Unterstützung. Die Bandbreite geht von reinen elektronischen Diabetestagebüchern bis zu Apps, die die weitere Blutzuckerentwicklung vorhersagen. Wenn eine oder mehrere der folgenden Aussagen zutreffen, könnte eine diabetesbezogene App für Sie interessant sein:

- Ich möchte mein Diabetestagebuch auf dem Smartphone führen, ich habe das Smartphone ohnehin immer bei mir.
- Ich will mehr als nur Blutzucker, Mahlzeiten und Injektionen aufzeichnen, da mein Blutzucker auch von anderen Faktoren stark beeinflusst wird.
- Ich möchte basierend auf meinen eingegebenen Daten Vorhersagen auf die weitere Blutzuckerentwicklung erhalten.

Trifft nur Punkt (1) auf Sie zu, so können Sie frei aus den verfügbaren Apps im App Store wählen. Für Punkt (2) ist es ratsam, ein Papiertagebuch zu führen und dann daraus abzuleiten, was man zusätzlich gerne aufzeichnen würde.

Gibt es keine Diabetes-Apps, die Ihre gewünschten Daten integrieren, so lohnt es sich auch, über ein „normales“

Martin Tiefengrabner, MSc entwickelt an der Fachhochschule Salzburg im Rahmen seiner Doktorarbeit (Paracelsus Medizinischen Privatuniversität) eine App, die vor bevorstehenden Hyper- bzw Hypoglykämien warnt.

Details finden Sie unter www.smarthealth.at/diabetes-studie



elektronisches Tagebuch nachzudenken. Bei Punkt (3) ist die Auswahl noch sehr beschränkt, zudem ist große Vorsicht geboten, da Vorhersagen der Blutzuckerentwicklung durchaus auch stark falsch sein können. Niemals sollte eine Injektion bzw. Mahlzeit nur auf Basis der Vorhersage durchgeführt werden. Für gut informierte Diabetiker können diese Apps allerdings eine große Unterstützung sein, da testhalber Injektionen und Mahlzeiten eingetragen werden können und die Vorhersage der weiteren Entwicklung den täglichen Intelligenztest unter Umständen etwas erleichtert.



Simon Ginzinger
FH-Prof. DI Dr.
Simon Ginzinger,
Salzburg

Allgemeine Tipps:

- Achten auf Datenschutz: Werden Ihre Daten im Hintergrund an einen Server im EU-Ausland übertragen, so gilt das strenge europäische Datenschutzrecht nicht mehr. Ob dies passiert, kann man am besten durch Internetrecherchen über die App herausfinden. Es ist dann eine persönliche Entscheidung, ob man sich an der Datenübertragung stört oder nicht.
- Nutzbarkeit: Die meisten Apps bieten eine Gratis-Testversion an. Nutzen Sie diese Testversion für ein paar Tage, bevor Sie sich eine App kaufen.
- Berichte: Wenn Sie Daten aus der App mit Ihrem/r Diabetologen/Diabetologin besprechen wollen, so ist es in Österreich oft wichtig, dass Sie einen ausgedruckten PDF-Bericht mitbringen können. Achten Sie darauf, ob Ihre App das Erstellen eines derartigen Berichtes unterstützt. In Krankenhäusern in Österreich besteht im Allgemeinen kein freier Zugriff auf das Internet, daher ist eine Website, die Ihre Daten anzeigt, nicht gegeben.

A. Menarini Diagnostics Österreich – 30 Jahre Innovation & Engagement für Menschen mit Diabetes



1988 wurde in Wien die österreichische Niederlassung von A. Menarini Diagnostics eröffnet. Im Einsatz für Menschen mit Diabetes hat sich das innovative Unternehmen mit nachhaltigen Erfolgen schnell einen exzellenten Namen gemacht und dabei zahlreiche Meilensteine im Bereich der Blutzucker-Selbstkontrolle gesetzt.

Als Impulsgeber für fortschrittliche Technologie entwickelte A. Menarini Diagnostics eine Vielzahl neuartiger Blutzucker-Messgeräte: das erste Messgerät ohne Blutabwischen, 1999 dann das erste Messgerät auf elektro-chemischer Basis (Glucocard®), 2005 das erste No-Coding Messgerät (GlucoCard® X-Meter) das sich besonders großer Beliebtheit erfreut hat und 2016 das erste Messgerät mit NFC Datenauslese (GlucoMen® areo). Sie alle stammen aus dem Hause A. Menarini Diagnostics.

Die Mission des stets wachsenden In Vitro Diagnostik Unternehmens ist es, mit neuen Mitteln und Wegen Menschen mit Diabetes den Weg zu ebnen, die Kontrolle über ihr Leben zurückzuerlangen. „Normal ist möglich“ ist das erklärte Ziel von A. Menarini Diagnostics, das gemeinsam mit medizinischen Experten und Betroffenen erreicht werden soll.

Die Menarini-Group, das größte italienische Pharmaunternehmen, zu welchem A. Menarini Diagnostics ebenso wie Diagnostik-Niederlassungen in 10 anderen europäischen Ländern gehören, ist nach wie vor im Privatbesitz der Familie Aleotti. Dies ist eine absolute Besonderheit in der heutigen Zeit. „Hier verknüpfen sich Dynamik und unternehmerische Weitsicht mit Beständigkeit und Zuverlässigkeit sowie spezialisierten und engagierten Mitarbeitern“, sagt Geschäftsführer DI Peter Bottig.

Für A. Menarini Diagnostics bedeutet Innovation, kreativ über Grenzen hinaus zu denken und kontinuierlich in Forschung und Entwicklung zu investieren. Es bedeutet, mit neuen Technologien und modernen Geräten stets qualitativ hochwertige Lösungen zu finden. So zum Beispiel mit den neuesten Laborsystemen im Bereich personalisierte Medizin und Auto-Immun-Diagnostik.

Die erzielten Erfolge im Diabetes- und auch im Laborbereich sind Ergebnisse der effizienten Unternehmensstrategie: Forschung, Innovation und Internationalität gepaart mit der Fähigkeit, die Bedürfnisse von Ärzten und Menschen mit Diabetes gleichermaßen zu erkennen und zu erfüllen.

A. Menarini Diagnostics – für mich eine klare Entscheidung!



Pottendorfer Strasse 25-27/3/1
1120 Wien
Diabetes-Infoline: (01) 230 85 10
office@menarini-diagnostics.at



Dr. Andreas Melmer

UPDATE 1.0

TECHNISCHE HILFSMITTEL IN DER BEHANDLUNG VON DIABETES



Unsere Nachlese eines Vortrags auf dem österreichischen Diabetestag als neue Serie für Ihren Überblick 2019: technische Hilfsmittel in der Behandlung von Diabetes. Finden Sie weiterführende Informationen bereits jetzt auf unserer Webseite

In der Behandlung beinahe keiner anderen chronischen Erkrankung spielen technische Hilfsmittel eine derart wichtige Rolle wie bei Diabetes mellitus. Das Erreichen nahe normaler Blutzuckerspiegel über die meisten Stunden des Tages gilt als erklärtes Ziel bei den meisten PatientInnen mit Diabetes. Die zur Verfügung stehenden Therapiemöglichkeiten sind vielfältig, und beinahe alle Therapiekonzepte konnten in den letzten Jahrzehnten verfeinert und weiterentwickelt werden: PatientInnenfreundliche Schulungskonzepte über einen gesunden und aktiven Lebensstil, ausgewogene Ernährung, gezielte antidiabetische Tabletten und rasch wirksame Nachbauten körpereigenen Insulins haben die Lebensqualität vieler Menschen mit Diabetes steigern können. Dennoch bleibt die erfolgreiche Behandlung des Diabetes mellitus herausfordernd, und deren Qualität steht und fällt mit der Mitarbeit, der Therapietreue und dem Wissen der

betroffenen Person. Diabetes stellt betroffene Personen und deren Angehörige tagtäglich vor wichtige Entscheidungen: Kann ich mit diesem Blutzucker Mittagessen gehen? Wie kann ich meinem Kind während der Schulzeit helfen, die richtige Menge Insulin zu spritzen? Soll ich die Basalrate meiner Insulinpumpe während einer Bergwanderung reduzieren oder besser währenddessen zusätzlichen Zucker essen? Wie kann ich erkennen, wenn mein Ehemann eine Unterzuckerung hat, es mir aber nicht mehr sagen kann?

All diese Probleme lassen sich mit der „richtigen“ Dosis an Insulin oder zuckerhaltigen Nahrungsmitteln beheben oder vermeiden, bloß sind die Einflussfaktoren zahlreich, und kaum eine „Problemsituation“ gleicht der anderen. Das Treffen der „richtigen“ Therapieentscheidung erfordert ein hohes Maß an zeitlicher Organisation, Kenntnis über die Wirkung von Medikamenten und

Nahrung, Wissen über den eigenen Körper und eine gute Einschätzung des weiteren Tagesablaufs.

Diese kritischen Situationen und bedeutenden Fragen haben die Entwicklung technischer Hilfsmittel erst ermöglicht – und zu deren intensiver Erforschung geführt.

Die Zahl technischer Produkte zur Unterstützung des Diabetes ist enorm gewachsen, und ihre Funktionen nehmen betroffenen Menschen immer mehr Entscheidungen ab: Insulinpumpen, welche die Insulindosis eigenständig dem momentanen Blutzucker anpassen und diese stoppen, wenn eine Unterzuckerung droht, Zuckersensoren, welche so genau sind, dass keine blutige Zuckermessung mehr notwendig ist, die Darstellungen des Blutzuckers in Echtzeit auf mehreren Geräten bis hin zu technischen Systemen, welche die Blutzuckereinstellung komplett eigenständig übernehmen und dabei genauer sind als der momentane „beste Therapiestandard“ – technische Geräte haben einen unverzichtbaren Platz in der Behandlung des Diabetes mellitus eingenommen, und deren



Hochqualifizierte ApothekerInnen

In unseren Apotheken arbeiten österreichweit rund 6.000 Pharmazeuten. Aufgrund ihrer fundierten akademischen Ausbildung sind die Apothekerinnen und Apotheker die am besten ausgebildeten Experten für Arzneimittel und Fachleute auf ihrem Gebiet.



Weiterentwicklung wird intensiv auf mehreren Ebenen betrieben.

Der vorliegende Artikel trifft eine kleine Auswahl an Neuigkeiten, welche bedeutende Erleichterungen im Alltag von Menschen mit Diabetes bedeuten könnten. Manche von ihnen sind bereits am Markt erhältlich, andere werden es in unbestimmter Zeit sein, und wieder andere existieren aktuell nur in Forschungslabors oder am Papier. Klar ist jedoch, dass die Entwicklung technischer Hilfsmittel in der Diabetesbehandlung eine Erfolgsgeschichte darstellt, welche noch viele Überraschungen bereithält.

Kleiner, genauer, kostengünstiger, schicker – neue Zuckersensoren und ein Blick in die Zukunft

Zuckersensoren messen mehrere Male pro Stunde den Zuckergehalt der Gewebeflüssigkeit im Unterhautfettgewebe und berechnen die geschätzte Zuckerkonzentration im Blut. Während Blutzuckermessgeräte einen einmaligen und punktuellen Wert ermitteln, zeigen Zuckersensoren einen Verlauf an Gewebezucker, dessen aktuellen Wert und dessen vermutete Veränderung in den nächsten Minuten an. Übertritt ein Zuckerwert eine vorher eingestellte Grenze, schlägt der Sensor Alarm – eine große Unterstützung während der Nacht oder für Menschen mit Diabetes, die Unterzuckerungen schlecht wahrnehmen können. Zuckersensoren versprechen eine

Verringerung von Unter- und Überzuckerungen, eine stabilere Blutzuckerkontrolle und eine Erhöhung der Lebensqualität von Menschen mit Diabetes.⁽¹⁾

Mit dem G5™ konnte die Firma Dexcom® den ersten Zuckersensor auf den Markt bringen, der so genau war, dass eine Anpassung der Insulindosis ohne bestätigende Blutzuckermessung aus der Fingerbeere notwendig war – zumindest, solange keine Symptome einer Blutzuckerentgleisung bestanden. Der Dexcom®-G5™-Sensor konnte Daten direkt an ein mobiles Empfangsgerät oder aber direkt an das eigene Smartphone senden. Damit konnten Zuckerwerte direkt an auch weit entfernte Geräte gesendet und in Echtzeit verfolgt werden.⁽²⁾

Für das Nachfolgemodell – den Dexcom®-G6™-Sensor – wurden alle Funktionen des G5™ weiterentwickelt. Dieser Sensor ist kleiner (um 30 %), lässt sich länger tragen (10 anstatt 7 Tage), bietet einen Alarm, bevor sich eine Unterzuckerung anbahnt, überträgt Daten direkt an mehrere Empfangsgeräte und muss nicht mehr kalibriert werden. Darunter versteht man das bei früheren Sensoren notwendige Eingeben eines an der Fingerbeere gemessenen Blutzuckerwerts. Daran konnte der Sensor seine Genauigkeit anpassen und die Zuckerkurve „neu berechnen“. In Österreich dürfte das System mit Ende 2018 verfügbar sein, ebenso soll ein Umstieg von älteren Sensormodellen (Dexcom® G4™ oder G5™) möglich sein.⁽³⁾

Die Sensoren der Zukunft sollen jedoch alles bislang Gesehene weit übertreffen. Kleiner, genauer, länger haltbar und kostengünstiger – dies sind die erklärten Entwicklungsziele für moderne Zuckersensoren.

Die Firma Dexcom® baut gemeinsam mit der Firma Verily Life Sciences (bis 2015 bekannt unter dem Namen Google Life Sciences) an einer „Version 2“ des derzeitigen Dexcom® G6™. Dieser soll so groß

DAS NEUE DEXCOM G6® CGM-SYSTEM ENTDECKEN SIE DIE VORTEILE!



Mit dem Dexcom G6® System zur kontinuierlichen Glukoseüberwachung in Echtzeit (CGM) kennen Sie immer Ihren Gewebeglukosespiegel und wissen, wohin er sich bewegt. So können Sie die Kontrolle über Ihren Diabetes übernehmen – ohne Messung an der Fingerbeere zur Kalibrierung und zum Treffen von Behandlungsentscheidungen*.

-  Sensor mit 10-tägiger Tragezeit ist schlank, wasserfest und einfach einzuführen
-  Genaue Gewebeglukosewerte ausgezeichnete Genauigkeit, ohne Blutzuckermessung*
-  Individuell anpassbare Warnungen und Alarmer für Ihre persönlichen Zielbereiche
-  Teilen Sie Ihre Daten mit bis zu 5 Followern
-  Für Patienten ab 2 Jahren – das einzige CGM-System für unsere Kleinsten



Einfacher, benutzerfreundlicher Auto-Applikator mit Ein-Klick-Einführung

Dexcom G6®

www.dexcom.com

*Wenn die Warnungen bezüglich der Gewebeglukosewerte und die Messwerte auf dem G6 nicht Ihren Symptomen oder Erwartungen entsprechen, verwenden Sie ein Blutzuckermessgerät, um Behandlungsentscheidungen zu Ihrem Diabetes zu treffen.

wie eine 5-Eurocent-Münze und nur wenige Millimeter dick werden. Erste Informationen zu diesen Sensoren wurden bereits veröffentlicht: Die „next generation“ verspricht eine Tragedauer von 14 Tagen ohne Kalibrierung, direkte Datenübertragung an Empfangsgeräte und geringere Kosten als bisherige Sensoren. Die Marktreife dieser Sensoren dürfte wohl in absehbarer Zukunft erreicht sein, wenngleich noch kein genaues Datum bekannt ist.⁽⁴⁾

Zuckersensoren müssen auf die Haut geklebt werden und mittels einer kleinen, flexiblen Nadel Zugang zum Unterhautfettgewebe haben. Gerade das Anbringen von Fremdkörpern kann für manche Menschen mit Diabetes eine Belastung darstellen, entweder aus kosmetischer Sicht oder aber, weil Schutzkleidung oder Umwelteinflüsse während der Arbeit oder Freizeitaktivitäten die Funktion gängiger Zuckersensoren beeinträchtigen würden. Für diese Situationen scheinen Sensoren, welche komplett unter die Haut eingebracht werden, eine Lösung zu bieten. Das Sensorsystem Eversense[®] besteht aus einem Chip (18 mm Länge und ca. 4 mm Breite), der für 90 Tage unter die Haut eingebracht wird. Hierzu ist ein kleiner Schnitt notwendig, der durch einen Arzt/eine Ärztin ausgeführt werden muss. Sobald der Chip mit Energie versorgt wird, misst er den aktuellen Gewebezucker. Die Energie für die Messung kommt von einem Transmitter, der mit einem Pflaster an der Haut direkt oberhalb des Chips getragen werden

kann. Der Transmitter versorgt den Chip mit Energie, berechnet den vermuteten Blutzucker, bietet Vibrationsalarme, wenn Zuckermesswerte vorgesezte Grenzen überschreiten oder bald überschreiten werden und sendet Zuckermesswerte an ein Smartphone. Nur mit dem Transmitter gemeinsam dient der Eversense[®] als „Sensor im klassischen Sinne“ und ermöglicht das dynamische Verfolgen von Zuckermesswerten. Der Sensor ist hierbei vergleichbar genau mit anderen Zuckersensoren und kann für 90 Tage unter der Haut getragen werden. Dann muss er entfernt und gegen einen neuen Sensor ausgetauscht werden. Interessant ist die Möglichkeit, den Transmitter z. B. während Kontaktsportarten komplett abzunehmen – wenngleich dann keine Zuckermesswerte mehr geliefert und keine Alarme bei Zuckerveränderungen geboten werden.⁽⁵⁾

Dieser Sensor ist in Österreich bereits erhältlich. Seine Weiterentwicklung ebenfalls – ein Chip, der ganze 180 Tage lang unter der Haut liegen kann. Im Juni dieses Jahres wurde eine Anwendungsstudie zum Eversense[®] XL veröffentlicht, die die Genauigkeit und Verträglichkeit eines 180 Tage lang unter der Haut getragenen Zuckersensors untersuchte. Der Sensor war vergleichbar genau mit modernen, an der Haut getragenen Sensoren, seine Verwendung wurde bereits im Jahr 2017 in Amerika und in Europa bewilligt. Bei entsprechender Verordnung wird das System von fast allen heimischen Krankenkassen bezahlt, wenngleich

mit einigen Krankenkassen die Leistung noch nicht abgeschlossen ist.[®]

Noch einen Schritt weiter geht eine Forschungskollaboration zwischen dem Massachusetts Institute of Technology (MIT) und der Harvard Medical School. Diese untersucht die Möglichkeit, Farbstoffe, welche an der Haut angebracht werden und sich in Abhängigkeit vom Blutzucker verändern, als „Zuckersensoren“ zu verwenden. Die Entwicklung der Farbstoffe und erste Tests an Schweinehaut zeigen bereits vielversprechende Ergebnisse. Diese „Tattoos“ veränderten sichtbar ihre Farbe, abhängig davon, wie viel Zucker in die Haut eingebracht wurde. Noch ist die „Auflösung“ der Farbveränderungen zu gering und die Stabilität der Farbe bzw. deren Verträglichkeit mit menschlicher Haut noch unbekannt. Dennoch eröffnet diese Idee eine komplett neue Sparte an Zuckersensoren, die zukünftig nicht nur als „medizinisches Hilfsmittel“, sondern sogar als ästhetisches Accessoire genutzt werden könnten.[®]



Dr. Andreas Melmer
Universitätsklinik für
Diabetes, Endokrinologie,
klinische Ernährung und
Metabolismus am
Inselspital in Bern

1. Rodbard D. Continuous Glucose Monitoring: A Review of Recent Studies Demonstrating Improved Glycemic Outcomes. Diabetes technology & therapeutics. 2017;19(S3):S25-S37. 2. Dexcom G5. <https://www.dexcom.com/de-CH/node/7651>. 3. Dexcom G6. <https://www.dexcom.com/de-CH>. 4. Dexcom G6 Version 2. www.mobihealthnews.com/content/dexcom-plans-launch-g6-ggm-first-fruits-verily-partnership-2018. 5. Eversense. https://ous.eversense-diabetes.com/wp-content/uploads/2016/12/LBL-0402-04-101-Rev-1_Eversense-User-Guide_mmolL_R15_DE.pdf. 6. Dermal Abyss. https://scholar.harvard.edu/files/yetsen/files/the_dermal_abyss.pdf.



Familienauszeit vom Diabetes

Einen Klassiker aus dem Hause cuko wird es im heurigen Jahr nochmals geben - Familienauszeit vom Diabetes - Samstagstreff! Am Samstag, den 01.12.2018 von 10:00- 13:00 wird es im Martha - Frühwirt - Selbsthilfenzentrum, Obere Augartenstraße 26, 1020 Wien wieder so richtig bunt: mit Malen, Basteln, Tanzen, Schminken, gesunder Jause, Kaffee und vielerlei Platz zum Austausch mit anderen Kindern, Eltern und cukos ...

Auskunft und Anmeldung: koenig@cuko.care



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 bin Diabetiker und habe gerade den Führerschein der Klasse B gemacht und diesen auch befristet erhalten. Nunmehr möchte ich auch einen Staplerführerschein machen. Gelten für diesen dieselben Regelungen wie für meinen Führerschein der Klasse B?

Der „Staplerführerschein“ oder „Staplerschein“ ist tatsächlich kein Führerschein nach dem Führerscheingesetz, sondern ein Nachweis nach der Fachkenntnisnachweis-Verordnung. Dabei handelt es sich um eine Verordnung, die auf Basis des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes (ASchG) erlassen wurde und die den Arbeitnehmerschutz sicherstellen soll. Eine Befristung des Nachweises gem. § 4 der Fachkenntnisnachweis-Verordnung ist nicht vorgesehen. Der „Staplerführerschein“ gilt daher unbefristet.

Mit dem Staplerführerschein werden jedoch lediglich entsprechende Fachkenntnisse nachgewiesen. Ein Nachweis der gesundheitlichen Eignung – wie dies beim Führerschein der Fall ist – ist mit dem Staplerführerschein hingegen nicht verbunden. Die Vorlage von Gesundheitszeugnissen ist damit aber zum Erwerb des Staplerführscheines auch nicht erforderlich. Vielmehr ist lediglich ein Kurs im Ausmaß von 20,5 Unterrichtseinheiten nach der Fachkenntnisnachweis-Verordnung mit anschließender Prüfung zu absolvieren.

Da der Staplerführerschein damit jedoch nur den Nachweis darstellt, dass man über entsprechende Fachkenntnisse verfügt, sagt er noch nichts darüber aus, wo und ob man einen Hubstapler fahren darf. Der Staplerführerschein bildet nur den für den Arbeitgeber erforderlichen Nachweis, dass der Mitarbeiter über entsprechende Fachkenntnisse verfügt, da ein Arbeitgeber nur solche Mitarbeiter mit dem Führen von Hubstaplern beauftragen darf.

Zusätzlich zum Staplerschein ist jedenfalls noch eine innerbetriebliche Fahrbewilligung des Arbeitgebers erforderlich. Bevor eine solche Bewilligung erteilt wird, ist der Arbeitnehmer im Umgang mit dem Hubstapler zu unterweisen. Auch diese Bewilligung ist kein Führerschein nach dem Führerscheingesetz, auch sie unterliegt daher keiner Befristung. Diese innerbetriebliche Fahr-

bewilligung gilt jeweils nur für den Arbeitgeber, der sie ausgestellt hat. Beim Wechsel des Arbeitgebers hat der neue Arbeitgeber daher auch eine neue Fahrbewilligung auszustellen.

Sowohl der Staplerführerschein als auch die innerbetriebliche Fahrbewilligung berechtigen jedenfalls nicht zum Befahren öffentlicher Verkehrsflächen. Sollen öffentliche Verkehrsflächen befahren werden, sind zusätzlich sowohl die Bestimmungen des Kraftfahrzeuggesetzes (dieses betrifft insbesondere technische Bau- und Ausstattungs-vorschriften sowie die Zulassung des Hubstaplers zum Verkehr) als auch das Führerscheingesetz anzuwenden. Lediglich dann, wenn öffentliche Verkehrsflächen mit dem Stapler nur überquert oder auf ganz kurzen Strecken oder auf gekennzeichneten Baustellen befahren werden oder der Stapler eine Bauartgeschwindigkeit von nicht mehr als 10 km/h aufweist und hinten mit einer weißen Tafel mit der Aufschrift „10 km“ gekennzeichnet ist, sind die Bestimmungen des Kraftfahrzeuggesetzes und des Führerscheingesetzes nicht anzuwenden.

Soweit das Führerscheingesetz anzuwenden ist, weil mit dem Hubstapler auch öffentliche Verkehrsflächen befahren werden, ist neben dem Staplerführerschein und der innerbetrieblichen Fahrbewilligung auch ein Führerschein für die dem verwendeten Hubstapler entsprechende Führerscheinklasse erforderlich. Für diesen Führerschein gelten jedoch die Befristungen der Führerscheingesetz-Gesundheitsverordnung.



Foto: www.wikie.at

Mag. Karlheinz Amann

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



Auskünfte für ganz Österreich über die Servicezentrale				
🏠 Moosstraße 18, 5020 Salzburg	☎ 0662/827722	✉ oedv.office@diabetes.or.at	🌐 www.diabetes.or.at	
Auskünfte in den Bundesländern über Kontaktadressen und Servicestellen bei den Landessektionsleitungen				
Wien DB DGKS Elsa Perneczky	🏠 Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien	☎ 01/3323277	📠 01/3326828	✉ oedv.wien@aon.at
Niederösterreich Josef Rittner	🏠 Lorenzgasse 18, 3100 St. Pölten	☎ 0664/3967666		✉ oedv.noeg@gmail.com
Oberösterreich Ing. Angelika Heißl, MSc		☎ 0699/10235242		✉ angelika.heissl@gmail.com
Salzburg Anna Mayer	🏠 Slavi Soucek-Straße 11/2, 5026 Salzburg	☎ 0662/630348	📠 0662/630348	✉ oedv.sbg@sol.at
Steiermark Elfriede Dörfler	🏠 Mitterweg 17, 8051 Thal bei Graz	☎ 0664/2372551	📠 0316/583310-12	✉ oedv.stmk@diabetes.or.at
Kärnten Walter Isopp	🏠 Wayerstraße 7, 9300 St. Veit	☎ 0680/2456524		✉ w.isopp@gmx.at
Burgenland Gabriele Schreiner	🏠 Feldgasse 13/2, 7311 Neckenmarkt	☎ 0650/9405596		✉ anjasofie@outlook.at
Tirol Auskunft		☎ 0662/827722	📠 0662/829222	✉ oedv.office@diabetes.or.at
Vorarlberg DB Josef Meusburger	🏠 Langgäckerweg 4/2, 6800 Feldkirch	☎ 0664/1754311		✉ joe.meusburger@a1.net
Kinder/Jugend				
Wien Mag. Katharina Honisch	🏠 Obere Augarten-straße 26-28, 1020 Wien	☎ 01/3323277	📠 01/3326828	✉ honisch.katharina@diabetes.or.at
Salzburg DB DGKS Ulrike Humpel		☎ 0699/10707374		✉ u.humpel@gmx.at



Betroffenen-Kompetenz für Menschen mit Diabetes!

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

www.diabetes.or.at

ÖDV
Österreichische
Diabetikervereinigung

Ja, ich möchte Mitglied oder Förderer der ÖDV werden!

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

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

Name des Kindes: _____

Name, Vorname in BLOCKBUCHSTABEN _____

Geb. Datum: _____

Straße _____

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

PLZ/Ort _____

Telefon _____

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

E-Mail _____

Geb.-Datum _____

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

Datum _____ Unterschrift _____

Schulungs- und Erholungscamp

für 30 Kinder mit Diabetes zwischen 7 und 12 Jahren in St. Gilgen



Dem medizinischen Team mit Univ.-Prof. Dr.in Birgit Rami-Merhar, MBA, Dr.in med. univ. Julia Mader, Dr.in med. univ. Maria Fritsch und Dr.in med. univ. Katrin Nagl war es ein Anliegen, den Kindern mehr Selbstständigkeit mit auf den Weg zu geben, indem sich die Kids unter den wachsamen Augen des medizinischen Teams teilweise erstmals alleine den Katheter setzten oder etwa die Pods selber wechselten. Das Med-Team führte regelmäßige Blutzuckermessrunden durch und überprüfte die jeweiligen Therapien.

Tag und Nacht offene Türen garantierten bestmögliche Versorgung.

Unter der Leitung von Elisabeth Huemer, BSc, sorgte das diätologische Team gemeinsam mit dem Küchenteam des Hauses Schafbergblick für das leibliche Wohl der Kinder. Klaus, „der Koch für alle Fälle“ begeisterte die Kinder und Betreuer mit seinen köstlichen Speisen. Ob glutenfrei, laktosefrei oder vegan – für Klaus alles kein Problem. Dank dieser außergewöhnlich guten Zusammenarbeit konnten lehrreiche Ernährungsworkshops gestaltet werden, in welchen die Kinder alles rund um gesunde Ernährung und das Errechnen und Schätzen von Broteinheiten lernten.

„Gemeinsam ist man weniger allein“ – unter diesem Motto erhielten die Kinder in den zwei Wochen Einblick, wie Gleichaltrige ihren Diabetes handhaben, um den Alltag so unbeschwert und uneingeschränkt wie möglich zu gestalten. Der Austausch mit gleichaltrigen Betroffenen stellt

eine besonders wertvolle Erfahrung dar, die den Kindern hilft, ihre Krankheit besser anzunehmen.

Das pädagogische Team, unter der Leitung von Mag. Jasmin Sima und Katharina Felber, sorgte für abwechslungsreiche Freizeitgestaltung. Beim Besuch des Vergnügungsparks in Straßwalchen durften die Kinder ihren Mut beweisen und Grenzen neu ausloten. Die Wasserolympiade und das Lösen eines Kriminalfalls sorgten für Spannung und Action. Beim Fotomarathon bewiesen die Kinder ihre Kreativität durch gemeinsames Bewältigen von originellen Aufgabestellungen.

Ein großes Dankeschön an alle Beteiligten, die mit Ideenreichtum und unermüdlicher Einsatzbereitschaft das Camp zu einer einzigartigen Erfahrung für die Kinder gemacht haben.

Wir suchen engagierte Diabetes-BeraterInnen als Betreuer für unser

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

Medizinische Leitung: Univ.-Kinderklinik AKH Wien
13. Juli bis 27. Juli 2019

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

Herzlichen Dank für die Unterstützung an:



LICHT INS DUNKEL, BM für Familie und Jugend, Gemeinde St. Gilgen, sowie allen Firmen, die uns durch Warenspenden unterstützten: AGM Adeg Großmarkt-Bergheim, Alufix, Breganzia Konserven GmbH, C.P.A. Cereal Partner – Nestle, Darbo, Denkstein, Dr. Oetker GmbH., Edna Backwaren, Eskimo Leitner Tiefkühl-service, Glatz GmbH., Herby Sternenfrucht, Komplett Mantler Mühle, Maresi, Nannerl, Fam. Oberholzner, Resch & Frisch, Römerquelle, Salzburg Milch, Salzburger Gärtner u. Gemüsebauern, Tiroler Fruchteküche/Brüder Unterweger, Transgourmet Österreich GmbH, VOG AG



12. ÖDV-Diabetes-Up-Date für Jugendliche 08. bis 14. Juli 2018



Erlebnisreiche Schulungstage für 26 junge Menschen mit Diabetes

Die Ärztin Viola Koncz sowie die Diabetesberaterinnen DGKS Ulli Humpel, DKKS Maria Kreiner und die Diätologinnen Linda-Maria Herb, BSc und Melanie Fuchshuber schulten und unterstützten die Jugendlichen beim täglichen Diabetes-Management.

Im Fokus des Camps stehen Auffrischungsschulungen in Bezug auf die Ernährung und Insulindosis-Anpassung bei sportlichen Aktivitäten. Die pädagogischen Betreuer Philipp Mayer und Jonny Mac setzten sich dafür ein, dass neben den Schulungen das Schließen von Freundschaften beim Freizeitprogramm nicht zu kurz kam:

- Canyoning in der Almbachklamm
- "Überleben in der Wildnis"
- Training Klettern im Hochseilgarten Forest Park
- Baden in der Therme Amade
- „Gesundheits“-Kabarett mit Ingo Vogl
- Wanderung zum Wildsee und zum Johannes Wasserfall

„Wir haben viel miteinander gelacht und auch knifflige Si-

tuationen gemeinsam bewältigt. Dies alles hat uns in dieser Woche zusammengeschweißt und der Abschied ist uns nicht leichtgefallen!“

Feedbacks:

Julia: „Die letzten paar Tage hatten immer ihre Höhen und Tiefen. Doch egal, was wir durchgemacht haben: wir haben viel gelacht, uns auch mal zusammen beschwert oder einfach murrend gemeinsam durchgestanden. Einige von uns waren hier wegen Menschen, die sie unbedingt wiedersehen wollten – viele aber einfach deshalb, um unsere Krankheit nicht allein ertragen zu müssen. Dadurch haben wir uns gegenseitig viel Kraft gegeben und ich bin – auch wenn es manchmal anstrengend war – sehr froh und glücklich, hier gewesen zu sein!“

Familie R.: „Wie jedes Jahr und so ist es auch heuer wieder, war Euer Camp der volle Erfolg. Mit viel Spaß und vielen lehrreichen Tipps ist mein Sohn auch dieses Jahr wieder nach Hause gekommen. Und vor allem nimmt er die Tipps von den Betreuern mehr an und versucht sie umzusetzen. Dafür ein Herzliches Dankeschön.“

Vielen Dank für
Ihre Unterstützung
beider Camps!



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



Österreichischen
Diabetes Gesellschaft (ÖDG) und
Lions Club Wien

MozART, Lions Club Purkersdorf, LC Wien Concordia, LC Wien Ambassador, LC Wien FOCUS, LC Wien St. Rochus, LC Wien St. Stephan, LC Neunkirchen-Schwarzatal, LC Wien Arte, LC Purkersdorf, LC Klosterneuburg Futura, LC Klosterneuburg-Babenberg, LC Baden Helenental, LC Mostviertel (Damen), LC Horn und LC Bad Ischl.

Nothing about us without us



Unter diesem Motto lud novordisk Selbsthilfegruppen, die sich für Menschen mit Diabetes einsetzen, zum ersten European Diabetes Patient Advocacy Summit nach Brüssel ein. VertreterInnen aus 28 europäischen Ländern, trafen sich in Brüssel, um voneinander zu lernen, eine Einheit zu bilden, um in der Öffentlichkeit und der Politik mehr Gehör zu bekommen, aber auch, um sich gegenseitig Kraft und Motivation für die ehrenamtliche Arbeit zu geben.

Ich konnte als Teil der österreichischen Delegation andere Länderorganisationen über unsere tollen Projekte, wie die Diabetes-Nanny oder unsere erfolgreichen Kindercamps informieren. Gleichzeitig erhielt ich Inspirationen für neue Veranstaltungsreihen. Besonders interessant waren auch die unterschiedlichsten Finanzierungsmodelle und schnell wurde klar, dass fehlende öffentliche Finanzunterstützung in den meisten Ländern ein Problem darstellt und viele Organisationen für ihren Fortbestand kämpfen müssen. Ein Thema verfolgte uns die gesamten zwei Tage und auch darüber hinaus – wie schaffen wir es, dass wir Diabetes-Betroffene (egal welcher Typ) dessen Prozentzahl Europaweit immens steigt, mehr Gehör und politische Unterstützung für unsere Anliegen (Medizinischer Zugang für alle, Betreuungsmöglichkeiten, einfacher Zugang zu Beratungen, Führerschein, etc.) finden. Die Antwort, welche auch Vortragende aus dem Europäischen Parlament gaben, lautet: „bildet eine Einheit und seid laut“! So einfach diese Antwort klingen mag, so schwierig ist sie doch in der Umsetzung. Wir bleiben jedoch dran und versuchen vermehrt gemeinsam für uns/euch eine Stimme zu bilden und unsere Forderungen in der Politik durchzubringen, denn wir sagen auch „Nothing about us without us“!

Maria Matzinger, ÖDV-Mitarbeiterin

Gesunde Jause einfach selbst gemacht



In der Schulküche der Ursulinschule in Innsbruck gingen am 12. Oktober Kinder und Eltern mit Feuereifer daran unter der professionellen Anleitung von Diätologin Birgit Meisinger eigene Müsliriegel, pikante Muffins, Gemüsechips mit Dip, Obstsalat und diverse Joghurt- und Topfenvariationen zu produzieren. Mit großem Eifer und Freude schnipselten, rührten, hackten, mixten und kochten die teilnehmenden Kinder, ehe sie sich gemeinsam mit ihren Eltern und der Diabetes-Nanny Maria die Köstlichkeiten schmecken ließen. Vielen Dank an Birgit für die tollen Rezepte und der Ursulinschule Innsbruck für die kostenlose Bereitstellung der Schulküche.

Gitti Weinmayer, ÖDV-Kinder- u. Jugendgruppe Nordtirol



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

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

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



ÖDV Schi- und Rodelwochenende in Mönichkirchen/Wechsel

ÖDV Schi- und Rodelwochenende in Mönichkirchen am Wechsel vom 22. bis 24. Februar 2019 für Eltern mit Kindern mit Diabetes bis 14 Jahren im „Alpengasthof Enzian“, 2872 Mönichkirchen.

Auskunft/Anmeldung:

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

ÖDV-Familienschulungswochenende in Hirschwang/Reichenau a.d. Rax, 4.+5. Mai 2019



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

Organisation:

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

ÖDV-Schulungs- und Erholungscamp für Kinder mit Diabetes von 7 bis 12 Jahren St. Gilgen, Wolfgangsee 13. bis 27. Juli 2019



Zielsetzung: HILFE ZUR SELBSTÄNDIGKEIT UND ZUR AKZEPTANZ DER KRANKHEIT! Das Betreuerenteam, 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

13. ÖDV-Diabetes-Up-Date für Jugendliche in Obertauern/Salzburg von 14. bis 20. Juli 2019



Du bist 13 bis 18 Jahre alt? Du willst eine Woche Spaß, Action und aktuelle Diabetes-Infos? Du willst gleichaltrige Diabetiker kennen lernen? 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-Termine PumpenForum:

Salzburg

PUMPENSTAMMTISCH

Helmut Steiner, 0662/8072-2447 (Büro) od. 0664/3043425, Helmut.Steiner@stadt-salzburg.at, **Treffen:** Fleischhauerei Auernig, Wiener Bundesstr.16, 5300 Hallwang (hinter Diskonttankstelle), 19.00 Uhr, **30.11.:** „Was gibt es Neues?“ Neuheiten von der ÖDG-Tagung

Auskünfte über Termine von Pumpenvorträgen bei nachstehenden Kontaktadressen:

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

Wien

Service und Beratung

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

Servicestelle Med. 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 honisch.katharina@diabetes.or.at

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Winterpause

Unser ÖDV-Büro ist vom 20.12.2018 – 06.01.2019 geschlossen!

Med. Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirt“: 1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28, 01/3323277. **Treffen: Mi 12.12., 17.00 Uhr: Adventjause. 17.1., 13.2., 21.3.2019**

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 28.9. bis 14.12.2018, 11.1.-29.3.2019 Kurskosten f. ÖDV Mitglieder** 10er Block € 50,00, Einzelstunde € 7,00 u. f. **Nichtmitglieder** 10er Block € 65,00 Einzelstunde € 9,00 Rund um die Gymnastik bieten wir Massagen an! Schnupperstunde gratis! **Anm.:** 01/3323277.

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

DIABETES-Treff-Kaisermühlen: Friedrich Vogt, T/F 01/2690187, friedrich.vogt1@chello.at **Treffen:** Verein Pflegehospiz Kaisermühlen, Goethehof Haupteingang, Schüttaustr. 1-39/45/R3, 1220 Wien. **Achtung Terminänderung: 1. Mittwoch im Monat** ab 17.30 Uhr (außer schulfreie Tage) **5.12.2018, 6.2., 6.3.2019.**

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

Kekse backen in der Adventzeit

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

15. Wiener Diabetestag

im Rathaus Wien, 29.3.2019 von 10.00-18.00 Uhr

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

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

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

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



Niederösterreich

Mit freundlicher Unterstützung von:



Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

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

St. Pölten: Josef Rittner, 3100 St. Pölten, Lorenzlg. 18, 0664/3967666, oedv.noe@gmail.com. **Treffen:** 2. Mi i. M. 18.00 Uhr, LK St. Pölten, 9.OG. Haus A, **Termine: 12.12.: Weihnachtsfeier** im Speisesaal/EG. **Jänner 2019 Winterpause! 13.2.: „Wenn Vergesslichkeit zum Problem wird“** Lea Hofer-Wecser. **13.3.: Prim. Dr. Christian Schelkshorn informiert.**

Korneuburg: Angelika Bruny, 2100 Korneuburg, R. Alexanderg. 16, 0676/4289112, brunyangelika@gmail.com, **Treffen:** jeden 2. Monat am 2. Montag, 18.00 Uhr, LK Korneuburg, Wiener Ring 3-5. **Treffen: 10.12.2018. Jänner Winterpause! 11.2.2019.**

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

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

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

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

Purkersdorf: Silvia Urban, 3002 Purkersdorf, Winterg. 34, T/F 02231/21451, 0650/2643349, sb.s.urban@gmail.com, **Treffen:** 2. Do i. M. 18.00 Uhr i. Trauungssaal Stadtgem. Purkersdorf, Hauptpl. 1, **Termine: 6.12.2018. Jänner 2019 Winterpause!**

Amstetten: Johann Steinkellner, 3361 Aschbach, Gartenstraße 10, 07476/77308, 0677/62663730, steinkellner.johann@gmx.at, **26.11.: Behinderungskosten bei der Arbeitnehmerveranlagung** Robert Dorfmeister, NÖ Arbeiterkammer, anschl. **Weihnachtsfeier. Dezember 2018 – Februar 2019 Winterpause!**

Krems: Christa Gromek, T 0676/7361065, **Treffen: Achtung 2. Fr i. M., 19.00 Uhr, Gasthof Schütz Förthofstr. 2, 3504 Krems/Stein; LETZTES TREF-FEN der Gruppe: 14.12. Weihnachtsfeier**

Herzlichen Dank...

...für den engagierten ehrenamtlichen Einsatz für Menschen mit Diabetes!

Christa Gromek legt die Leitung der ÖDV-Gruppe Krems aus Mangel an Interesse in der Region zurück. Die ÖDV bedankt sich für Ihr Engagement und wünscht für die Zukunft von ganzem Herzen alles Gute.

Anna Mayer, ÖDV-Bundsvorsitzende

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

LK Korneuburg Standort Stockerau: 02266/9004-12120

ÖDV-Familienwochenende in Reichenau/Rax



Am letzten September-Wochenende, fast schon traditionell, fand die Familienschulung der Landesektion Niederösterreich in Reichenau an der Rax bei zwar kühlem, aber sehr schönem Wetter statt. Mag. Katharina Honisch, Diabetesberaterin und selbst betroffene Mutter, informierte über richtige Insulin-Pen Anwendung und das Notfall-Set. Die Eltern tauschten ihre Erfahrungen und Sorgen und Nöte im täglichen Umgang mit Diabetes aus, die Kinder hatten reichlich Spaß bei einer kleinen Wanderung, im Streichelzoo und am Spielplatz. Ein für alle informatives, abwechslungsreiches und schönes Wochenende beim sehr familienfreundlichen Flackl-Wirt.

Josef Rittner, ÖDV-Landesleiter NÖ

LK Hollabrunn: Interne Abteilung 02952/9004-567

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2620 Neunkirchen: **Diabetische Schwerpunktpraxis** Dr. Sybille

Guschlbauer-Heilig & Dr. Michael Guschlbauer, FA f. Inn. Med., Diabetologe,
02635/67733 Fax-20.

Burgenland

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

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

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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,

2 Tages-Seminar

„Erkenne wie du tickst“ **Sa 16.3. und Sa 23.3.2019** jeweils
von 09.00 – 16.00 Uhr in 4600 Wels. Auskunft und Anmeldung: Mag.
Cornelia Pessenlehner, 0664/4505076, info@corneliapessenlehner.at

angelika.heissl@gmail.com

ÖDV-Diabetes-Brunch >18 Jahre: Ing. Angelika Heißl, MSc.
0699/10235242, angelika.heissl@gmail.com 1 x monatl. Samstag oder
Sonntag 10.00 Uhr im Seecafe Seewalchen am Attersee, Termine flexibel
– Ausk./Anm. Angelika Heißl.

Gmundner Typ-1-Diabetestreff: Ing. Angelika Heißl, MSc.
0699/10235242, angelika.heissl@gmail.com **Treffpunkt:** GKK Gmunden,
4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Str. 46 **28.11.2018.**

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

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

Konventhospital Barmh. Brüder Linz: 0732/7897-21600

LKH Freistadt: Diabetesambulanz 05 055476-24430

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

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

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

LKH Schärding: Diabetesambulanz 050 55478-22166

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

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

Klinikum Gmunden: Diabetesambulanz 050 55473-24231

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

Klinikum Bad Ischl: Diabetesambulanz 050 55472-24249

Steiermark

Mit freundlicher
Unterstützung von:



Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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 2018– Jänner 2019 Winterpause! 11.2.: „Diabetes
kann Magen-Darm-Beschwerden verursachen“** Symptome u. Be-
handlungsmöglichkeiten, OA Dr. Gharibeh. **11.3.: „Mit Diabetes durch
die Wechseljahre – auch Männer sind betroffen“** Zucker, Hormo-
ne, Turbulenzen – beeinflussen sich gegenseitig, Dr. Marlis Treiber.

Grazer Diabetes Stammtisch: 28.2., 28.3.2019, 16.00 Uhr: Cafe
Polanz, Waagner Biro Str. 133.

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 telefoni-
scher 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, **25.9.:
Hochtontherapie** Hilfe bei Polyneuropathie u. neuropathischen Schmerzen,
OA Dr. Stephan Pölzl. **20.11.: Wie funktioniert unser Körper – was
macht uns krank?** Dr. Thomas Lovse. **6.12.: Adventfeier. Jänner-
Februar 2019 Winterpause!**

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.
3.12.2018, 17.00 Uhr: Gesprächsrunde mit Weihnachtsfeier.
**31.1.2019, 18.00 Uhr: „Steuerliche Absetzmöglichkeiten bei
Kränkheiten – z.B. Diabetes“** Josef Freitag, Finanzamt Oststeiermark.



14.3.2019 Servicetag ab 16.00 Uhr – bitte eigene Blutzuckermessgeräte mitbringen, ab 18.00 Uhr: „Vorstellung Blutzuckermessgeräte – Handpflege bei Diabetes“ Daniela Peinthor, Fa. LifeScan-Onetouch.

Voller Erfolg: Die Diabetes-SHG Hartberg lud zum Kochnachmittag **KÖSTLICHE HERBSTGENÜSSE**

Am 14. September starteten wir voller Elan in unseren ersten Kochnachmittag. Zuerst hielt Lisa Höller-Brunnhofer, Diätologin einen kurzen Vortrag über gesunde Ernährung, vor allem in Bezug auf Menschen mit Diabetes, dann ging es an die Zubereitung eines mehrgängigen Herbst-Menüs – dessen Zutaten alle aus der Region stammten!

Folgende Gerichte wurden gezaubert: Heidenmehlweckerl, Haferflockenweckerl, Fischterrinen auf Blattsalat, Klare Gemüsesuppe mit Käseschöberl, Wildschweinbraten, Rotkraut mit Apfel, Ratatouille, gefüllte Maisknödel, Ribiselschaumschnitte, Apfelkuchen und Beerenmuffins.

„Alle TeilnehmerInnen haben sich fünf Sterne verdient“, nicht nur, dass die Speisen wie in einem Hauben-Restaurant angerichtet waren, beim gemeinsamen Essen schmeckte es allen auch hervorragend. Ich möchte mich bei allen „Hauben-KöchInnen“ und besonders bei Lisa Höller-Brunnhofer bedanken für ihr Engagement und den wunderbaren Kochnachmittag, den wir auf jeden Fall wiederholen werden, da die Nachfrage sehr groß ist. Auch ein herzliches Dankschön an Frau Fachschuldirektorin Dipl. Päd. Ing. Karin Kohl, Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft Hartberg – St. Martin, für die Bereitstellung der Schulküche.

Ernst Laschober ÖDV-Hartberg

Diabetes-Infonachmittag in Hartberg

für Menschen mit Typ 1 und 2 Diabetes und alle Interessierten am **6. April 2019** von **12.00 bis 17.30 Uhr** im Gasthaus Pack „Zur Lebing Au“ (neben LKH Hartberg) **Geboten werden:** Firmenausstellung, Gesundheitsstraße, Beratung, **Begrüßung und Eröffnung der Vorträge:** Prim. Dr. Norbert Bauer, MBA. „**Diabetes Mellitus – Spätschäden vermeiden und richtig behandeln**“ OA Dr. Georg Unterweger, „**Bewegung: das Wundermittel bei Diabetes**“ MR. Dr. Reinhold Glehr, „**Moderne Therapiemöglichkeiten für eine verbesserte Einstellung – Insulinpumpen und CGM**“ Werner Auer, Fa. Medtronic, „**Versteckte Fette, versteckter Zucker! – Vermeidbare Kalorien entlarven**“ Waltraud Kundigraber, Diätologin. Änderungen vorbehalten! **EINTRITT FREI! Auskunft:** Ernst Laschober, 0680 1118544, ernst.laschober@aon.at

Friedberg: Auskunft Richard Gremsl, 8240 Friedberg, Schwaighof 35, 0664/88538383 richard@gremsl.at **Treffen:** Sozialzentrum Friedberg, 19.00 Uhr, **20.11.: Erfahrungsaustausch. 11.12. Weihnachtsfeier!**

Diabetes-Gruppe Hartberg feiert **2JÄHRIGES BESTEHEN**



Gemäß dem Motto: „Hilfe zur Selbsthilfe“ organisiert Ernst Laschober seit 2 Jahren unermüdlich Infoabende mit Fachvorträgen, Wandertage, Infotage, Kochnachmittage und vieles mehr, um den Menschen mit Diabetes und ihren Angehörigen eine Plattform für Austausch und Information zu bieten, mit dem Ziel „mehr Lebensqualität durch Vermeidung von Folgeerkrankungen“. Austausch unter Betroffenen und Angehörigen bei geselligen Zusammentreffen werden von den Teilnehmern ebenfalls gerne angenommen.

Ernst Laschober bedankte sich im Rahmen seiner Jubiläumsfeier bei den Ärzten, Diätologen und Psychologen für die unkomplizierte und enge Zusammenarbeit und bei Familie Pack für die gratis zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten bei den Treffen.

Ernst Laschober ÖDV-Hartberg

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, **8.2.2019.**

Knittelfeld/Spielberg: Margarethe Nagele, 8724 Spielberg, Hauptschulstr. 10/12, 03512/75694 od. 0664/4627221, diabetiker.nagele@aon.at. **Treffen:** 1 x i. M., 18.30 Uhr, Pfarramt Knittelfeld, Kircheng. 7, **27.11.: Neues aus der Diabetestherapie – Überblick u. Ausblick** Werner Auer, Fa. Medtronic. **Jänner 2019 Winterpause! Achtung neuer Treffpunkt und neuer Tag ab 2019:** Haus der Vereine, Knittelfeld, Marktgasse 22, Seminarraum groß 1,6 **Termine: 27.2.: „Lachen ist die beste Medizin“ Ilse Freigassner. 27.3.: „Die Schilddrüse – ein lebenswichtiges Organ“** Dr. Georg Semlitsch.

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

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

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

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

DIABETES- INFONACHMITTAG

für Menschen mit Typ-1- u. Typ-2-
Diabetes am 20. Oktober 2018

Mit Freude blicken wir auf einen sehr gut besuchten Diabetes-Infotag in Graz zurück. Die Vortragsthemen wurden von unseren Referenten lebendig und gut verständlich gestaltet und trafen auf reges Besucherinteresse. Die Referenten standen dem interessierten Publikum nach den Referaten noch für Fragen zur Verfügung. Ein herzliches Dankeschön dafür! Ebenfalls bedanken möchte ich mich bei unseren Sponsoren: Sozialversicherung, Kandisin, Pumukl, Gröbi, Accu-chek, One touch, Mylife, Hansaton, LKH Enzenbach, Medtrust, Berglandmilch und Orthopädie für Ihre Unterstützung. Ohne diese Hilfe könnten wir solche Infotage nicht organisieren.

Großes Dankeschön auch unseren ehrenamtlichen Helfern für Ihr Engagement. Ich freue mich schon auf den nächsten Infotag 2019 – ihre Elfriede Dörfler, ÖDV-Landesleitung Steiermark.

Elfriede Dörfler, ÖDV-Landesleitung Steiermark

Die Siaßn

Eleonore Gabriela Zierler

*Heit san de „Siaßn“ beinand
Mit ihre Spritzn und Pumpn unterm Gwand.
A jeda hot sei eigene Gschicht,
mit der er alloani is.
Doch do in dera Selbsthilfe-Gruppn
mit de liabn Leit,
red ma üba unsre Probleme,
denn so wird's für an jedn leicht.
Ma tauscht aus seine Erfabrungen und Erlebnisse,
warten auf die HbA1c Wert-Ergebnisse.
Jeda bemüht sich einen schönen Wert zu erreichen,
um sie untereinander zu vergleichen.
Noch wos braucht ma dazua,
Geduld, Disziplin, Gelassenheit, an Potzn Humor
und innere Ruab.
Unser „Siaßes Leben“ schaut jetzt ganz anders aus,
oba mit Hilfe von Elfriede Dörfler, ÖDV
moch ma das Beste draus.*

*In Dankbarkeit schenk ich eich das Gedicht,
ibr gebts ma Kraft und siach wieda a Licht.*

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

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

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

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

Kärnten

Gefördert aus dem
Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf



Service und Beratung:

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

Servicestelle Spittal/Drau: SHV Spittal/Drau, Dr. Albertinistr. 6 (Westeingang Feldstraße), **Beratung nach telefonischer Vereinbarung,**
Dr. Gottfried Lackner, 0699-10914638.

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. **20.11.: Was können Glucosesensoren?** Dr. Peter Kitzler. **Dezember Winterpause! 9.1., 6.2., 13.3.2019.**

Vorankündigung

Samstag 6. April 2019 von 09.00 – 13.00 Uhr Diabetes-schulung Ausk. Gerti Gregori

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

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

St. Veit/Glan

Liebe Sonja Isopp,
mit Ende des Jahres gibst du deine Funktion als Leiterin der SHG St. Veit/ Glan aus beruflichen Gründen auf. Ich möchte mich für deinen jahrelangen persönlichen Einsatz für Menschen mit Diabetes bedanken. Durch dein Engagement hast du vielen Menschen im Alltag mit der Erkrankung Diabetes Hilfestellung gegeben. Ich wünsche Dir alles Gute, Gesundheit und Erfolg.

Danke,
Walter Isopp, Landesleitung Kärnten

Villach: Reinhilde Kaus, 9500 Villach, Meisenweg 38, 04242/46180, 0676/6103762 **Treffen:** LKH Villach, Neurologie Parterre, Seminarraum B, 18.00 Uhr, **Termin: 7.12., 15.00 Uhr: Adventkaffee** im Warmbaderhof/ Villach.

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

Spittal/Drau

Liebe Elisabeth Böchzelt, liebe Lisi,
mit Ende des Jahres gibst Du deine Funktion als Leiterin der SHG Spittal aus gesundheitlichen Gründen auf. Ich möchte mich bei Dir für deinen jahrzehntelangen, unermüdeten Einsatz für Familien mit Kindern mit Diabetes bedanken. Als Mutter von 2 Söhnen die im Kindesalter an Diabetes erkrankt sind, wusstest Du genau, was die Familien brauchen und dafür hast Du dich immer eingesetzt und gekämpft. Ich wünsche Dir und Deiner Familie alles erdenklich Gute, Gesundheit und viel Glück.

Danke,
Walter Isopp, Landesleitung Kärnten

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.

FAMILIEN-SCHULUNGSWOCHENENDE

11 Familien mit ihren Kindern trafen sich am 6.+7. Oktober wieder im WAHAHA Paradise Sport & Family Resort in Feistritz im Rosental, um gemeinsam die Erfahrungen über das Leben mit Diabetes und seine Herausforderungen zu teilen.

Beim Thema „Kinder mit Diabetes in Kindergarten und Schule „Eine süße Herausforderung“ von OA Dr. Tanja Rojacher, LKH Villach, wurde die rechtliche Situation, Aufgaben und Verpflichtungen der BetreuerInnen und die Möglichkeiten zur Weiterbildung der PädagogInnen erörtert.

Dem Thema Technik – Rund um den Diabetes widmete sich Werner Auer, MBA, von der Fa. Medtronic, mit seinem Vortrag/Präsentation über die Moderne Technologien für eine bessere Einstellung – Pumpentherapie mit kontinuierlicher Glucose Messung (CGM).

Dr. Kitzler schloss mit seinem Thema „Vor- und Nachteile der Insulinpumpentherapie“ direkt an und erläuterte die Geschichte der Insulinpumpe, Vor- u. Nachteile u.v.m.

DKKS Ilse Kaus, Reinhilde Kaus und Rebecca Isopp betreuten währenddessen im „Spieleparadies“ die Kinder!

HERZLICHEN DANK:

- Dem gesamten Vortrags-, Betreuungs- und Organisationsteam für die exzellenten Leistungen! (OA Dr. Tanja Rojacher, Dr. Kitzler Peter, Auer Werner, DKKS Ilse Kaus, Reinhilde Kaus, Rebecca Isopp).
- Den Lions International für die Unterstützung der Familienschulungen.
- Ein großes Dankeschön und Lob dem gesamten Team des WAHAHA Paradise Sport & Family Resort für die komplikationslose Abwicklung und die nette Aufnahme und Bewirtung.

Walter Isopp, ÖDV-Landesleiter Kärnten

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

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

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

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

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

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

Privatklinik Villach: Anm. 04242/3044-5632

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

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

Spittal/Drau: Diabetes-Schulungen:

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

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

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

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

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

KH Waiern: Anm. 04276/2201-300.

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

KH Friesach: Anm. 04268/2691-2355.

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

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

LKH Wolfsberg: Anm. 04352/533-76362.

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

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

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

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

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

Salzburg

Mit freundlicher Unterstützung von:  LAND SALZBURG

Service und Beratung:

ÖDV-Servicestelle Salzburg Mittwoch 13.00-15.00 Uhr, in der SGKK, GIZ, 5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10 (neben Bahnhof), Telefon GIZ: 0662/8889-8130. **Beratung:** Anna Mayer, ÖDV-Bundesvorsitzende oder DGKS Foruzan Mühlmann. **Die Servicestelle ist am 26.12.2018 und 2.1.2019 geschlossen!**

Wir nehmen Ihre Füße unter die Lupe. Ihre Schuhe und Füße werden von DGKS/DB Foruzan Mühlmann angeschaut. Sie wird Sie bei etwaigen Auffälligkeiten beraten und zeigt den Weg zur Optimierung Ihrer Situation auf. **Termine: 5.12.2018, 9.1., 6.2., 13.3.2019.**

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen

Weihnachtsfeier

Die gemeinsame **Weihnachtsfeier der Salzburger ÖDV-Gruppen** findet am **Dienstag, 11. 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: Bewohnerservice Salzburg Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 3. Di. i. M., 19.00 Uhr, Anna Mayer 0662/630348, **15.1.2019, 19.2.2019: Servicetag Fa. Lifescan. 19.3.2019.**

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. **12.12.: Adventfeier. 9.1.2019. 13.2.2019: Servicetag Fa. Lifescan. 13.3.2019.**

Gesprächsrunde: Diabetes Typ 2 Bewohnerservice Salzburg Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 5 x i. J., 9.00–11.00 Uhr, **29.11.: Gesprächsrunde m. DGKP DB Matthias Kreuzer. 22.2.2019.**

Lofer: Angelika Volgger, 5090 Lofer 357, 06588/20002, geli.volgger@aon.at **Termine: 13.12., 15.00 Uhr: Weihnachtsfeier im Pfarrsaal Lofer. Jänner-Februar Winterpause! 14.3.2019, 15.00 Uhr: Lifescan - Servicetag für Onetouch-Blutzuckermessgeräte – bitte eigene BZ-Messgeräte mitbringen. Ausk.** Angelika Volgger.

Oberndorf: Theresia Feichtner, 06272/7156, resi.feichtner@sbg.at, **Treffen:** 2. Mi i. M., 15.00 Uhr, Pfarrzent. Oberndorf, **Achtung Treffpunkt: 12.12.2018 Gemütlicher Nachmittag im GH Stampfl, 5110 Oberndorf, Maria-Büchel-Str. 1; 13.2.2019 Servicetag, Fa. Lifescan; 13.3.2019 Vortrag** mit Monika Mayer, Diätologin

Treffen „Innergebirg“ f. Menschen mit Typ-1- u. Typ-2-Diabetes: Theresa Schiestl, 06468/7826, thesa.schiestl@edumail.at, KH Schwarzach, Eingang A, 5. St., **Treffen:** 2. Mo i. ungeraden M., 19.00 Uhr, **14.1., 11.3.2019.**

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

Diabetes-Information

16.1.2019 Diabetes-Information im GIZ 10.00 – 13.00 Uhr: kostenlose HbA1c- u. Blutdruckmessungen, Beratung Anna Mayer, ÖDV, **Eintritt frei!**

Diabetes-Service- und Informationstag

30.1.2019 Diabetes-Service- und Informationstag für Diabetesbedarf im GIZ 10.00 – 17.00 Uhr: Geräteservice, Austausch Blutzuckermessgeräte, Pens, Lanzettengeräte, Beratung Anna Mayer, ÖDV, **Auskunft:** GIZ 0662/8889, **Eintritt frei!**

Rauchtelefon: 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 Diabeteschulung, ab 15.30 Uhr Bewegungseinheit für Menschen mit Diabetiker, Anm. DGKS Sonja Oster, Tel. 06245/799-8280.

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

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

KH Zell am See: 06542/777-2317.

KH Tamsweg: 05/7255-47230.

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

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

Tirol

Mit freundlicher Unterstützung von:



Service und Beratung:

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Kinder und Jugendgruppe Nordtirol: Gitti Weinmayer, 6324 Mariastein HNr. 53, 0680-1270695, gittiweinmayer@yahoo.de. gittiweinmayer@yahoo.de, **26.1.2019: Familien-Diabetestag 09.30 – 16.30 Uhr im Hotel Mariasteinerhof**, Hnr. 14, 6324 Mariastein **Ausk./Anm.** 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. Klostergasthof Fiecht.

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

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

9.12., 15.00 Uhr: Weihnachtsfeier und 14.12., 19.00 Uhr: Adventsingen der Selbsthilfe Osttirol.

Kinder- und Jugendgruppe Osttirol: Ursula Schmölder, Unterkolbnitz 66/9, 9815 Kolbnitz, 0664/73845859 ursula.schmoelzer@ktn.gde.at. **12.1.2019: Wintersporttag am Weißensee/Ktn. Ausk./Anm.** Ursula Schmölder

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

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

BKH Reutte: 05672/601-120.

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

KH Schwaz: 05242/600-2425.

LKH Natters: 0512/5408-359.

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

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

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

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

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

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

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

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

Vorarlberg

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

Selbsthilfe Vorarlberg

Die **Selbsthilfe Vorarlberg** www.selbsthilfe-vorarlberg.at und die **Österreichische Diabetikervereinigung ÖDV** www.diabetes.or.at bieten in enger Zusammenarbeit in vielen Bezirken interessante Angebote für Menschen mit Diabetes an. **Aktivitäten sind u.a.** wöchentliches walken, Vorträge und Infoveranstaltungen in Bezug auf Diabetes, Sprechstunden im Rahmen der Stammtische mit Joe Meusburger Diabetes-Berater/ÖDG, Kräuterwanderungen unter dem Motto „Heilsame Pflanzen und Kräuter für Menschen mit Diabetes“, aber auch spezielle Kochkurse werden angeboten. Gesellschaftliches kommt nicht zu kurz, neben dem gemütlichen Hock gibt es auch Preisjassen, einen gemeinsamen Besuch eines Weihnachtsmarktes in der Umgebung u.v.m.

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

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

Das war der

32. Österreichische Diabetestag 21.10.2018, Innsbruck



Wie immer wurde das Angebot der kostenlosen Messungen von Blutzucker, Blutdruck- und HbA1c -Werten intensiv von den zahlreichen Besuchern genutzt. Auch die Pen-Präsentation und die Diabetesberatung wurden gut angenommen. Angebote des Roten Kreuzes, Ernährungsberatung durch AVOMED sowie Beratungen zu Medikamenten-Wechsel- und Nebenwirkungen der Apothekerkammer komplettierten das vielfältige Angebot an diesem Sonntag. Großes Interesse zog auch die Ausstellung der Firmen mit Neuheiten für Menschen mit Diabetes auf sich und die Aussteller zeigten sich mit dem Interesse der Besucher sehr zufrieden.

Ein herzliches Dankeschön an alle unsere engagierten Kooperationspartner!

Die TGKK und die Apothekerkammer haben uns sehr bei der Bewerbung unserer Veranstaltung unterstützt. Vielen lieben Dank an alle Referentinnen und Referenten, welche Ihre Vorträge ausnahmslos ehrenamtlich gehalten haben. Ihre qualitativ sehr hochwertigen und informativen Vorträge wurden vom Publikum hoch gelobt!

Ein besonderer Dank geht an den Olympiasieger, Bestseller-Autor, Fitness- und Ernährungscoach Matthias Steiner, der seit seinem 18. Lebensjahr Typ-1-Diabetes hat. Als prominentes Vorbild schenkte er den Interessierten mit seinem Vortrag und der anschließenden Signierstunde seine Zeit.

Ein großes Dankeschön auch an unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter, die wieder fleißig mitgeholfen und so zum Erfolg der Veranstaltung beigetragen haben.

Herzlich bedanken wir uns auch bei der Stadt Innsbruck, deren finanzielle Unterstützung uns die Organisation im Congress Innsbruck ein bisschen erleichtert hat.

NACH dem Diabetestag
ist VOR dem Diabetestag:

Wir freuen uns schon heute auf den nächsten Diabetestag, am 06. Oktober 2019 im Schloß Puchberg bei Wels in Oberösterreich und wünschen uns, dass wir auch dort möglichst vielen Betroffenen und Interessierten mit unserem Angebot helfen können.



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