

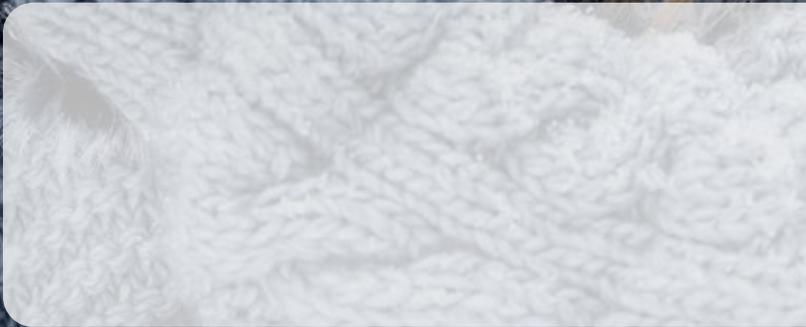
Mein **Leben**

Das Magazin nicht nur für Diabetiker

Diabetes in Österreich

Rechnungshof übt scharfe Kritik an aktueller Situation

- **Junge Liebe, Romanze und Sex**
Ist das mit Diabetes anders?
- **Bittergurke, Zimt und Co.**
Natursubstanzen in der Diabetestherapie



seit **1992**
mehr wissen
besser leben

Backen mit KANDISIN in der

Weihnachtszeit!

Und mit KANDISIN Backsüße
50% Zucker-Kalorien sparen.*

Mohnkuchen

Zutaten:

- 1 Becher gemahlene Mohn
- 1 Becher Kakao
- 1 Becher Mehl
- ½ Becher KANDISIN Backsüße
(anstelle von 1 Becher Zucker)
- 1 Becher Sauerrahm
- ½ Becher Öl
- 1 Pkg. Backpulver
- 3 Eier

Zubereitung:

Zuerst alle trockenen Zutaten mischen,
danach Eier und Öl langsam untermengen.
Teig in gebutterte und bemehlte Kuchenform geben
und bei 180° C Ober- und Unterhitze 45 – 50 Minuten backen.

Mit KANDISIN Streusüße und frischen Früchten dekorieren.

Gutes Gelingen!

*durch das Ersetzen von Zucker mit der halben Menge an Backsüße.

Ersetzen Sie den Zucker in Ihrem süßen Gebäck! Verwenden Sie stattdessen die halbe Menge an KANDISIN Backsüße!

KANDISIN Backsüße ist eine Mischung aus Zucker und Süßstoff, mit der doppelten Süßkraft von herkömmlichen Zucker. So können Sie Kalorien und Zucker sparen, und die Kuchen gehen auf, Kekse werden knusprig, und auch Hefeteig gelingt.



Weitere Rezepte finden Sie unter: www.kandisin.at



Mein **Leben**

Das Magazin nicht nur für Diabetiker

Machen Sie sich oder Ihren Lieben ein wertvolles Weihnachtsgeschenk!

Mit dem Mein Leben-Abo wird 2020 ein ganz besonders

**gutes
neues
Jahr!**

4 x jährlich aktuellste Informationen

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

4 x per Post inkl. Porto

Für nur € 16,60/Jahr

**Online bestellen
4 x jährlich
per Post bekommen!**

www.meinleben-diabetes.at
oedv.office@diabetes.or.at
Tel. 0662/827722



Liebe Leserinnen,
liebe Leser!

seit **1992**
mehr wissen
besser leben

Endgültig für dieses Jahr hat die Natur das farbenprächtige Kleid abgeworfen, und frostige Nächte sind Vorboten des Winters. Ich hoffe, Sie haben die sonnigen Wochen im Herbst noch ordentlich für ausgiebige Tätigkeiten an der frischen Luft genützt!

Ein Bericht des Rechnungshof Österreich sieht hohen Verbesserungsbedarf bei der Diabetes-Prävention und -Versorgung, in vielen Punkten etwas, was Experten schon lange fordern und worüber wir seit Jahren berichten.

Herausfordernd ist nicht nur die Diabetesprävention, auch das Leben mit Diabetes in Hinblick auf Sexualität und Partnerschaft stellt für viele junge Diabetikerinnen und Diabetiker eine Herausforderung dar, welche wir in dieser Ausgabe ein wenig näher betrachten wollen.

Die winterlichen Monate laden besonders dazu ein, das eine oder andere neue Rezept daheim auszuprobieren. Stöbern Sie doch dazu in unseren Rezepten!

Wenn Sie zu unseren Rubriken einmal eine Frage haben, sehen Sie doch bitte gerne jederzeit auf der Website www.meinleben-diabetes.at in der jeweiligen Rubrik nach, ob diese Frage in der einen oder anderen Form dort behandelt wurde.

Jetzt ist es auch wieder eine gute Zeit, um jemandem Freude mit unserem beliebten Geschenkabon von Mein Leben zu machen.

Denn ein Abo von Mein Leben bedeutet: mehr wissen – besser leben mit Diabetes!

Kommen Sie gesund und vital durch die kalte Jahreszeit,
wünscht Ihnen herzlichst

Ihr
Markus Hüpf
Vorsitzender der
Herausgebervereinigung Mein Leben

Diese Firmen unterstützen die Herausgabe von

Mein Leben

ÖDV
Österreichische
Diabetikervereinigung

BOSCH + SOHN **boso**

my life **Diabetescare**

A.MENARINI
diagnostics

eversense. XL
Continuous Glucose Monitoring System

ACCU-CHEK®

Abbott

KANDISIN
statt Kalorien!

Contour
diabetes solutions

ONETOUCH
every touch is a step forward™

dexcom



Medizin

- 08 Häufigkeit von Diabetes in Krankenhäusern unterschätzt? Mangel an diabetologischem Fachpersonal?
- 09 Diabetes in Österreich
Rechnungshof übt scharfe Kritik an aktueller Situation
- 10 Problemzone Fuß
- 13 Erholsamer Schlaf ist lebensverlängernd
Aber wie schläft man besser? Eine neue App der Universität Salzburg hilft dabei!
- 14 Kann man Schwangerschaftsdiabetes verhindern?

Forschung

- 24 Glückliches Immunsystem
Wie Bausteine unserer Glückshormone das Immunsystem regulieren

Kinder und Jugend

- 15 Junge Liebe, Romanze und Sex
Ist das mit Diabetes anders?

Hallo Doc!

- 26 Fragen an unseren Diabetes-Experten

Empowerment

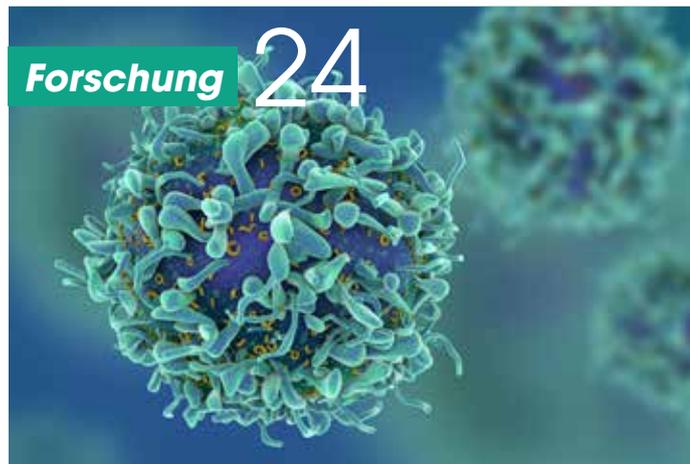
- 36 Die ÖDV 2019 – 2022
von Helmut Thiebet, ÖDV-Bundesvorsitzender



Medizin 10



Forschung 24



Empowerment 36



20 Essen & Trinken

09

Medizin

Diabetes in Österreich

Rechnungshof übt
scharfe Kritik an
aktueller Situation

15

Kinder und Jugend

34

News

Mein Recht

- 32 Leser fragen – Profis antworten
Befristung von Führerscheinen

Essen & Trinken, Rezepte

- 18 Regional – Saisonal – Optimal
Chinakohlsuppe mit Käsekrusteln
Polentaterrine mit Lauchcreme
Waldorfsalat mit Toaststernen
- 20 Bittergurke, Zimt und Co.
Natursubstanzen in der Diabetestherapie

News

- 31 Chronische Wunden
WGKK und Ärzteteam
schließen Versorgungslücke
- 34 Weihrauch
Ein uraltes Heilmittel und
seine moderne Anwendung
- 38 mylife YpsoPump
wir sind diabetes
Grazer Diabetestag, 27.3.2020

ÖDV

- 39 Diabetikerselbsthilfe österreichweit

- 05 Editorial
51 Impressum

Die Gewinnerin unseres letzten Gewinnspiels:

Wir gratulieren der Gewinnerin unseres letzten Preisrätsels,
Fr. Kedl Anneliese aus 7522 Hagensdorf 84 und wünschen
ihr alles Gute mit ihrem neuen Oberarm-Blutdruckmess-
gerät bosomedicus X.

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

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

TON



Häufigkeit von Diabetes in Krankenhäusern unterschätzt?

Mangel an diabetologischem Fachpersonal?

Das wirkliche Ausmaß der Erkrankung Diabetes wird unterschätzt – so eine Erklärung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG).

Grund sind methodische Schwächen, in diesem Fall der offiziellen deutschen Statistiken. Eine systematische Untersuchung am Universitätsklinikum Tübingen zeigte nämlich, dass tatsächlich doppelt so viele Patienten mit Diabetes versorgt wurden als bislang angenommen.

Jedoch zeichnet sich auch in Österreich ein ähnliches Bild ab. Statistiken erfassen bei Krankenhauspatienten nur die Einweisungsdiagnose, die dann auch oft als Todesursache geführt wird. Diabetes wird in vielen Fällen nicht statistisch erfasst.

Dies hat auch zur Folge, dass die Zahl der von Diabetes-Betroffenen in Österreich lange nicht korrekt bestimmt werden konnte und laufend nach oben revidiert werden muss.



Diabetes in Österreich

Rechnungshof
übt **scharfe**
Kritik an aktueller
Situation

Im Rechnungshofbericht zum Thema Volkskrankheit Diabetes, der am 18. Oktober 2019 dem Parlament übermittelt wurde, wird scharfe Kritik geübt an

- den fehlenden Daten über Diabetes in Österreich,
- der unzureichenden Versorgung und Behandlung der Menschen mit Diabetes.

Diabetes wird vom Rechnungshof zur wesentlichen Herausforderung für das österreichische Gesundheitswesen erklärt. Auf die problematische Situation und unzureichende Datenlage wiesen auch die Österreichische Diabetikervereinigung ÖDV und MEIN LEBEN immer wieder hin (zuletzt ML 1.19, S. 29).

Auf bis zu ein Drittel, d. h. bis zu 300.000 Personen, wird der Anteil der Nichtdiagnostizierten geschätzt, also jener Menschen, die von ihrem Diabetes (noch) nichts wissen, daher auch nicht ärztlich behandelt werden, aber sehr wohl Gefahr laufen, schon Diabetes-Folgeschäden zu entwickeln!

Trotz der 2017 vom Gesundheitsministerium erstellten „Diabetesstrategie“ mit dem Ziel, die Zahl der Neuer-

krankungen zu verringern, zeigt sich keine Verbesserung. Im Gegenteil: Die Zahl der Diabetiker sowie der Übergewichtigen und Adipösen steigt kontinuierlich. Bei den Risikofaktoren falsche Ernährung, mangelnde Bewegung, Alkohol- und Nikotinkonsum zeigt sich keine Verbesserung.

Viel zu wenige Ärzte beteiligen sich am Disease-Management-Programm „Therapie Aktiv“ – ein Hauptgrund dafür, dass die Zahl der im DMP eingetragenen Patienten nur einen Bruchteil im Vergleich zu Deutschland ausweist, dort sind 50 % der Diabetiker in einem DMP registriert.

Im Jahre 2011 hatte das Gesundheitsministerium eine Vereinbarung mit der Bäckerinnung zur freiwilligen Salzreduktion in Brot und Gebäck geschlossen. In den fünf Jahren danach sank der Salzverbrauch bereits um 82 Tonnen!

Der Rechnungshof macht nun u. a. den konkreten Vorschlag, mit der Lebensmittelindustrie eine Vereinbarung zur Zuckerreduktion in verarbeiteten Nahrungsmitteln zu treffen.



Problemzone Fuß

Das diabetische Fußsyndrom muss aus menschlichen und gesundheitsökonomischen Gründen mehr Beachtung bekommen. Die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) warnt vor dem diabetischen Fußsyndrom und seiner unzureichenden Versorgung im Gesundheitswesen. In Österreich ist es der Auslöser für rund 3.000 Amputationen pro Jahr. Ein Großteil davon wäre vermeidbar, wenn Betroffene und Behandler mehr auf die Füße achten würden und therapeutische Maßnahmen, die längst zum wissenschaftlich belegten Standard gehören, entsprechend vom Gesundheitswesen übernommen würden.

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Alexandra Kautzky-Willer, Endokrinologin an der MedUni Wien und Präsidentin der ÖDG, appelliert: „Die Wahrscheinlichkeit, ein diabetisches Ulkus zu entwickeln, beträgt für die gesamte Lebensdauer eines Menschen mit Diabetes 19–34%.¹ Wenn es einmal manifest ist, dann kehrt diese zusätzliche chronische Erkrankung immer wieder zurück. Zwei Drittel aller Amputationen weltweit werden auf Grund des diabetischen Fußsyndroms durchgeführt. Studien aus den USA zeigen, dass die Amputationen in den letzten Jahren sogar wieder ansteigen, und das insbesondere bei den Jüngeren (unter 45-Jährigen) und vor allem bei Männern. Dieser erschreckende Befund gilt sowohl für Minor- wie auch Major-Amputationen! Durch die Amputationen



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

*Univ.-Klinik f. Innere Medizin III,
Abtlg. f. Endokrinologie und Stoff-
wechsel, MedUni Wien und Präsidentin
der Österreichischen Diabetes Gesellschaft
(ÖDG)*

ist das diabetische Fußsyndrom eine der teuersten Folgeerkrankungen des Diabetes, und es beeinträchtigt die Lebensqualität der Betroffenen in einem erschreckenden Ausmaß.“

Hauptursache diabetische Polyneuropathie

Das diabetische Fußsyndrom betrifft sowohl Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 als auch Typ 2. Ein Hauptproblem ist die periphere diabetische Polyneuropathie (eine Schädigung der Nerven in den Extremitäten). Diese bewirkt beim Patienten Körperwahrnehmungsstörungen und dadurch auch eine Vernachlässigung eventueller Symptome. Priv.-Doz. Dr. Gerd Köhler von der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie der MedUni Graz erklärt: „Für den Patienten fühlt sich der Fuß normal an, weil er in diesem Bereich nicht mehr richtig fühlen

kann, und trotz optischer Zeichen, wie Druckstellen und offene Stellen, wird das Problem meist vom Patienten ignoriert, weil nichts wehtut. Die medizinischen Fachkräfte sehen diese Stellen oft erst spät, weil Füße leider in der Regel zu wenig kontrolliert werden.“

Durch die Schädigung der Nerven fühlen die Patientinnen und Patienten nicht, wenn der Schuh nicht passt. Entstehende Druckstellen und Fußformveränderungen, werden nicht bemerkt und führen mit der Zeit zu offenen Stellen und Geschwüren an den Füßen. Auch falsche Fußpflege und Verletzungen können die Ursache sein, da die Schmerzwahrnehmung fehlt. Diese Geschwüre und offenen Stellen heilen nicht oder nur schwer, wenn nicht eine entsprechende Therapie durchgeführt wird.

Allerdings sind meist nicht nur die Nervenschädigung, sondern auch Durchblutungsstörungen mitbeteiligt, die eine Therapie zusätzlich erschweren und wenn möglich auch saniert werden müssen.

Nervenschädigung verhindern
und kontrollieren

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel schädigt die Nerven und Gefäße. An erster Stelle steht somit die optimale Blutzuckereinstellung, um eine diabetische Polyneuropathie und Angiopathie zu verhindern. Zusätzlich sollte jeder Mensch mit Diabetes einmal jährlich ein Neuropathie-Screening und ein Gefäß-Screening erhalten. Dabei wird mit einer schwingenden Stimmgabel oder einem sogenannten Monofilament (ein Stift mit einem dünnen Faden) die Wahrnehmungsfähigkeit in den Füßen getestet sowie die Durchblutung der Beine geprüft.“

Die Fußkontrolle schützt vor Amputationen

Wird eine Nervenschädigung festgestellt, ist jede Patientin und jeder Patient beziehungsweise ihre Angehörigen dazu aufgerufen, täglich die Füße nach Druckstellen oder Verletzungen zu untersuchen. Die Fußkontrolle ist auch eine wichtige Aufgabe des medizinischen Personals. Abhängig vom individuellen Risiko sollte monatlich, quartalsweise oder halbjährlich die Kontrolle durch Spezialisten erfolgen.

Fußpflege ist mehr als „Wellness“

„Eine regelmäßige, professionelle Fußpflege alle vier bis sechs Wochen ist keine ‚nette Beauty-Behandlung‘ sondern entscheidend für die zukünftige Lebensqualität. Idealerweise wird eine Fachkraft für medizinische Fußpflege mit Zusatzausbildung Diabetes aufgesucht. In Deutschland und der Schweiz gibt es sogar das Berufsbild des Podologen mit einer zwei- bis dreijährigen Ausbildung. Dies ist in Österreich leider noch nicht der Fall. Besonders problematisch ist, dass die Fußpflege bei Risikopatienten nicht von der Sozialversicherung bezahlt

FACT BOX:

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



MiniMed® 670G

Das erste Insulinpumpensystem mit
automatisierter Basalinsulinanpassung.

Bei dem innovativen MiniMed 670G System wird die Abgabe von Basalinsulin 24 Stunden am Tag individualisiert und automatisiert – für mehr Zeit im Zielbereich. Davon profitieren weltweit bereits über 200.000 AnwenderInnen.

Mehr „Zeit im Zielbereich“

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

Erste Erfahrungen in Österreich

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

Das neue MiniMed670G-System kann bereits
in allen spezialisierten Diabeteszentren in
Österreich verordnet werden – sprechen Sie gleich
mit Ihrer Diabetes-Ärztin/Ihrem Diabetes-Arzt.
Erfahren Sie mehr unter
www.medtronic-diabetes.at.



Priv.-Doz. Dr. Gerd Köhler

*Klinische Abteilung für Endokrinologie
und Diabetologie, MedUni Graz*

wird, da dort eventuell viele Probleme frühzeitig erkannt würden“, sagt Köhler. Die Haut der Füße sollte täglich mit einer ureahaltigen Creme versorgt werden, um die Elastizität zu erhalten und dadurch wieder Verletzungen vorzubeugen.

Barfuß leider keine Option

Auch das sonst so beworbene Barfußgehen ist für Menschen mit diabetischer Neuropathie keinesfalls zu empfehlen, da die Verletzungsgefahr zu hoch ist. Besonders im Sommer im Urlaub am Wasser wird die Verletzungsgefahr unterschätzt. Heißer Sand kann zu Verbrennungen führen und im Sand verborgene Gegenstände wie Muscheln oder Scherben zu Schnittwunden.

Orthopädietechnik für gesunde Füße

Geeignetes Schuhwerk vom Orthopädienschuhtechniker ist nötig und gilt sowohl für Straßenschuhe als auch für Hausschuhe. Wenn Konfektionsschuhe getragen werden, dann sollten sie nur mit speziellen Einlagen verwendet werden. Die Kosten für die Einlagen werden meist von der Sozialversicherung übernommen.

Wenn trotzdem ein Geschwür entsteht: Druckentlastung und Wundbehandlung

Wenn trotzdem ein Ulkus (Geschwür) entsteht, muss rasch und konsequent eine entsprechende Therapie einsetzen. Köhler führt aus: „Bei der offenen Stelle ist die lokale Druckentlastung wichtig. Das kann sich je nach Lokalisation des Ulcus mitunter schwierig gestalten, beispielsweise an der Fußsohle. Die Druckentlastung kann zum Beispiel durch einen Vollkontaktgips erreicht werden. Das ist derzeit mit Abstand die beste Methode (Goldstandard). Andere Möglichkeiten sind ein nicht abnehmbarer vorgefertigter Cast, abnehmbare Schienen oder spezielle Wundverbandsschuhe. Leider werden diese

vier Therapiemöglichkeiten meistens nicht von der Sozialversicherung bezahlt. Was bezahlt wird, ist der sogenannte Vorfußentlastungsschuh, der für Diabetiker mit diabetischem Fußsyndrom ungeeignet ist, weil er zusätzlich die Sturzgefahr erhöht, die schon prinzipiell durch die Störung der Tiefensensibilität gegeben ist.“

Problematisch wird es bei der Hornhaut um die Geschwüre und Wundbeläge. Beide sollten regelmäßig entfernt werden. Das funktioniert in Österreich leider gar nicht gut, denn der Hausarzt wird dafür nicht bezahlt, für den Chirurgen ist es eine zu einfache Aufgabe, aber für den Internisten meist zu aufwändig. Die Fußpfleger dürfen nicht bei offenen Wunden arbeiten. Somit bleiben nur die Diabetes-Fußambulanzen oder andere spezialisierte Wundzentren als Anlaufstelle. Da jeder Betroffene alle zwei bis vier Wochen diese Behandlung bekommen sollte, um die Wundheilung zu unterstützen, sind die Ambulanzen überfüllt.“

Infektionen vermeiden, Durchblutungsstörungen beheben

Köhler erläutert: „Ein Geschwür kann sich infizieren, und wenn die Infektion bis zum Knochen vordringt, wird es sehr problematisch, weil eine Knocheninfektion sehr schwer zu behandeln ist. Eine Amputation ist dann wahrscheinlich. Oft ist es nur eine sogenannte Minor-Amputation (also eine kleinere Amputation z.B. ein Zehenglied oder eine Zehe), aber leider entstehen dann häufig neue Druckstellen, und der Kreislauf beginnt von Neuem. Liegen zusätzlich Durchblutungsstörungen (PAVK) vor, sind diese grundsätzlich zu therapieren. Auf jeden Fall vor jedem chirurgischen Eingriff.“

Forderungen der ÖDG

Abschließend fordert Kautzky-Willer: „Wir sind alle aufgerufen, mehr Füße anzuschauen – das gilt für jeden Menschen mit Diabetes, aber auch für alle, die professionell mit Diabetes zu tun haben. Im Disease-Management Programm „Therapie“ Aktiv ist die Fußkontrolle zwingend vorgeschrieben, daher ist es wichtig, dass mehr Betroffene in diesem Programm betreut werden können. Adäquate Therapiemaßnahmen müssen von der SV bezahlt werden, um die teuren Folgekosten einer Amputation zu vermeiden und um die Lebensqualität von Menschen mit Diabetes zu erhalten.“

Foto: Therapie-Aktiv



Hervorragende Arzneimittelversorgung

Die österreichischen Apotheken sind genau dort, wo sie gebraucht werden. Flächendeckend über ganz Österreich verteilt, garantieren sie die umfassende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln.

Erholbarer Schlaf ist lebensverlängernd

Aber wie schläft man besser? Eine neue App der Universität Salzburg hilft dabei!

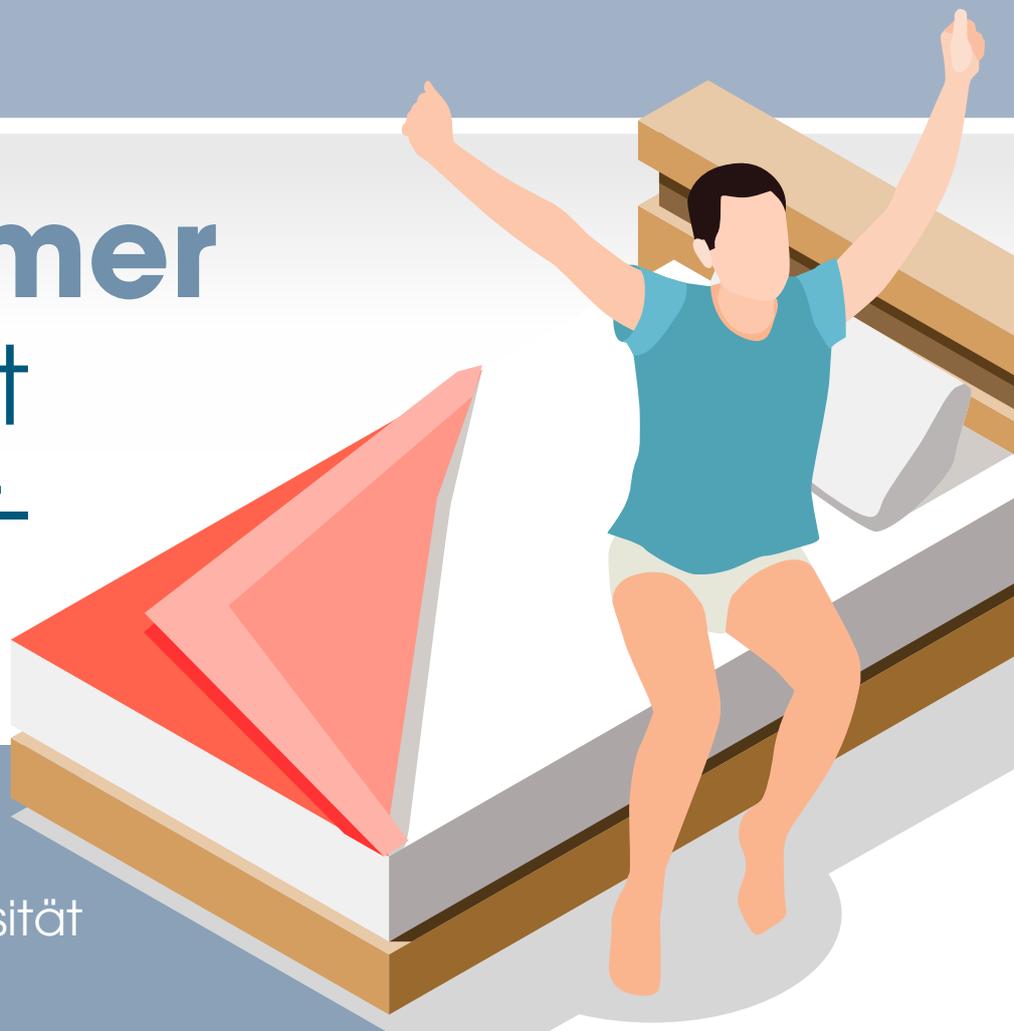
Mit einfachen Maßnahmen kann man viel für einen besseren Schlaf tun. Tipps dazu gibt aktuell der Schlafforscher Manuel Schabus vom Schlaflabor der Universität Salzburg.

Zunächst ist eine ausreichende Schlafdauer wichtig, bei Erwachsenen sieben bis neun Stunden – leider schaffen das die wenigsten. Ebenso bedeutend ist es, möglichst immer zur gleichen Zeit schlafen zu gehen. Um entspannt ins Bett zu gehen, sind Schlafrituale vorher hilfreich: etwas Angenehmes lesen, ruhige Musik hören.

Die Universität Salzburg entwickelte eine App, wo man sich Meditations-Podcasts anhören kann – Muskelentspannung, Atmungsentspannung, Fantasiereisen. Zehn Minuten sollte man sich für diese Entspannungshilfen Zeit nehmen. **Derzeit kann man die App kostenlos testen unter www.nukkuaa.com.**

Die Frage, ob man Schlaf am Wochenende nachholen kann, beantwortet der Schlafforscher mit „Ja, das kann man, aber nur zu einem kleinen Teil. Man sollte es auch, denn es gibt Studien, dass man tatsächlich Lebensjahre verliert, wenn man kontinuierlich weniger als sieben Stunden schläft. Menschen, die behaupten, mit nur fünf Stunden Schlaf auszukommen, machen sich selbst etwas vor.“

Mittagsschläfchen – immer zur gleichen Zeit - sind gut, solange man dann in der Nacht keine Schlafprobleme hat; daher sollten die Nickerchen nicht zu lange sein. *Quelle: SN gekürzt*



BOSCH + SOHN **boso**

Gesundheit ist Vertrauenssache.

blutdruckmessen ist boso.



Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.



Top bewertetes Oberarm-Blutdruckmessgerät
Stiftung Warentest 05/2016 und 11/2018

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

boso.at

boso medicus X | Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Handelskai 94-96 | 11200 Wien

Kann man Schwangerschaftsdiabetes verhindern?



Nicht bestätigt hat sich die Annahme, dass Schwangerschaftsdiabetes bei übergewichtigen Schwangeren durch geringere Gewichtszunahme verhindert werden könne. Dieses Ergebnis brachte eine Studie der

Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel der Medizinischen Universität Wien.

Tatsächlich nahmen zwar die Schwangeren, die eine Diät einhielten, weniger an Gewicht zu als die Vergleichsgruppe – aber es wurden auch bei ihnen höhere Blutzuckerwerte gemessen sowie erhöhte Mengen Substanzen, wie Fettsäuren und Ketonkörper, die bei stärkerem Fettabbau entstehen.

Auch im Blut der Neugeborenen wurden erhöhte Fettsäuren festgestellt. Die Auswirkungen dieser Substanzen auf Mutter und Kind müssen noch weiter erforscht werden.

Weniger Kohlenhydrate während der Schwangerschaft zu sich zu nehmen könnte demnach sogar ungünstig für Mutter und Kind sein. Körperliche Bewegung oder die Zufuhr von Vitamin D konnten ebenfalls den Schwangerschaftsdiabetes nicht verhindern. *Quelle MedUni Wien*



Apo-App: Info über Apotheken und Medikamente

Mit der praktischen Apo-App finden Sie schnell die nächstgelegene Apotheke, können Medikamenteninformationen nachschlagen, einen persönlichen Impfpass anlegen und haben Ihre Gesundheitsdaten immer mit dabei.



Marianne König

Junge Liebe, Romanze und Sex

Ist das mit Diabetes anders?

Schmetterlinge im Bauch

Erwachsene können sich nur allzu gut an ihre ersten „Schmetterlinge im Bauch“ erinnern und an die Schwärmerei für eine ganz bestimmte Person. Begleitet werden diese aufregenden Gefühle zumeist von kreisenden Gedanken wie: „Ruft er/sie mich an, mag er/sie mich auch?“ Um Gewissheit zu haben, werden dann während der Schulstunden vielleicht Zettelchen zusteckt mit Auswahlalternativen zum Ankreuzen: „Magst du mein Freund/meine Freundin sein?“ oder „Willst du mit mir gehen?“ O Ja O Nein – bzw. verschickt die nun digital aufwachsende Generation vielleicht vergleichbare Nachrichten mit dem Handy ...

Wo entsteht Schwärmerei und junge Liebe?

Daten für Liebesbeziehungen bei Erwachsenen weisen darauf hin, dass die meisten davon dort entstehen, wo sich die Menschen in Gemeinschaften länger aufhalten: in der Arbeit, im Freizeitverein, im Urlaub. Für Jugendliche und junge Erwachsene gilt das Gleiche: Schule, Uni, Freizeitverein, Ferien(-camp). Studienergebnisse belegen,

dass Jugendliche und junge Erwachsene mit Typ-1-Diabetes genauso wie gesunde Gleichaltrige Liebesbeziehungen haben und eingehen.

Studienergebnisse zu Liebesbeziehungen mit Typ-1-Diabetes

Es ist wenig darüber bekannt, wie Diabetes in Liebesbeziehungen kommuniziert wird oder welchen Inhalt diese Kommunikation hat. Jugendliche und junge Erwachsene mit Typ-1-Diabetes könnten sich Sorgen machen, wie potenzielle Partner auf ihre Krankheit und das damit verbundene Selbstmanagementverhalten reagieren werden. Des Weiteren ist auch die Entscheidung damit verbunden, inwieweit sie den Partner/die Partnerin in die Behandlung von Diabetes einbeziehen wollen. Die Partner müssen in jedem Fall genug über Diabetes wissen, um bei Symptomen von Hypoglykämie und Hyperglykämie helfen zu können. Jugendliche und junge Erwachsene mit Typ-1-Diabetes können Sorge haben, potenzielle Partner mit dieser Verantwortung zu belasten und deswegen punkto Unterstützung beim Diabetesmanagement vorsichtig sein und wenig anvertrauen.



„Es ist wichtig, dass Jugendliche und junge Erwachsene mit Vertrauten über ihre Gefühle sprechen können!“



Konfliktreiche und unglückliche Liebesbeziehungen stellen eine große psychische Belastung für Menschen mit und ohne Typ-1-Diabetes dar und beeinflussen das Essverhalten von Menschen mit Typ-1-Diabetes negativ. Damit verbunden ist auch ein schlechteres Selbstfürsorgeverhalten.

Rüstzeug für das Jugend- und junge Erwachsenenalter

Es ist wichtig, dass Jugendliche und junge Erwachsene mit Vertrauten über ihre Gefühle sprechen können, sei es mit dem besten Freund/der besten Freundin, mit der

Mama, dem Papa, der Oma, dem Opa (oder jemand ganz anderem). Da soll alles Platz haben dürfen: von Freude über Angst und Enttäuschung bis hin zu Ärger und Wut. In Gesprächen wie diesen lernen wir uns und unsere Bedürfnisse besser kennen, können Strategien für die beste Annäherung oder Abgrenzung entwickeln und nach dem nächsten Kontakt mit dem/der Angebeteten wieder weiterüberlegen. Zuhören und Ermutigung sind wesentliche Aspekte dieser emotionalen Unterstützung, die nicht gänzlich durch Surfen im Internet oder Chatforen ersetzt werden können oder sollten. Im Jugendalter gewinnen nicht nur die Gleichaltrigen an Bedeutung, sondern auch der eigene Körper. Das (Selbst-)Bewusst-

Die nächsten cuko-Termine sind:

„Sweet & Easy“ - ein Abend für Eltern

am 19.11.2019 von 18 bis 20 Uhr, Gerstnergasse 3/ Hofgebäude, 1150 Wien
Zwei erwachsene Betroffene teilen ihre Erfahrungen mit Typ-1-Diabetes. In entspannter Atmosphäre können Fragen gestellt, Erfahrungen ausgetauscht und neue Kontakte geknüpft werden.

„Familienauszeit vom Diabetes - Samstagstreff“

am 07.12. von 10-13 Uhr, MFSHZ, Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

Über die Formate kann man nachlesen unter: www.cuko.care/angebote



sein in Bezug auf den eigenen Körper entwickelt sich ab der Geburt eines Kindes laufend, und Eltern haben darauf großen Einfluss. Die Grundsteine für die selbstbestimmte Haltung „Mein Körper gehört mir“ werden in der Kindheit gelegt. Paradebeispiel ist hier das „Bussi für die Tante“ zum Abschied. Nein, niemand muss Bussis geben, Umarmungen oder andere Liebesbekundungen zulassen, wenn er/sie nicht will. Basta.

Die Studien, die es schon gibt, besagen, dass die meisten jungen Menschen mit T1DM keine speziellen Maßnahmen vor oder nach dem Sex ergreifen, wie etwa Reduzierung der Insulindosis, Vorbereitung von Snacks und Blutzucker-Messung. Keiner der Befragten erlebte beim Sex eine schwere Hypoglykämie, aber 40 Prozent berichteten von gelegentlichen leichten Unterzuckerungen. Die Angst vor Hypoglykämie während des Geschlechtsverkehrs wurde von 35 Prozent der StudienteilnehmerInnen gemeldet. Diejenigen, die über erhöhte Angst berichteten, erlebten in der Vergangenheit leichte Hypoglykämien, waren Singles und gaben bei der Fragebogenuntersuchung höhere Werte in Bezug auf Angst vor Hypoglykämien an.

Die medizinischen Teams in Krankenhäusern und Diabetesambulanzen für Jugendliche und junge Erwachsene sollten sich dieser Themen bewusst sein, sie berücksichtigen und aktiv danach fragen.

Spezielle Workshops für Jugendliche und junge Erwachsene werden benötigt

An Spitälern gibt es keine Workshops für Jugendliche und junge Erwachsene mit Typ-1-Diabetes, in denen auf diese wichtigen Entwicklungsfragen im jungen Erwachsenenalter eingegangen werden könnte, wie z. B. die Übernahme der Verantwortung für die Diabetesversorgung, die Förderung eines gesunden Lebensstils und die Reduzierung von riskantem Verhalten (Stichwort: „Sex, Drugs and Rock 'n' Roll“), die Vermittlung von Stressbewältigungstechniken und positivem Selbstwert sowie Selbstfürsprache oder die Vorbereitung auf den Wechsel in die Erwachsenenmedizin.



Marianne König
Klinische und Gesundheitspsychologin

Bei Fragen zu den angeschnittenen Themen können Sie mich gerne per E-Mail unter koenig@cuko.care kontaktieren.

Pinbas-Hamiel O, Tisch E, Lavek N, Ben-David RF, Graf-Bar-El C, Yaron M, Boyko V, Lerner-Geva L. 2017. Sexual lifestyle among young adults with type 1 diabetes. *Diabetes Metab Res Rev.* Feb; 33(2). DOI: 10.1002/dmrr.2837. Epub 2016 Aug 16.

Maureen Monaghan, PhD, Vicki Helgeson, PhD, Deborah Wiebe. 2015. Type 1 Diabetes in Young Adulthood. *Curr Diabetes Ren.* 2015; 11(4): 239–250.

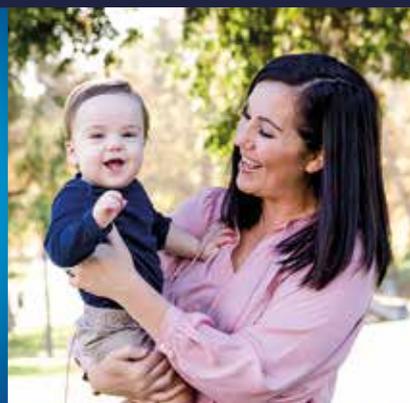
Helgeson Vicki S. 2017. Young Adults With Type 1 Diabetes: Romantic Relationships and Implications for Well-Being. *Diabetes Spectrum* 2017 May; 30(2): 108–116.

<https://doi.org/10.2337/ds16-0020>

DAS NEUE MINIMED™ 670G- SYSTEM MIT AUTOMATISCHER BASALINSULINABGABE FÜR MEHR ZEIT IM ZIELBEREICH

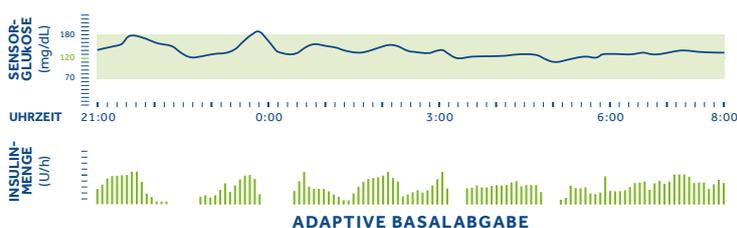


MiniMed™ 670G-System



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

AUTOMATISCHE INSULINANPASSUNG MIT SMARTGUARD™ AUTO MODUS



Für mehr Informationen sprechen Sie mit Ihrer Diabetesärztin/Ihrem Diabetesarzt und besuchen Sie uns unter www.medtronic-diabetes.at

Folgen Sie uns für immer aktuelle Informationen!

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

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

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

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

Medtronic
Further, Together



Chinakohlsuppe mit Käsekrusteln

Zutaten für 12 Stück:

- 500 g Chinakohl
- 100 g Wurzelgemüse
- 500 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Schnittlauch gehackt
- 200 ml Halbfettmilch
- 1 EL Sauerrahm
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Krusteln:

- 2 Kartoffeln
- 100 g Tilsiter 30 % F. i. Tr.
- 1 Eigelb
- Muskat, Salz, Pfeffer
- Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Chinakohl, Wurzelgemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, mit der Gemüsebrühe und 2 EL Schnittlauch für ca. 5 Minuten zum Kochen bringen. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren und die Milch zufügen – mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln schälen und fein raspeln, Käse ebenfalls fein raspeln. Kartoffelraspeln mit der Hand kräftig ausdrücken, mit Käse und Eigelb mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und darin Zwei-Euro-große Krusteln braten. Suppe nochmals kurz aufkochen, den Sauerrahm zugeben und mit dem Mixstab luftig aufschlagen. Suppe mit den Krusteln und dem restlichen Schnittlauch bestreut anrichten.

Pro Portion: 260 kcal, 12 g KH, 1 BE

Polentaterrine mit Lauchcreme

Zutaten für 4 Personen:

- 25 g Berglinsen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 125 g feiner Maisgrieß
- 1 Stange Lauch (etwa 200 g)
- 20 g abgezogene Mandeln
- 3 EL Rapsöl
- evtl. 50 ml Gemüsebrühe
- Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Linsen waschen und mit Lorbeerblatt in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen – bei schwacher Hitze weichkochen. In ein Sieb abgießen, Lorbeerblatt entfernen, Linsen salzen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Rapsöl anbraten und unter Zugabe von 3 EL Wasser weich dünsten. Eine Hälfte der Zwiebeln unter die Linsen mischen und diese kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die zweite Hälfte der Zwiebeln bereitstellen.

375 ml Salzwasser zum Kochen bringen und den Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen. Die Polenta unter ständigem Rühren garen, bis ein cremiger Brei entstanden ist. Die beiseitegestellten Zwiebeln und 2 EL Rapsöl unterziehen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine kleine Terrinenform mit Backpapier auskleiden oder mit Öl auspinseln. Zwei Drittel der Maismasse so einfüllen, dass in der Mitte eine längliche Mulde für die Linsen zur Verfügung steht. Die Linsen in diese Längsrinne einfüllen und mit der restlichen Polenta bedecken, festdrücken und im Ofen 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Lauch waschen, putzen und mit den grünen Teilen in feine Scheiben schneiden. Den Lauch in der Pfanne kurz anbraten und unter Zugabe von etwas Gemüsebrühe und den Mandeln weich dünsten. Im Mixer cremig pürieren, salzen und pfeffern.

Die Terrine aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und auf einer Servierplatte stürzen, portionieren und mit der Lauchcreme servieren.

Pro Portion: 289 kcal, 23 g KH, 2 BE



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



Regional Saisonal Optimal

Waldorfsalat mit Toaststernen

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Magertopfen
- 2 EL Naturjoghurt 3,6 %
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Rapsöl
- 200 g Sellerieknolle
- 200 g Winterapfel (säuerlich)
- 100 g Orange
- 60 g Walnüsse geröstet
- 100 g Vollkorntoastbrot
- Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung

Topfen, Joghurt, Rapsöl, Zitronensaft verrühren. Sellerieknolle waschen, putzen und schälen. Die Hälfte des Selleries fein reiben, die andere Hälfte raspeln.

Geschälte Äpfel und Orangen würfelig schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Alle Zutaten vermengen, würzen und im Kühlschrank ziehen lassen.

Aus den Toastbrotstücken Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen rösten. Den Salat portionieren und mit den Toaststernen dekorieren. Dazu passt sehr gut gegrilltes Fleisch.

Pro Portion: 300 kcal, 21 g KH, 2 BE



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



Mag. Nina Kienreich, BSc.

BITTERGURKE, ZIMT UND CO.

Natursubstanzen in der Diabetestherapie

Herta M. kommt zur Ernährungsberatung in die Diabetesambulanz. Sie hat im Internet gelesen, dass Zimt den Blutzucker senken soll, und erkundigt sich nach natürlichen Alternativen zu herkömmlichen oralen Antidiabetika. Sie ist mit ihrem Anliegen nicht allein. Umfragen zufolge verwendet rund ein Drittel der Diabetiker Nahrungsergänzungsmittel, oft ohne vorher Rücksprache mit dem Arzt zu halten.

Naturheilkunde erfreut sich großer Beliebtheit

Der Trend hin zur Ursprünglichkeit, zu Natursubstanzen und „Superfoods“ macht auch vor der Medizin nicht halt.





Zimt

Vielleicht erinnern auch Sie sich gerne an Omas „Hausmittel“, die bei Wehwechen aller Art zur Anwendung gekommen sind: Kamillentee bei Bauchweh, Arnikaeinreibungen bei Muskelschmerzen oder Spitzwegerich-Sirup bei hartnäckigem Husten. Auch gegen erhöhte Blutzuckerspiegel kennt die traditionelle Volksmedizin rund um den Erdball zahlreiche pflanzliche Mittel. In der TCM werden Ginseng, Ingwer oder Ginkgo zur Blutzuckersenkung verwendet, im Ayurveda Kurkuma, Neem, Tulsi und Gurmar und in der traditionellen europäischen Heilkunde (TEH) Bockshornklee, Leinsamen und Mariendistel. Doch wie sieht es mit der medizinischen Wirkung dieser Pflanzen tatsächlich aus?

Der Unterschied zwischen Arzneimitteln und naturheilkundlichen Präparaten

Dazu muss grundsätzlich festgehalten werden, dass zugelassene Arzneimittel in klinischen Studien auf ihre Wirksamkeit überprüft und strengen Sicherheitsprüfungen unterzogen werden. Für viele pflanzliche Mittel, so genannte Phytotherapeutika, fehlen diese wissenschaftlichen Wirkungsnachweise. Pflanzliche Präparate enthalten Mischungen aus vielen Stoffen, die sich nur schwer standardisieren lassen. Schon die Wachstumsbedingungen der Pflanze beeinflussen ihren Wirkstoffgehalt. Sie werden am Menschen oft nur in kleinen Studien mit wenigen Teilnehmern getestet.

Lösliche Ballaststoffe

Sehr empfehlenswert sind lösliche Ballaststoffe aus Leinsamen, Flohsamen, Maisdextrin oder Guarbohnen. Sie wirken physikalisch auf den Blutzuckerspiegel, indem sie den Zucker im Magen und im Darm binden und die Aufnahme ins Blut verzögern. Mit einer Tagesdosis von 10–30 g Flohsamen lässt sich der HbA1c-Wert um ca. 1 % senken. Mit 5–15 g Quarkernmehl werden die postprandialen Blutzuckeranstiege im Mittel um 35 % verringert. Leinsamen und Flohsamen sind in vermahlener Form im Lebensmittel- und Drogeriehandel erhältlich. Ballaststoffpräparate aus Maisdextrin können ebenfalls im Lebensmittelhandel bezogen

werden, auf Basis von Guarbohnen in der Apotheke. Alle Produkte lassen sich gut in Naturjoghurt, Sojajoghurt, Sauermilch oder Kefir einrühren (Dosierungsempfehlung: 1 Teelöffel bis 1 Esslöffel). In Kombination mit fruchtzuckerarmen Beeren wie Himbeeren oder Heidelbeeren lässt sich ein diabetesgerechtes Frühstück oder eine süße Nachspeise zubereiten.

Pflanzliche Präparate

Das bekannteste pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel bei Diabetes ist **Zimt**. Pharmakologisch wirkt Zimt, indem er die Insulinfreisetzung stimuliert und die Zuckeraufnahme in die Zelle verbessert. Zimt kann als Gewürz, wässriger Extrakt (Tee) oder in Kapselform eingenommen werden. Er sollte aber auf keinen Fall überdosiert werden, denn der Inhaltsstoff Cumarin wirkt in höheren Dosen leberschädigend. Eine Person mit 80 kg sollte maximal 1 Teelöffel Zimt pro Tag einnehmen.

Die Samen des **Bockshornklee**s werden als Bestandteil von Currymischungen weit verbreitet verwendet. Als Kapsel, Pulver, Tee oder Tropfen in hoher Dosierung (5–15 g Pulver oder 1 g alkoholischer Auszug pro Tag) eingenommen, kann Bockshornklee den HbA1c-Wert verbessern, den Nüchternblutzucker senken und die

Zimt bei Zucker

Espara

60 Kapseln
PZN (A): 2994192

Espara GmbH • 5020 Salzburg, Austria
Tel.: +43 662 43 23 62 • Fax: +43 662 43 28 58
office@espara.com • www.espara.com



Tulsi

postprandialen Blutzuckerspitzen verringern. Als Nebenwirkung werden gastrointestinale Beschwerden und eine gewisse Hypogefahr bei Insulintherapie beschrieben, da die Inhaltsstoffe die Zuckeraufnahme ins Gewebe fördern.

Tulsi (indisches Basilikum) wird vor allem im Ayurveda als Tee getrunken.

Es wirkt nicht nur antioxidativ, sondern fördert auch die Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse. In einzelnen Studien werden weitere positive Wirkungen beschrieben: Tulsi senkt die postprandialen Blutzuckerwerte und verbessert auch Blutfettwerte und Blutdruck. Richtwerte für die Einnahme sind ½ l Tee pro Tag oder 250–3.000 mg in Kapsel- oder Pulverform.

Die Studienlage zur Wirkung von **Ginseng** bei Diabetes ist aufgrund des unterschiedlichen Wirkstoffgehalts der untersuchten Präparate widersprüchlich. Es sind viele Wechselwirkungen mit anderen Medikamentenwirkstoffen (u. a. Warfarin) bekannt, weshalb man von der Einnahme abraten muss.

Die Studienlage zur Wirkung von **Ginseng** bei Diabetes ist aufgrund des unterschiedlichen Wirkstoffgehalts der untersuchten Präparate widersprüchlich. Es sind viele Wechselwirkungen mit anderen Medikamentenwirkstoffen (u. a. Warfarin) bekannt, weshalb man von der Einnahme abraten muss.

Kurkuma ist ein stark färbendes Gewürz und im Modegetränk „Kurkuma latte“ in großer Menge enthalten. Der Hauptwirkstoff ist Curcumin, das verdauungsanregend, antioxidativ und entzündungshemmend wirkt. Die Bioverfügbarkeit ist sehr gering, d. h., der Wirkstoff wird im Magen-Darm-Trakt nicht ausreichend in verwertbarer Form aufgenommen. Einzelne Studien deuten auf eine leichte Verbesserung von Nüchternblutzucker und HbA1c hin.

Die **Bittergurke** (*Momordica charantia*) wird traditionell in vielen asiatischen und afrikanischen Ländern als Frucht, Saft oder Tee verzehrt. Sie soll die Insulinausschüttung positiv beeinflussen und die Aufnahme von Glukose in die Zelle fördern. Einzelne Studien be-



Ginseng



Bittergurke



Apotheken: Immer für Sie da!

Außerhalb der normalen Öffnungszeiten leistet jede Apotheke auch Bereitschaftsdienste. Jede Nacht, an jedem Wochenende und an jedem Feiertag haben etwa 265 Apotheken in Österreich Bereitschaftsdienst und versorgen die Menschen wohnortnah mit dringend benötigten Medikamenten.



Bockshornklee

schreiben eine Senkung des Nüchternblutzuckerwertes, diesbezüglich sind aber noch weitere Forschungsarbeiten notwendig.

Fazit – Empfehlung ja oder nein?

Phytotherapeutika sind kein Ersatz für eine Standardtherapie mit Insulin oder oralen Antidiabetika. Sie können aber unterstützend wirken, wenn sie mit einer Lebensstilintervention kombiniert werden. Grundlegende Diätfehler wie Konsum von Weißmehlprodukten oder flüssigem Zucker in



Mag. Nina Kienreich Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin

Literatur bei der Autorin

Form von Getränken werden durch die Einnahme von pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln nicht ausgeglichen. Die Einhaltung geeigneter Portionsgrößen, ein Gemüsekonsum von mindestens drei Händen voll pro Tag und eine hohe Ballaststoffaufnahme bleiben die Basis einer diabetesgerechten Ernährungsweise. Bauen Sie täglich ballaststoffreiche Gemüsesorten (z. B. Brokkoli, Paprika oder Kraut), ganze Getreidekörner, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen) in Ihren Speiseplan ein!

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



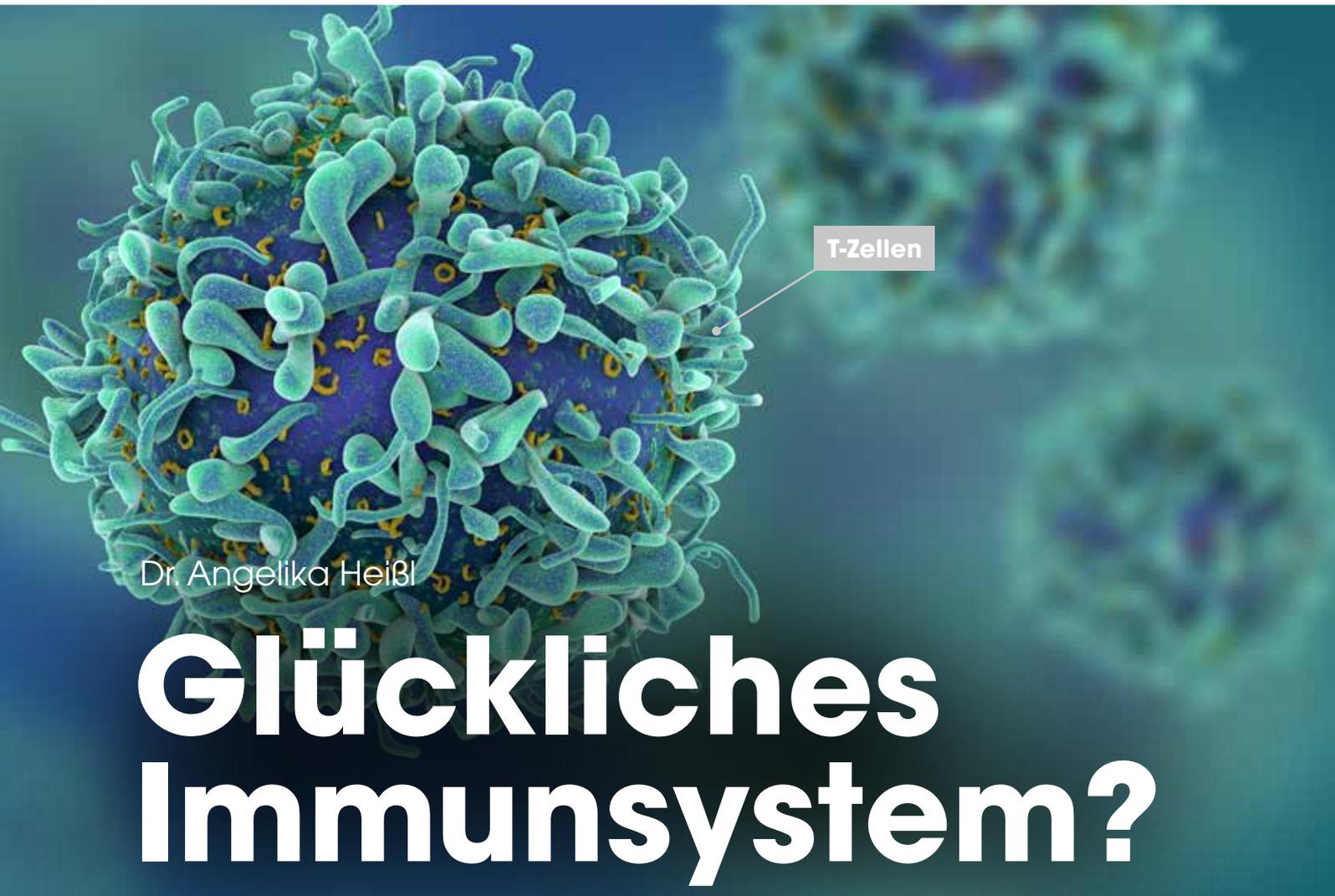
FreeStyle Libre FLASH GLUKOSE MESSSYSTEM

ADC-Nr. 2017-0016

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

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





Dr. Angelika Heißl

Glückliches Immunsystem?

Wie Bausteine unserer Glückshormone das Immunsystem regulieren

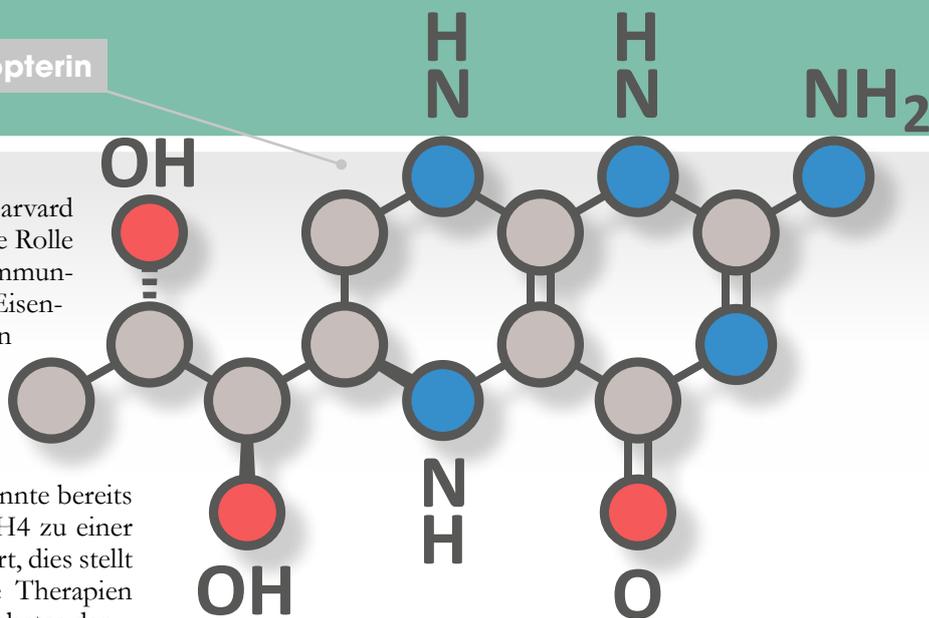
Dass der menschliche Organismus äußerst komplex ist und man eigentlich vieles noch gar nicht versteht, dessen ist sich auch die Wissenschaft bewusst. Umso erstaunter war das Forschungsteam rund um Josef Penninger am IMBA Wien und am Boston Children's Hospital in Harvard, als sie entdeckten, dass ein Baustein, aus dem die Glückshormone Serotonin und Dopamin gebildet werden, maßgeblich an der Kontrolle des Immunsystems beteiligt ist.

Unser Immunsystem ist ein höchst komplexes System, das aus einem Netzwerk von Organen und Zelltypen besteht. Es schützt uns nicht nur vor Bakterien, Viren, Pilzen und anderen Eindringlingen, sondern auch vor Krebszellen, die sich im Laufe des Lebens bilden können. Die T-Zellen sind eine Untergruppe der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und durchforsten unseren Körper

ständig nach Invasoren und veränderten Zellen. Sind sie auf eine infizierte Zelle aufmerksam geworden, gehen die T-Zellen in einen „Kampfmodus“ über. Durch diese Aktivierung vermehren sie sich und töten die befallenen Zellen ab. Allerdings können sich die T-Zellen auch gegen gesundes körpereigenes Gewebe richten und so großen Schaden anrichten, welcher in Allergien oder Autoimmunerkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 1, Asthma, Arthritis oder multiple Sklerose mündet.

Tetrahydrobiopterin, auch bekannt als BH4, ist ein Baustein zur Bildung der Glückshormone Serotonin und Dopamin und spielt eine große Rolle in der Neurologie. Diese Substanz ist seit Jahrzehnten bekannt, und deshalb war man umso verwunderter, als das Team um Josef Penninger am Institut für Molekulare Biotechnologie der Österreichischen Akademie der Wissenschaften (IMBA)

Tetrahydrobiopterin



und am Boston Children's Hospital in Harvard plötzlich entdeckte, dass BH4 eine essenzielle Rolle bei der Entwicklung der T-Zellen unseres Immunsystems spielt. BH4 reguliert neben dem Eisenstoffwechsel auch den Stoffwechsel in unseren „Kraftwerken“, den Mitochondrien. Mit dieser Erkenntnis kann man sich nun auch erklären, warum Personen mit Eisenmangel und Anämie auch oft an Autoimmunerkrankungen leiden. In Mausstudien konnte bereits gezeigt werden, dass die Inhibierung von BH4 zu einer Eindämmung der autoreaktiven T-Zellen führt, dies stellt somit einen potenten Ansatz für mögliche Therapien von Autoimmunerkrankungen wie Typ-1-Diabetes dar.

Auch in der Krebstherapie könnte BH4 eine große Rolle spielen. Viele Tumoren können das Immunsystem unterdrücken, indem sie die T-Zellen-Entwicklung hemmen. Erhöhte Level an BH4 können die Bildung von T-Zellen wieder anschalten und führen in Mausstudien zum Schrumpfen von Tumoren.

BH4 ist ein aussichtsreicher Kandidat für neue Therapieansätze im Kampf gegen Krebs und Autoimmunerkrankungen. Mit dieser Studie konnte wieder einmal gezeigt werden, wie wichtig die Zusammenarbeit von verschiedensten Forschungsgebieten ist – und wie wichtig es ist,

dass jeder seine Expertise einbringt, um zu größtmöglichem Erfolg zu kommen. Denn wer hätte zuvor gedacht, dass ein Baustein unserer Glückshormone auch unser Immunsystem reguliert?



Dr. Angelika Heißl
Postdoc, Universität Salzburg,
Cancer Epigenetics

Literatur bei der Autorin

Das smartLIGHT® Farbsignal. Vertraue dem Licht.

Entdecken Sie das einzigartige smartLIGHT® Farbsignal des CONTOUR® NEXT ONE:

- Ein leuchtend gelbes, grünes oder rotes Licht gibt Ihnen direktes Feedback zu Ihrem Blutzuckermesswert.
- Sehen Sie sofort, ob der Messwert über, innerhalb oder unter Ihrem Zielbereich liegt.
- In Verbindung mit der kostenlosen CONTOUR® DIABETES App können Sie Ihre Werte nachhaltig verbessern.



Contour
next ONE[®]
Blutzuckermesssystem

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

Ascensia Diabetes Care Austria GmbH, Mariahilfer Straße 123, 1060 Wien
Ascensia, das Ascensia Diabetes Care-Logo, Contour und smartLIGHT sind Marken und/oder eingetragene 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.



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

DIABETES

Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2. Gibt es noch andere Diabetesformen?

Grundsätzlich kennen wir in Ergänzung zu den oben genannten Formen einige weitere seltene Formen und eine passagere Form einer diabetischen Erkrankung, auf die ich jetzt eingehen möchte.

- Die passagere Diabetesform ist der Gestations- oder Schwangerschaftsdiabetes, wobei es zu einer erstmals während der Schwangerschaft aufgetretenen oder diagnostizierten Glukosetoleranzstörung kommt:

**oGTT (75 g):
venöses Plasma:
Glukose**

nüchtern: ≥ 92 mg/dl

1 h: ≥ 180 mg/dl

2 h: ≥ 153 mg/dl

ab 1 Wert = GDM

In weiterer Folge sind engmaschige BZ-Selbstkontrollen angezeigt. Von therapeutischer Seite sind diätetische Interventionen und bei Bedarf Insulin die Mittel der ersten Wahl. Das Medikament Metformin wird in manchen Therapieempfehlungen auch als Option angeführt. Betonen möchte ich, dass Frauen, die einen Gestationsdiabetes entwickeln, eine höhere Wahrscheinlichkeit haben,

in ihrem Leben Diabetes Typ 2 zu entwickeln. Daher werden Nachfolgeuntersuchungen empfohlen. Diese umfassen einen wiederholten oGTT (Zuckerbelastungstest) ca. 6 bis 12 Wochen nach der Entbindung, darüber hinaus jährliche BZ-Kontrollen und oGTT alle zwei bis drei Jahre. Besonders bei geplanten weiteren Schwangerschaften ist die Glukosekontrolle von Beginn an ein wichtiger Bestandteil der medizinischen Begleitung. Am weiteren Lebensweg können ein „gesunder“ Lebensstil mit Bewusstseinsbildung für Gewicht, Ernährung und verbesserte körperliche Aktivität beitragen, das diabetische Thema hintanzuhalten.

- Es gibt eine Reihe von zum Teil seltenen Erkrankungen, die eine mögliche diabetische Begleitthematik mit sich bringen. Hier möchte ich stellvertretend das Cushing-Syndrom anführen, welches in Verbindung mit einer erhöhten eigenen Kortison-Produktion steht. Ursache dafür sind krankhafte Veränderungen von Nebenniere und Hirnanhangsdrüse. Die Krankheit beginnt meist schleichend, allerdings ist eine diabetische BZ-Stoffwechsellage beinahe immer damit verbunden.
- Ebenso können manche Medikamente für die Entwicklung erhöhter BZ-Werte verantwortlich sein.



Pneumokokken-Impfaktion

In Österreich Apotheken läuft noch bis 31. März 2020 die Pneumokokken-Impfaktion. Die Impfstoffe werden im Aktionszeitraum vergünstigt abgegeben. Die Apothekerinnen und Apotheker halten für Sie alle Details parat.

Hier ist vor allem das systemisch (entweder geschluckt oder über eine Infusion oder Injektion) zugeführte Kortison zu nennen. Dieses Medikament kann aus einer prädiabetischen Stoffwechsellaage eine diabetische Problematik entstehen lassen und auch eine zumindest vorübergehende medikamentöse Gegenstrategie erforderlich machen. Häufiger ist allerdings die Beobachtung, dass Patienten mit Diabetes unter dieser Medikation eine BZ-Entgleisung entwickeln können. Hier ist eine engmaschige Therapieanpassung und bei Bedarf passagere Erweiterung der Therapie jederzeit möglich, nur müssen sowohl Patient als auch begleitender Arzt daran aktiv mitwirken. Eine Reihe von weiteren Medikamenten kann eventuell einen negativen Einfluss auf die BZ-Entwicklung nehmen, allerdings selten eine akute Entgleisung hervorrufen.

- Genetische Diabetesformen sind selten, aber vor allem junge Diabetiker, die meist nicht insulinpflichtige, in frühem Lebensalter manifestierte Diabetiker in nächster Verwandtschaft haben, könnten dafür in Frage kommen. Sollten diese nicht in das Bild des Typ-1-Diabetikers mit den damit verbundenen und bereits zuletzt beschriebenen Merkmalen (positiver Antikörper-Befund) passen, sich manchmal auch mit der begonnenen Insulintherapie nicht gut stabilisieren lassen, könnten sie dieser Gruppe von MODY-Patienten zugeordnet werden. Die Diagnostik ist hier zwar nicht sehr kompliziert, allerdings noch immer kostspielig und sollte nur in Zentren durchgeführt werden. Es gibt hier im Rahmen der genetischen Analyse eine Vielzahl von Untergruppen, die auch unterschiedlichen Therapieoptionen zugeführt werden müssen. In weiterer Folge ist diese korrekte Diagnosestellung sowohl für die Betroffenen als auch für deren nächste Angehörige (Diabetesfrüherkennung) von großer Wichtigkeit.
- Als letzte Sonderform einer diabetischen Erkrankung möchte ich den „pankreoopriven“ Diabetes anführen. Eine Vielzahl von Erkrankungen, beginnend von akuten oder chronischen Entzündungen der Bauchspeicheldrüse bis hin zu Pankreastumoren, die operativ saniert werden müssen, können eine meist insulinpflichtige Behandlungsstrategie nach sich ziehen. Gewebe der Insulin produzierenden Betazellen geht zu Grunde oder muss operativ entfernt werden, und die körpereigene Insulinproduktion reduziert sich deutlich bzw. fällt zur Gänze aus. Damit verbunden ist eine Unterstützung mit Insulin unumgänglich.



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

Quelle: Leitlinien der Österreichischen Diabetes Gesellschaft 2019
Leitlinien der Deutschen Diabetes Gesellschaft 2018

TRÄUME!

**FREIHEIT PUR!
BIS ZU 180 TAGE**



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

Mehr Informationen unter
www.accu-check.at/eversense-cgm

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

eversense XL
Continuous Glucose Monitoring System



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

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



Arzneien optimal kombinieren

Blutzuckerregulierende Medikamente können mit anderen Arzneimitteln gefährliche Wechselwirkungen auslösen. Die Apothekerinnen und Apotheker beraten Sie zur richtigen Einnahme und Kombination Ihrer Arzneien.

Müssen mehrere Medikamente eingenommen werden, können sie gegenseitig ihre Wirkung beeinflussen. Besonders Diabetiker müssen darauf achten, wenn sie neben den Diabetes-Medikamenten noch andere Arzneien benötigen – wie z.B. Arzneimittel gegen erhöhten Blutdruck, cholesterinsenkende Medikamente, andere Antidiabetika sowie Acetylsalicylsäure. Ein höheres Lebensalter begünstigt die Polymedikation, also die Einnahme von mehr als fünf Arzneistoffen und somit das Auftreten von Neben- und Wechselwirkungen. Besonders Diabetiker müssen häufig mehrere Medikamente miteinander kombinieren.

Mehr Arzneien bedeuten höheres Risiko

Cortisonpräparate und Schilddrüsenhormone können beispielsweise die Wirkung von Antidiabetika abschwächen und so den Blutzuckerspiegel erhöhen. Einige Arzneien können sich aber auch gegenseitig in ihrer

Wirkung behindern. Als eines von vielen Beispielen können hier manche blutdrucksenkende Arzneimittel genannt werden, die bei gleichzeitiger Einnahme mit Diabetes-Medikamenten zusätzlich den Blutzuckerspiegel senken können.

Vorsicht bei Alkohol

Aber nicht nur Arzneimittel beeinflussen die Wirkung von blutzuckersenkenden Medikamenten, auch der Alkohol wirkt blutzuckersenkend. Daher sollten Diabetiker Alkohol möglichst meiden. Beim Wirkstoff Metformin ist kein gleichzeitiger übermäßiger Alkoholkonsum erlaubt, da dies zu einer gefährlichen Stoffwechselstörung führen kann.

Fragen Sie Ihre Apothekerinnen und Apotheker

Wer als Diabetiker neue oder zusätzliche Medikamente verschrieben bekommt oder auch zu rezeptfrei erhältlichen Präparaten greift, sollte also besonders vorsichtig sein und seinen Blutzuckerspiegel regelmäßig kontrollieren. Die Apothekerinnen und Apotheker sind für Sie da und beraten Sie gerne zu möglichen Wechselwirkungen.

JETZT **Mein Leben** ABONNIEREN!

Das Magazin nicht nur für Diabetiker

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

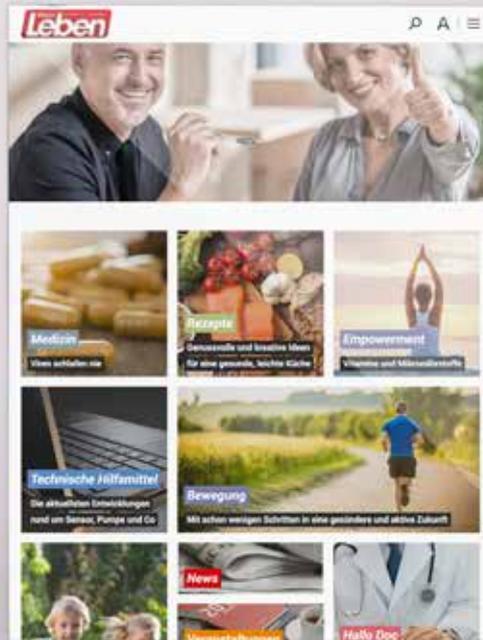
- 4 x jährlich aktuellste Informationen**
- ✓ **Neue medizinische Erkenntnisse**
 - ✓ **Rezepte und Ernährungstipps**
 - ✓ **Erfahrungsberichte + Termine**
 - ✓ **Reportagen, Produktvorstellungen u.v.m.**
- 4 x per Post inkl. Porto**

Jetzt Abo bestellen!

+ Dankeschön-Geschenk

www.meinleben-diabetes.at

- ✓ **Neues Design**
lesefreundlich & responsive
- ✓ **Neue Inhalte**
Noch mehr Nachlesen, ausgewählte Artikel und Rezepte aus dem Heft
- ✓ **Neue Kategorien**
Technische Hilfe, Basiswissen, Diabetes Lexikon u. v. m.



Noch mehr Diabetes-Informationen!

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

Chronische Wunden: WGKK und Ärzteteam schließen Versorgungslücke

Ob diabetischer Fuß oder andere Wunden, die nicht heilen wollen: Mit einer neuen Wundordination im Norden Wiens erhalten Betroffene die sachgemäße Betreuung, die sie brauchen.

Im 22. Wiener Gemeindebezirk startete eine Gruppenpraxis mit speziellem Schwerpunkt. Vor allem Personen mit Diabetes und Gefäßerkrankungen sind hier angesprochen. Jährlich sollen zwischen 800 und 1.000 Betroffene in der neuen Ordination betreut werden.

Dr. Adalbert Strasser, einer der drei Gesellschafter der Gruppenpraxis Wundzentrum Wien 22, sieht die Ziele „in einer umfassenden Betreuung von PatientInnen mit chronischen Wundheilungsstörungen. Der Betroffene muss im Mittelpunkt stehen. Durch die bereits bestehenden klinischen Strukturen im MED22 ist eine interdisziplinäre Betreuung möglich – kollegiale Zusammenarbeit führt zu einer Optimierung des Patientenmanagements und zu einer Steigerung der Behandlungsqualität – kurze Wartezeiten, kurze Wege“.

Breites Spektrum an Leistungen

Das Leistungsangebot für die PatientInnen ist umfassend: Die Gruppenpraxis ist mindestens an 40 Stunden pro Woche geöffnet – Journaldienste an Feiertagen unter der Woche inklusive. Eine Terminvergabe ist binnen zehn Tagen vorgesehen. Zudem führen die Ärzte Hausbesuche durch und betreuen die umliegenden PensionistInnen-Heime – ein immenser Vorteil für jene PatientInnen, die aufgrund ihrer chronischen Wunden mobil eingeschränkt sind. Die Ordination verfügt über diplomiertes Krankenpflegepersonal mit Spezialisierung

auf Wundmanagement, das gesamte Team absolviert regelmäßig einschlägige Fortbildungen. Weiters arbeitet die Gruppenpraxis eng mit anderen Gesundheitseinrichtungen zusammen – etwa den chirurgischen bzw. dermatologischen Ambulanzen umgebender Spitäler, den Wundambulanzen der WGKK und Ärztinnen und Ärzten, die sich mit der Behandlung von DiabetikerInnen befassen.

„Wir sehen die Zukunft in der Behandlung chronischer Wundheilungsstörungen in einem Wundnetz, das über Wien gestülpt wird. Das Wundzentrum in Wien-Donaustadt ist der Startschuss. Die vorhandenen Ressourcen im extramuralen Raum, auch im Sinne der Entlastung der Spitäler in Wien, müssen gebündelt und koordiniert werden. Das ist der Schlüssel zum Erfolg“, so Dr. Strasser dazu.

Dr. Alexander Pötscher, Teil des Ärzteteams, ergänzt: „Durch die Initiative der WGKK werden sozial- und gesundheitspolitische Forderungen rund um die Versorgung chronischer Wundheilungsstörungen umgesetzt. Prävention und Vorsorge beim diabetischen Fußsyndrom sind ein Schwerpunkt des Zentrums und als optionale Ergänzung zu ‚Therapie Aktiv‘ zu sehen. Ziele sind einerseits die Umsetzung der ‚Österreichischen Diabetes Strategie‘ aus 2017, andererseits, die Amputationsrate rund um den diabetischen Fuß auf Dauer zu senken.“

Dr. Thomas Stiegler, dritter Gesellschafter der Gruppenpraxis, abschließend: „In der Kassenordination stehen den PatientInnen alle Einrichtungen und Leistungen des Wundzentrum Wien 22 uneingeschränkt zur Verfügung.“

Infos unter: www.wzw22.at

DAS NEUE DEXCOM G6[®] SYSTEM DIE ZUKUNFT DES DIABETES- MANAGEMENTS GLUKOSEWERTE OHNE FINGERSTECHEN*

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



dexcom G6[®]

EIN LEISTUNGSSTARKES
DIABETES-MANAGEMENT-TOOL

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

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

www.dexcom.com

BEFRISTUNG VON FÜHRERSCHEINEN

Ich bin Diabetiker und habe einen Führerschein der Klasse B. Dieser wird mir jeweils nur für ein Jahr befristet ausgestellt, und ich habe die Auflage, vierteljährlich nachzuweisen, dass ich mich bei meinem Internisten einer Kontrolluntersuchung unterzogen habe. Mein Diabetes ist gut eingestellt, und ich habe auch sonst keine gesundheitlichen Probleme. Ist die Befristung des Führerscheins mit lediglich einem Jahr gesetzlich geregelt?

Zunächst ist anzumerken, dass seit der mit 01. 10. 2011 in Kraft getretenen Änderung der Führerscheingesetz-Gesundheitsverordnung (FSG-GV) Führerscheine von Diabetikern nur mehr befristet ausgestellt werden können.

Die Führerscheingesetz-Gesundheitsverordnung wiederum regelt, dass Diabetikern eine Lenkberechtigung nur nach einer befürwortenden fachärztlichen Stellungnahme erteilt oder belassen werden darf (§ 11 [1] FSG-GV) und dass Diabetiker, die mit Insulin oder bestimmten Tabletten behandelt werden müssen, eine Lenkberechtigung der Gruppe 1 (das sind Kraftfahrzeuge der Klassen AM, A [A1, A2], B, BE und F) nur für einen Zeitraum von höchstens fünf Jahren unter der Auflage ärztlicher Kontrolluntersuchungen und amtsärztlicher Nachuntersuchungen erteilt oder belassen werden darf.

Die Befristung des Führerscheins mit einem Jahr ergibt sich in dieser Form jedoch nicht aus dem Gesetz. Vielmehr regelt die Führerscheingesetz-Gesundheitsverordnung lediglich die maximal zulässige Dauer der Befris-

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.

tung. Sie kennt jedoch keine Untergrenze. Die Behörde kann die Befristung daher im Rahmen von null bis fünf Jahren nach eigenem Ermessen festlegen. Dieses Ermessen darf sie jedoch nicht willkürlich ausüben. Vielmehr unterliegt die Führerscheinbehörde bei der Festsetzung der Befristung einem so genannten „gebundenen Ermessen“. Eine Erteilung des Führerscheins ohne Auflage der Kontrolluntersuchung ist jedoch bei Diabetikern, die mit Insulin oder bestimmten Tabletten behandelt werden, nicht zulässig. Auch hier gilt aber, dass die Frequenz der vorgeschriebenen Kontrolluntersuchung im Ermessen der Behörde liegt.

Bereits vor Einführung der zwingenden Befristung von Führerscheinen für Diabetiker hatte sich der Verwaltungsgerichtshof mit der Befristung von Lenkberechtigungen auseinandergesetzt. Er hat in diesem Zusammenhang ausgesprochen, dass allein die Tatsache, dass eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes möglich ist bzw. nicht ausgeschlossen werden kann, als Begründung für eine Befristung nicht ausreicht. Selbst der Umstand, dass es sich um eine Erkrankung mit grundsätzlich progredientem Verlauf handelt, war für das Höchstgericht nicht ausreichend, da eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes im Zeitverlauf bei niemandem ausgeschlossen werden kann. Eine Befristung „vorsichtshalber“ ist laut Verwaltungsgerichtshof nicht zulässig.

Für die Vornahme einer Befristung bedarf es laut Höchstgericht vielmehr konkreter, auf einem ärztlichen Sachverständigengutachten beruhender Feststellungen darüber, dass die gesundheitliche Eignung für eine bestimmte Zeit vorhanden ist, dass aber eine gesundheitliche Beeinträchtigung besteht, bei der aufgrund ihrer Art

damit zu rechnen ist, dass nach Ablauf der von der Behörde angenommenen Zeit mit einer Verschlechterung gerechnet werden muss, die eine Eignung zum Lenken von Kraftfahrzeugen ausschließt oder in relevantem Ausmaß einschränkt. Für eine Befristung von weniger als fünf Jahren müsste sich daher aus dem Gutachten ergeben, dass mit einer Verschlechterung innerhalb kürzerer Zeit zu rechnen ist. Nur dann ist eine Befristung von weniger als fünf Jahren zulässig.

In diesem Zusammenhang ist nunmehr auch die von der Deutschen Diabetes Gesellschaft im Jahr 2017 herausgegebene Leitlinie (S2e-Leitlinie Diabetes und Straßenverkehr) beachtlich. Diese Leitlinie bewertet erstmals in Europa auf wissenschaftlich fundierter Grundlage die Fahrtauglichkeit von Diabetikern.

Wie in dieser Leitlinie dargestellt wird, ist die Unfallhäufigkeit von Menschen mit Diabetes nur unwesentlich erhöht. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft gelangt in ihrer Leitlinie zum Ergebnis, dass die Mehrheit der Menschen mit Diabetes die Voraussetzungen zum Führen von Kraftfahrzeugen der Gruppe 1 und 2 erfüllt, so dass ein allgemeines Fahrverbot dem Recht auf persönliche Entfaltung widersprechen würde. Eine pauschale Beurteilung aufgrund der Diagnose Diabetes ist laut dieser Leitlinie nicht zulässig. Auch ein hoher HbA1c-Wert an sich ist danach kein Grund für ein Fahrverbot. Wichtige Gründe, die Fahreignung zu verlieren, sind hingegen eine unbehandelte Schlaf-Apnoe oder wiederholte schwere Unterzuckerungen.

Bei einem gut eingestellten Diabetes ohne weiteren gesundheitlichen Problemen gibt es daher keinen Grund für eine Befristung von weniger als fünf Jahren.

Sollte die Behörde dennoch einen Führerschein mit einer geringeren Befristung ausstellen, kann diese Befristung bekämpft werden. Dazu muss zunächst

bei der Führerscheinebehörde die Ausstellung eines Bescheides beantragt werden. Dieser Bescheid kann so dann mit Beschwerde bekämpft werden.



Foto: www.wilke.at

Mag. Karlheinz Amann

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

Mit dem boso medicus system wird das Smartphone zum Blutdruckcoach.

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

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

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

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

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

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel

Blutdruck Puls Gewicht/BMI

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



Weihrauch



Ein uraltes Heilmittel und seine moderne Anwendung

Seit Jahrtausenden gilt Weihrauch in Indien und Arabien als Naturheilmittel bei Wunden, Entzündungen, Hautkrankheiten und Knochenbrüchen. Damals war Weihrauch wertvoll wie Gold. Und auch die Heiligen Drei Könige brachten dem neugeborenen Sohn Gottes Weihrauch – neben Gold und Myrrhe –, so überliefert es der Evangelist Matthäus in der Bibel. Schon Hippokrates hat Weihrauch bei chronisch entzündlichen Erkrankungen eingesetzt.

Die moderne Medizin wandte sich dem Weihrauch erst in den 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts zu. Eine Tübinger Forschungsgruppe analysierte den für die medizinische Wirkung verantwortlichen Wirkstoff Boswelliasäure. Boswelliasäuren kommen ausschließlich im Harz der Weihrauchbäume vor und sind nur schwer synthetisch herzustellen.

Lungenfacharzt Wolfgang Steflitsch (Otto-Wagner-Spital Wien, Österr. Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege – ÖGWA) empfiehlt: „Wir können Weihrauch ganz modern als Öl in der Duftlampe einsetzen.“

Zwei Weihraucharten werden dafür verwendet: eine Sorte aus Aden (Jemen) und eine aus Eritrea (Äthiopien). Die Wirkung der Sorte Jemen ist eher körperlich: stark antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, antiseptisch, außerdem schleimlösend, entkrampfend und hautdurchblutend. Weihrauch aus Äthiopien hingegen wirkt als Öl in der Duftlampe stark entspannend und kann bei Schlafstörungen, Stress, Muskelverspannungen, depressiven Verstimmungen oder hormonellen Beschwerden eingesetzt werden.

Beruhigende Feiertagsmischung für die Duftlampe

Dr. Steflitsch empfiehlt:

3–4 Tropfen Weihrauchöl

1–2 Tropfen Zimtöl

einige Tropfen Zitrusöl (Orange, Zitrone, Bergamotte, Grapefruit) – und/oder Öle von Nadelbäumen

Weihrauch gibt es auch in Kapseln: Chirurgin Ilse Triebnig weist auf die klassische Indikation für Schmerzen bei Arthrosen und Gelenksteifigkeit hin und auf eine placebokontrollierte Doppelblindstudie (Majeed M, Narayanan NK et al.). Diese belegt eine signifikante Schmerzlinderung und Verbesserung der Gelenksteifigkeit bei Kniearthrosen. Auch die Röntgenaufnahmen zeigten einen Rückgang der Osteophyten (Knochenwucherungen, -dorne).

Deutsche Universitäten erproben in klinischen Studien bei Glioblastomen (bösartige Gehirntumoren) einen Ersatz von Kortison durch Weihrauch zur Rückbildung von Gehirnodemen. Der Einsatz von Weihrauch bei Asthma bronchiale wird derzeit an der Universität Tübingen abgeklärt.

Weihrauch in Form von Salben wird schon seit Hildegard von Bingen bei oberflächlichen entzündlichen Hautprozessen angewendet, z. B. bei Insektenstichen, Schwellungen nach Verstauchungen, Psoriasis (Schuppenflechte).

Da Weihrauch nachweislich keine Nebenwirkungen hat, lohnt sich ein Versuch mit diesem uralten, vielseitigen und natürlichen Heilmittel!

AFRIKANISCHER WEIHRAUCH LEBENSELIXIER PUR

VON DER MEDIZINISCHEN FORSCHUNG
NEU ENTDECKT.



400mg purer Weihrauch (Weihrauchharz, Boswellia papyrifera) oder in Kombination mit Vitamin E, D, Selen und Zink.

- » Inhaltsstoffe in bester Premiumqualität
- » Hergestellt nach höchsten Qualitätsstandards

Erhältlich
in Apotheken
oder unter
www.medimundus.at





Helmut Thiebet
ÖDV-Bundesvorsitzender

DIE ÖDV 2019–2022

In der am 5. Oktober 2019 stattgefundenen Generalversammlung der Österreichischen Diabetikervereinigung ÖDV wurde ein neuer Vorstand gewählt. Frau Anna Mayer hat ihre Funktion als Bundesvorsitzende der ÖDV, die sie 17 Jahre lang innehatte, zurückgelegt. Zum neuen Bundesvorsitzenden wurde ich, Helmut Thiebet, gewählt. Meine Arbeitsperiode wird 3 Jahre dauern.

Im folgenden Artikel möchte ich gerne meine Ziele und Wünsche, die Arbeitsbereiche und Herausforderungen, mit welchen die ÖDV und ich konfrontiert sein werden, präsentieren.

Bereich Typ-1-Diabetes:

Die neuen Technologien, wie Pumpentherapie, CGM, Closed Loop etc., sind zu einer festen Säule in der Diabetestherapie herangewachsen. Hier muss die Selbsthilfe, die ÖDV, ständig auf dem neuesten Stand sein – wir wollen Helfer, Unterstützer

und Berater sein. Mit Herrn Steiner, Vorstandsmitglied und Kassier der ÖDV, haben wir einen absoluten Fachmann im Vorstand, der auch in der Pharmaindustrie eine anerkannte Persönlichkeit ist.

Ein besonderes Anliegen sind uns aber auch die zur technischen Entwicklung notwendigen Schulungen und Kurse, ohne die jede technische Unterstützung nur halb so viel wert ist.

Bereich Kinder und Jugendliche:

Das Projekt Diabetes-Nanny, das von der ÖDV unter der Leitung von Ulli Humpel und Anni Mayer in Salzburg ins Leben gerufen wurde, auf ganz Österreich auszuweiten, ist eines meiner großen Ziele.

Seit vielen Jahren führen Frau Elsa Pernezcky und Frau Katharina Honisch unter dem Projekttitel „Mobile Beratung“ eine Schulung für

Pädagoginnen und Pädagogen in Wiener Kindergärten und Schulen durch. Leider gibt es dafür keine finanzielle Unterstützung. Hierfür eine Lösung zu finden ist mir ein besonderes Anliegen.

Weiterführen möchte ich das Projekt „Lehrerbasisschulung“, das ich vor ca. 3 Jahren wieder aufgegriffen habe. Dazu gibt es bereits von mir ausgearbeitete Unterlagen für Lehrer. In Wien und in der Steiermark gibt es im kommenden Studienjahr einen Pilotversuch, diese Thematik an den Pädagogischen Hochschulen in der Lehrerbildung zu etablieren.

Die Kinder-REHA ist im Ansatz steckengeblieben. Auch hier muss sich die ÖDV verstärkt einbringen.

Die Betreuung von Kindern mit Diabetes im Kindergartenbereich ist gesetzlich gesehen leider ein Graubereich, hinsichtlich Haftung und Schulung. Eine Thematik, die ich unbedingt in Angriff nehmen möchte.

Erwachsene mit Typ-1-Diabetes:

Auch über das Kindes- und Jugendalter hinaus gibt es noch viel zu tun. So gibt es zum Beispiel im Bereich Erhalt bzw. Verlängerung des Führerscheins zwar eine einheitliche österreichweite Regelung, leider aber keine einheitliche Auslegung des Gesetzestextes. Hier gilt es immer wieder anzusetzen.

Diskriminierung im Berufsleben steht oftmals noch an der Tagesordnung, wird aber in vielen Fällen totgeschwiegen. Um hier für mehr Gerechtigkeit zu sorgen, muss noch viel Energie in die Aufklärungsarbeit gesteckt werden.

Ein ebenso großes Thema wird der Schwangerschafts- oder Gestationsdiabetes sein. Denn für jede zweite Frau mit Schwangerschaftsdiabetes besteht das Risiko, später an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Um dies den Menschen bewusst zu machen, heißt es Aufklärungsarbeit zu leisten und Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Menschen mit Typ-2-Diabetes:

Es gibt österreichweit die unterschiedlichsten Schulungen/Auffrischkurse (z. B. „Therapie Aktiv“, neue Modelle in Salzburg und Wien). Hier einheitliche Standards zu erreichen liegt ebenso in meinem Aufgaben-Portfolio.

Die Betreuung von älteren Personen mit Diabetes, die von unseren ehrenamtlichen ÖDV-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern in allen Bundesländern in hervorragender Weise durchgeführt wird, wollen wir natürlich weiterhin forcieren und unterstützen, seien es Schwerpunkte in Ernährungsfragen und Bewegung, aber auch im sozialen Bereich.

Digitalisierung und Telemedizin werden in der Zukunft dominieren. Hier muss die ÖDV präsent sein,

vor allem als Helfer – aber mit der großen Forderung:

Der Mensch muss im Zentrum stehen, nicht die Technik!

Die Entwicklung der Österreichischen Gesundheitskasse ÖGK, speziell im Bereich Diabetes, wird die ÖDV genau beobachten und sich gegebenenfalls einbringen.

Die Österreichische Diabetesstrategie, an der unser Vorstandsmitglied, Elsa Perneczky, mitgearbeitet hat, liegt auf Eis. Der Wunsch, die darin enthaltenen Forderungen und Ideen wieder anzukurbeln, gehört zu unseren Agenden.

Die gute Zusammenarbeit mit den Ärztinnen und Ärzten, den ApothekerInnen, die Anna Mayer bereits vorgelebt hat, weiter zu pflegen und weiter zu entwickeln liegt mir ganz besonders am Herzen.

Ein wichtiger Aufgabenbereich wird für die ÖDV die Mitarbeit in den verschiedenen Gremien der österreichweiten Selbsthilfverbände sein. Unsere Vorstandsmitglieder Anna Mayer und Walter Isopp, Mitglieder in den Dachverbänden Salzburg und Kärnten, werden dort die Interessen der ÖDV, d. h. die Interessen der Menschen mit Diabetes, vertreten. Ein gewaltiger Arbeitsauftrag!

Die ÖDV und ich sind überzeugt, mit der Hilfe all unserer ÖDV-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter, den Ärztinnen und Ärzten, den Ansprechpartnern in Apotheken, Ämtern, Krankenkassen und Krankenanstalten, Ländern, Gemeinden und nicht zuletzt mit Hilfe der Presse, einen großen Teil unserer Wünsche, Visionen und Forderungen im Sinne aller Menschen mit Diabetes in Österreich verwirklichen zu können.

Abschließend möchte ich Ihnen für Ihre Mitgliedschaft bei der ÖDV danken. Nur durch Ihre finanzielle Unterstützung ist es uns möglich, unsere zahlreichen Projekte in Angriff zu nehmen. Vielen Dank!



Gesundheit & Wohlbefinden für die ganze Familie



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

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

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

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

TIPP

mylife YpsoPump

Die moderne, kleine Insulinpumpe, die durch ihre einfache Handhabung und Icon-basierte Steuerung via Touchscreen besticht und sich auf die wesentlichen Funktionen einer Insulinpumpe konzentriert. Nutzen Sie die Möglichkeit, die mylife YpsoPump probezutragen!

Sie erreichen uns unter der kostenlosen Service-Hotline 00800 55 00 00 00



NEU



Am 29. Oktober 2019 fand in Wien die Vorstellung der Dachorganisation der Diabetes Selbsthilfe Österreich statt. Die Österreichische Diabetikervereinigung ist Gründungsmitglied der Dachorganisation.

DIE FORDERUNGEN VON „WIR SIND DIABETES“

- Umsetzung der in der Österreichischen Diabetes-Strategie 2017 festgeschriebenen Ziele
- Bekenntnis von Politik und Sozialversicherungsträgern zu bundesweit einheitlichen Versorgungsstandards, insbesondere für Kinder und Jugendliche mit Diabetes
- Weiterentwicklung und Ausweitung des Diabetes-Management-Programms „Therapie“-Aktiv sowie niederschwelliger Zugang zu Schulungen für alle Menschen mit Diabetes

Infos unter www.wirsinddiabetes.at

GRAZER Diabetestag

Freitag | **27.3.2020** | 11-17 Uhr

Neuer Med Campus

Neue Stiftingtalstraße 2 | 8010 Graz

Veranstalter / Wissenschaftliche Leitung:

Steirische Diabetes Gesellschaft StDG

In Zusammenarbeit mit:

Diabetes Initiative Österreich
Österreichische Adipositas Gesellschaft
Österreichische Diabetes Gesellschaft

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

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

Assoz.-Prof. in Priv.-Doz. in Dr. in Julia Mader

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

OA Dr. Abdullah Gharibeh

Abteilung für Innere Medizin, LKH Graz II, Facharztzentrum Hörgas (FAZ Hörgas)



Eintritt frei!





Ein neuer ÖDV- Vorstand ist gewählt

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

Bei der Generalversammlung am 05. 10. 2019 im Schloss Puchberg bei Wels wurde ein neuer ÖDV-Vorstand gewählt. Anna Mayer übergab nach 17 Jahren Bundesvorsitz die verantwortungsvolle Aufgabe an das langjährige Vorstandmitglied Helmut Thiebet.



Wir stellen den aktuellen ÖDV-Vorstand vor:

(von links nach rechts)

Walter Isopp – Stv. Kassier
DGKS Elsa Perneczky – Stv. Vorsitzende
Helmut Thiebet – Bundesvorsitzender
DGKS Ulrike Humpel – Schriftführerin
Helmut Steiner – Kassier

Einen persönlichen Dank für die langjährige Vorstandsarbeit von Anna Mayer und eine Vorstellung des Nachfolgers Helmut Thiebet finden Sie im ÖDV-Teil dieser MEIN LEBEN-Ausgabe.

Auf den folgenden ÖDV-Seiten berichten wir wieder über den diabetes-bezogenen Sozial- und Selbsthilfebereich, aktuelle Themen im Diabetes-

Management und informieren über unsere zahlreichen, vielfältigen und bundesweiten ÖDV-Veranstaltungen. Diese stehen allen Interessierten offen.

Als Mitglied der ÖDV genießen Sie darüber hinaus weitere Vorteile und Vergünstigungen: So wird z. B. das Diabetes-Magazin MEIN LEBEN ÖDV-Mitgliedern kostenlos per Post zugesandt.

Seit 1977 setzt sich die ÖDV ein:

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

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

Im Namen aller ehrenamtlichen Mitarbeiter
heißen wir Sie herzlich willkommen!

Ihr
Helmut Thiebet
ÖDV-Bundesvorsitzender

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



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, oadv.office@diabetes.or.at

Datum

Unterschrift



6. Oktober 2019 im Bildungshaus Schloss Puchberg

33. Österreichischer Diabetestag



Überaus gut besucht war unser Österreichischer Diabetestag im Bildungshaus Schloss Puchberg. In dem wunderschönen historischen Ambiente des Schlosses wurde das Angebot der kostenlosen Messungen von Blutdruck, Blutzucker- und HbA1c-Werten intensiv von den zahlreichen Besuchern genutzt, ebenso die Pen-Präsentation und die Diabetesberatung.

Die OÖGKK und die Apothekerkammer unterstützten uns sehr bei der Bewerbung unserer Veranstaltung und mit Beratung zum Thema „Therapie Aktiv“ sowie zu Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten. Angebote des Roten Kreuzes, Ernährungsberatung und Hör-Tests durch die Firma Hansaton Sonova komplettierten das vielfältige Angebot an diesem Sonntag.

Großes Interesse der Besucher zog auch die Ausstellung der Pharma-Firmen mit Neuheiten für Diabetiker auf sich. Während des ganzen Tages fand ein buntes Treiben

mit vielen Beratungsgesprächen an den Ständen der Aussteller statt, die sich sehr zufrieden zeigten.

Ein herzliches Dankeschön an alle unsere engagierten Kooperationspartner!

Vielen lieben Dank allen Referentinnen und Referenten, welche ihre Vorträge zum großen Teil ehrenamtlich gehalten haben. Das große Interesse an den Vorträgen bewiesen die beiden stets sehr gut gefüllten Vortragsäle. Die qualitativ sehr hochwertigen und informativen Vorträge wurden vom Publikum hoch gelobt! Herzlich bedanken wir uns auch bei der Stadt Wels und beim Land Oberösterreich, deren finanzielle Unterstützung uns die Organisation im Schloss Puchberg erleichtert hat. Ein großes Dankeschön unseren ehrenamtlichen ÖDV-Mitarbeitern, die wieder fleißig mitgeholfen und maßgeblich zum Erfolg der Veranstaltung beigetragen haben!



Bereits heute freuen wir uns auf den nächsten Österreichischen Diabetestag, am Sonntag, 4. Oktober 2020 im Congress Villach/Kärnten

und wünschen uns, dass wir auch dort möglichst vielen Menschen mit Diabetes und deren Angehörigen mit unserem Angebot helfen können.

Dank an Anna Mayer

Herzenssache

Eigene Betroffenheit, Diabetes-Erfahrung und das Bestreben, Menschen mit Diabetes helfen zu wollen brachten Anna Mayer bereits 1995 zur ÖDV.

Bald darauf übernahm Anna Mayer die ÖDV-Landesleitung Salzburg und seit 2002 auch den Vorsitz im ÖDV-Vorstand. Trotz der Übernahme dieser verantwortungsvollen und arbeitsintensiven Funktionen verlor sie niemals den Bezug zur Basis und betreute ÖDV-Selbsthilfegruppen in Stadt und Land Salzburg sowie die Servicestelle im GIZ der SGKK über 2 Jahrzehnte.

Interessenvertretung der DiabetikerInnen österreichweit war Annas Anliegen.

Anna Mayers außergewöhnliches Engagement trug zur Entwicklung und zum Erfolg der ÖDV ungeahnt viel bei. Mit Anfang Oktober 2019 beendete Anna Mayer ihre Funktion als ÖDV-Bundesvorsitzende.

Die ÖDV-Familie und alle MitarbeiterInnen danken Anna für die umsichtige und solide Vorsitzführung!

Wir freuen uns, dass Anna Mayer der ÖDV weiterhin als Landesleiterin in Salzburg und für die Betreuung der Diabetiker-Selbsthilfegruppen zur Verfügung stehen wird.

i. V. ÖDV-MitarbeiterInnen Elisabeth Thiebet ÖDV-Bundesvorsitzender Helmut Thiebet

Wanderausflug der Gruppe Knittelfeld-Spielberg

Der heurige Wanderausflug der Nordic-Walking-Gruppe führte uns ins Vulkanland nach Ratschendorf. Von hier aus wanderten wir den Sieben-Quellen-Weg. Los ging es bei Pechmanns alter Ölmühle, vorbei am Dorfbrunnen Ratschendorf, weiter entlang den Teichen zur Wallfahrtskirche Maria Helfbrunn und wieder zurück zur Ölmühle. Die mehr als 50 Teilnehmer waren gemütliche zwei Stunden unterwegs, bevor Gruppenleiterin Margarethe Nagele alle in der Ölmühle begrüßte und zur Jause bat.

Margarethe Nagele bedankte sich bei Frau GR Anica Lassnig, die im Namen der Stadtgemeinde Knittelfeld die Gruppe begleitete, für die großzügige Unterstützung!

*Margarethe Nagele
Leiterin ÖDV Gruppe Knittelfeld*



Blue Circle Night III

Am 04. Juni 2019 organisierte die Diabetes Initiative Österreich das Charity-Event „Blue Circle Night III“ im Restaurant „The View“ in Wien. Der Erlös dieser Veranstaltung kommt den Kinderamps der beiden Selbsthilfeorganisationen ÖDV und DIABÄR zugute. Für die Spende in Höhe von EUR 2.000,00 bedanken wir uns sehr herzlich bei allen Organisatoren und Unterstützern der Blue-Circle-Night III.



Weitere Informationen finden Sie unter: www.diabetesinitiative.at/1906-blue-circle-night.html



Österreichische Diabetikervereinigung

Bundesweite Selbsthilforganisation der Menschen mit Diabetes in Österreich.

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



ÖDV-Schi-Snowboard-Schulungswoche in Wagrain

ÖDV-Schi-Snowboard-Schulungswoche in Wagrain von 2. bis 8. Februar 2020 für Kinder mit Diabetes im Alter von 8 bis 15 Jahren. Jugendhotel Wiederkehr, 5602 Wagrain, Kirchboden 19, www.jugendhotel.at

Schifahren und Diabetes ist kein Widerspruch

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

Organisation:

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



ÖDV-Schi-und-Rodelwochenende in Mönichkirchen

ÖDV-Schi-und-Rodelwochenende in Mönichkirchen am Wechsel von 21. bis 23. Februar 2020 für Eltern mit Kindern mit Diabetes bis 14 Jahren im „Alpengasthof Enzian“, 2872 Mönichkirchen. Ein Wochenend-Schiurlaub mit Ihren Kindern in der herrlichen Wechsel-Landschaft. Urlaubsgefühl pur – mit sicherer Schneelage und Familie Reithofer vom Alpengasthof „Enzian“, die wie immer für eine ausgezeichnete Verpflegung sorgt.

Auskunft/Anmeldung:

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



ÖDV-Schulungs- und Erholungscamp für Kinder mit Diabetes von 7 bis 12 Jahren

St. Gilgen, Wolfgangsee
18. Juli bis 01. August 2020

Zielsetzung: HILFE ZUR SELBSTÄNDIGKEIT UND ZUR AKZEPTANZ DER KRANKHEIT! Das Betreuungsteam, bestehend aus einem ständig anwesenden Arzt, Krankenschwestern, Diätologin und 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



12. ÖDV-Diabetes-Up-Date für Jugendliche

12. bis 18. Juli 2020
Obertauern/Salzburg

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, www.diabetes.or.at, oedv.office@diabetes.or.at

ÖDV-Schulungswochenende mit Typ-1-Schulung

2.+3. Mai 2020, für Familien mit Kindern/
Jugendlichen mit Diabetes

„Scheffer's Hotel“**** 5541 Altenmarkt, Zauchenseestr. 18, www.scheffers-hotel.at. Wir freuen uns sehr, 2020 wieder ein ÖDV-Familien Schulungswochenende mit attraktivem Schulungsprogramm veranstalten zu können, zu dem wir Familien mit Kindern mit Diabetes herzlich einladen!

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



ÖDV-Familien Schulungswochenende

16.-17. Mai 2020, Hirschwang/
Reichenau a.d. Rax

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

Organisation Auskunft und Anmeldung: Mag. Katharina Honisch, www.diabetes.or.at, honisch.katharina@diabetes.or.at



Auskünfte für ganz Österreich über die Servicezentrale

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

Auskünfte in den Bundesländern über Kontaktadressen und Servicestellen bei den Landesaktionsleitungen

Wien DB DGKS Elsa 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 Dr. Angelika Heißl		📞 0699/10235242		✉ heissl.angelika@diabetes.or.at
Salzburg Anna Mayer	🏠 Slavi Soucek-Straße 11/2, 5026 Salzburg	📞 0662/630348	📠 0662/630348	✉ mayer.anna@diabetes.or.at
Steiermark Elfriede Dörfler	🏠 Mitterweg 17, 8051 Thal bei Graz	📞 0664/2372551	📠 0316/583310-12	✉ oedv.stmk@diabetes.or.at
Kärnten Walter Isopp	🏠 Wayerstraße 7, 9300 St. Veit	📞 0680/2456524		✉ w.isopp@gmx.at
Burgenland Gabriele Eich	🏠 Feldgasse 13/2, 7311 Neckenmarkt	📞 0650/9405596		✉ anjasofie@outlook.at
Tirol Auskunft		📞 0662/827722	📠 0662/829222	✉ oedv.office@diabetes.or.at
Vorarlberg DB Josef Meusburger	🏠 Langäckergasse 4/2, 6800 Feldkirch	📞 0664/1754311		✉ joe.meusburger@a1.net

Kinder/Jugend

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

ÖDV-Termine PumpenForum:

Salzburg

PUMPENSTAMMTISCH

Helmut Steiner, 0662/8072-2447 (Büro) od. 0664/3043425, Helmut.Steiner@stadt-salzburg.at, **Treffen:** Fleischhauerei Auernig, Wiener Bundesstr. 16, 5300 Hallwang (gegenüber der Jet-Tankstelle), 19.00 Uhr, **29.11.: Gesprächskreis „Was gibt es Neues?“, 31.1.2020: „Internistische Betreuung bei Diabetes mellitus“** Prim. Dr. Georg Galvan

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:	Pumpen-Gruppe: Helmut Steiner, 0662/8072-2447 (Büro) od. 0664/3043425 (privat), Helmut.Steiner@stadt-salzburg.at
STEIERMARK:	Servicestelle Graz: Wolfgang Dörfler, 0664/1325158
VORARLBERG:	Servicestelle DB/ÖDG: Joe Meusburger, 0664/1754311, joe.meusburger@a1.net

NEU! Wundzentrum Wien 22 Ordination mit allen Kassen – Chirurgische Gruppenpraxis

Kontakt:

Gesundheitszentrum MED22
Stadlauer Straße 62, 1220 Wien
Tel.: 01 280 26 52 · Fax-DW 89

www.wzw22.at

Ordinationszeiten:

Montag: 08.00 bis 13.00 und 14.00 bis 19.00 Uhr
Dienstag: 08.00 bis 13.00 und 14.00 bis 19.00 Uhr
Mittwoch: 08.00 bis 12.30 Uhr
Donnerstag: 10.30 bis 15.00 und 16.00 bis 20.00 Uhr
Freitag: 08.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.00 Uhr





Wien

Service und Beratung

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

Servicestelle Med. Selbsthilfzentrum Wien „Martha Frühwirt“: 1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28, **Achtung NEU: Bürozeiten Mo/Mi/Fr 9.00-13.00 Uhr**, Anm. 01/3323277, Fax-3326828, oedv.wien@aon.at. **Beratung nur nach telefonischer Vereinbarung jeden Do. Nachmittag u. NEU jeder 4. Do i. M. von 10:00 – 12:00 Uhr**, DB DGKS Elsa Perneckzy.

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

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

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Kekse backen in der Adventzeit

am **8.12.2019** um **15.00 Uhr** in der Pfarre **Akkonplatz**, Oeoverseestraße 2C, 1150 Wien, Dipl. Ernährungstrainerin Frau Rathgeb wird uns beim Kekse backen unterstützen. Begrenzte Teilnehmerzahl
Auskunft/Anmeldung:
Mag. Katharina Honisch honisch.katharina@diabetes.or.at

Med. Selbsthilfzentrum Wien „Martha Frühwirt“: 1020 Wien, Obere Augartenstr. 26-28, 01/3323277. **Treffen: Do. 21.11.2019, 18:00 Uhr, Mi 11.12.2019, 17.00 Uhr, Do 16.1.2020 18.00 Uhr, Mi 12.2.2020, 17.00 Uhr Do 19.3.2020, 18.00 Uhr: Thema jeweils im Wiener Info.**

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

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

DIABETES-Treff-Kaisermühlen: Friedrich Vogt, T/F 01/2690187, friedrich.vogt1@chello.at **Treffen:** Verein Pflegehospiz Kaisermühlen, Goethehof Haupteingang, Schüttaustr. 1-39/45/R3, 1220 Wien, **j. 1. Mi i. Mo** ab 17.30 Uhr (außer schulfreie Tage) **4.12.2019, 5.2.2020, 4.3.2020.**

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

CUKO 2019 – Angebote für Groß und Klein im Zusammenleben mit Diabetes. Austausch unter Betroffenen – Kinder/Jugendliche/Eltern, Begleitung Jugendlicher bei der Autonomieentwicklung, Stärkung und Gesundheitskompetenz u.a.m. Angebote in Kooperation mit der Österreichischen Diabetikervereinigung. **Information und Auskunft:** www.cuko.care, kontakt@cuko.care **Termin: Sa, 7.12.2019 von 10:00 – 13:00 Uhr;** Motto „Gespenst, Hex und Spinnennetz“ im Clubraum des Martha-Frühwirt-Selbsthilfzentrums.

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

Tag der Selbsthilfe

im Wiener Rathaus **24.11.2019** von 10.00 – 17.00 Uhr Eintritt frei!

MINI MEDDextra

Volkskrankheit Diabetes 26.11.2019, 17.00 Uhr i. VanSwieten Saal d. MedUni Wien, 1090 Wien, Van-Swieten-Gasse 1a.

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, Lorenzg. 18, 0664/3967666, oedv.noe@gmail.com. **Treffen:** 2. Mi i. M. 18.00 Uhr, LK St. Pölten, 9. OG. Haus A, **11.12.: Weihnachtsfeier, 12.2., 11.3.2020**

Korneuburg: Angelika Bruny, 2100 Korneuburg, R. Alexanderg. 16, 0676/4289112, brunyangelika@gmail.com, **Treffen:** jeden 2. Monat am 2. Montag., 18.00 Uhr, LK Korneuburg, Wiener Ring 3-5. **Termin: 9.12.2019, 10.2.2020.**

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 **12.12. Weihnachtsfeier.**

Amstetten: Johann Steinkellner, 3361 Aschbach, Gartenstraße 10, 07476/77308, 0677/62663730, steinkellner.johann@gmx.at, **Treffen:** Gasthof zur Ybbsbrücke, Allersdorfer Platz 4, 3300 Amstetten. **25.11.: 18:30 Uhr, Moderne Sensortechnologie bei Diabetes – ist das auch was für mich?** Maria Bruckner, DGKP Diabetesberaterin.

Krems: Kontakt: Christa Gromek, T 0676/7361065

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

LK Korneuburg, Standort Stockerau: 02266/9004-12120

LK Hollabrunn: Interne Abteilung 02952/9004-567

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

Kinder: 02572/3341 bzw. 3074 od. 4077

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Oberösterreich

Gruppentreffen und Fachvorträge:

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

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

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

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

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

ÖDV-Kindergruppe OÖ / Braunau: Dagmar Hallinger, 0664/75101959, d.hallinger@aon.at und Silvia Thaler, 0664/1868484, silvia@thaler-kfz.at **Einladung zum „Diabetes-Brunch am 29.2.2020 ab 09:00 Uhr 5232 Kirchberg bei Mattighofen, Kirchberg 33, Räumlichkeiten der Spielegruppe/Nachmittagsbetreuung (Volksschule Kirchberg b.M.)** Anmeldungen bei Dagmar Hallinger.

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

Konventhospital Barmh. Brüder Linz: 0732/7897-21600

LKH Freistadt: Diabetesambulanz 05 055476-24430

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

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

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

LKH Schärding: Diabetesambulanz 050 55478-22166

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

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

Klinikum Gmunden: Diabetesambulanz 050 55473-24231

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

Klinikum Bad Ischl: Diabetesambulanz 050 55472-24249

Burgenland

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

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

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

LKH Güssing: Diabetesambulanz 057979/31629

KH Kittsee: Diabetesambulanz 057979/35108

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

Steiermark

Mit freundlicher Unterstützung von:



Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

Graz: Landesleitung: Elfriede Dörfler, 0664/2372551, oedv.stmk@diabetes.or.at. **Grazer Diabetes-Stammtisch: Treffen: j. 4.Do.i.M., 16.00 Uhr:** Café Polanz, Waagner Biro Str. 133, 28.11.19.

Elfriede Dörfler

Die ÖDV bedankt sich herzlichst bei Elfriede Dörfler, die seit mehr als 3 Jahrzehnten im Einsatz für Menschen mit Diabetes und deren Anliegen eines der wichtigsten Güter gegeben hat, die jeder Mensch hat – nämlich Zeit! Viele interessante Vortragsabende, Diabetes-Infotage und die Möglichkeit, sich mit Betroffenen im geselligen Beisammensein auszutauschen, verdanken wir ihrem unermüdlichen ehrenamtlichen Engagement. Wir wünschen Elfriede Dörfler, die sich als Leiterin der ÖDV-Diabetesgruppe Graz zurückzieht, ab jetzt mehr Zeit für sich und ihre Familie. Der ÖDV-Vorstand freut sich über ihre Bereitschaft, den beliebten ÖDV-Diabetes-Infotag in Graz zu organisieren und weiterhin als Landesleiterin Stmk und Kontaktperson für Diabetesbetroffene zur Verfügung zu stehen.

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

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

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. **14.11.: 18:00 Uhr, „Hybrid Closed Loop – Der Weg zur künstlichen Bauchspeicheldrüse mit dem Minimed 670G – System“**, Ref.: Werner Auer, MBA, Medtronic Österreich GmbH. **09.12.2019: 17:00 Uhr: Gesprächsrunde mit Adventfeier. 30.1.2020, 18.00 Uhr: Diabetes und Osteoporose – steckt Diabetes in den Knochen?** Dr. Reingard Glehr. **12.3.2020, 18.00 Uhr: Medikamente bei Diabetes – was Sie über die Einnahme, bzw. Applikation wissen sollten!** DGKP DB Gertrude Schöberl

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

Voitsberg: Roswitha und Franz Gietler, 0664/1600541 (Roswitha) u. 0664/1600542 (Franz), roswitha.gietler@gmx.at

Herzliches Dankeschön an Familie Gietler!

Jahrelang haben Roswitha und Franz Gietler mit viel Liebe und Engagement die SHG aufgebaut.

Der persönliche Kontakt und ein offenes Ohr für die Besucher und deren Probleme war Ihnen stets sehr wichtig. Im Vordergrund stand aber immer die Information über den Diabetes. Dabei durfte aber auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen. Das hat die Gruppe ausgemacht. Leider wurden die Besucher immer weniger. Deshalb hat sich Familie Gietler entschlossen auf zu hören. Als Kontaktpersonen für Fragen oder Hilfe sind sie aber weiterhin für sie da. Die ÖDV bedankt sich sehr herzlich für die gute Zusammenarbeit. Schön dass Ihr den Weg mit uns gegangen seid. Dörfler Elfriede ÖDV–Landesleitung Stmk.

Gleisdorf: Theresia Rechberger, 8200 Gleisdorf, A. Grogger Gasse 30, 03112/3088, jrechberger@hotmail.com **Treffen:** 1 x i. M. 19.00 Uhr, Gasthof Zöller Hotel-Rest. „Brauner Hirsch“, Fürstenfelderstr. 5-7, **14.11.: „Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Blutfette“** OA. Dr. Georg Unterweger, **05.12.: 18:00 Uhr Adventfeier im GH Zöller. Jänner/Februar Winterpause!**

Ich stelle mich vor:



Mein Name ist Claudia

Kutschera, ich bin 50

Jahre alt, verheiratet und habe zwei erwachsene Söhne.

Nach der Geburt meines 2. Sohnes vor 25 Jahren bekam ich Diabetes.

Aufgrund des Familienzuwachses, mit nun zwei Kindern und Mann, war ich mit Arbeit

zunächst mal gut versorgt,

und der Diabetes wurde ein wenig

hintangestellt. Als Diabetikerin weiß man natürlich, wie wichtig eine gute Blutzucker-Einstellung für ein gesundes und langes Leben ist, jedoch ist dies eine tägliche Herausforderung mit Auf's und Abs.

Als bei meinem ersten Sohn dann mit 19 Jahren ebenfalls Typ 1 festgestellt wurde, war für mich eines klar: Ich muss ihm ein Vorbild sein. So begann ich wieder, nun gemeinsam mit ihm, Workshops zu besuchen, und wir tauschten unsere Erfahrungen aus. Eines wusste ich sofort: An Wissen mangelt es nicht, nur die Umsetzung im Alltag ist die große Challenge. Aus diesem Grund entschloss ich mich, heuer der ÖDV-Gruppe Gleisdorf beizutreten, und ich möchte auch Theresia Rechberger bei ihrer Aufgabe als Gruppenleiterin unterstützen. Ein besonderes Anliegen für mich ist ein persönlicher Gesprächsaustausch mit jungen DiabetikerInnen in einer Gruppe. Ein Gespräch kann vieles verändern und bewirken, daher würde ich mich freuen, wenn auch Sie mit dabei wären. Ich freue mich über Ihre Nachricht an: claudia.kutschera@hotmail.com.



Knittelfeld/Spielberg: Margarethe Nagele, 8724 Spielberg, Hauptschulstr. 10/12, 0664/4627221, diabetiker.nagele@aon.at **Treffen:** 1 x i. M., 18.30 Uhr, **ACHTUNG neuer Treffpunkt:** „Haus der Vereine“, Seminarraum groß EG, Marktgasse 22, 8720 Knittelfeld. **27.11.: „Erschöpfung – Burnout – Depression“ Wenn die Seele brennt**, Dr. med. univ. Markus Magnet. **Dezember – Februar Winterpause! Nächstes Treffen: 25.3.2020. NORDIC WALKING** j. Mo – Teilnahme kostenlos **Ausk.:** Margarethe Nagele 0664/4627221 od. Franz Hieden 0676/6448230.

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

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

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

Grazer Diabetestag

27.3.2020 von 11.00 – 17.00 Uhr in 8010 Graz, Neue Stiftingtalstr. 2

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

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

LKH Uniklinikum Graz: 0316/385-13270

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

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

LKH Rottenmann: Diabetesambulanz 03614/2431-2517

LKH Knittelfeld: Diabetesambulanz 03512/7072264

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

LKH Bruck: Diabetesambulanz 03862/895-2115

Diakonissen-KH Schladming: Diabetesambulanz 03687/2020-2500

LKH Bad Aussee: Diabetesambulanz 03622/52555-3036

Marienkrankehaus Voralpe: Diabetesambulanz 03337/2254-728

LKH Feldbach: Diabetesambulanz 03382/5062210

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

LKH Weiz: Diabetesambulanz 03172/2214-2320

LKH Hartberg: Diabetesambulanz 03332/605-2230

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

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

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

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

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

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

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

Kärnten

Gefördert aus dem Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf



Service und Beratung:

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

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

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

Gruppentreffen mit Fachvorträgen:

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

Kontakt für Jugendliche und junge Erwachsene mit Typ-1-Diabetes Kärnten Gaby Sailer. 066475659528, g_sailer@gmx.net.

Villacher Sozialadvent

Beim Villacher Sozialadvent www.villachersozialadvent.at gibt es beim Stand der „ARGE Villacher Sozialadvent“ eine Spendenaktion, bei der ein Teil des Reinerlöses auch den Kindern mit Diabetes zu Gute kommt. Wir bedanken uns herzlich für diese tolle Idee. Kasten Ende

Vorinformation: 2. ZuckerKinderTreffen am 4.1.2020, Ausk. Gaby Sailer!

Klagenfurt: Gerti u. Walter Gregori, 9073 Viktring, Hollenburgerstr. 52, Gerti 0676/3320566 od. Walter Gregori: 0676/3011591. Jour Fixe, Gasthaus Pirker, 9020 Klagenfurt, Adlegasse 16. **14.1.2020: „Polyneuropathie“** Dr. Karin Gruber. **18.2., 10.3.2020.**

Vorankündigung: Diabeteschulung

Samstag 18.4.2020 im Hotel Rokohof/Klagenfurt. **Referent Dr. Peter Kitzler. Ausk.** Gerti Gregori

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

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

Villach: Reinhilde Kaus, 9500 Villach, Meisenweg 38, 04242/46180, 0676/6103762 **Treffen:** LKH Villach, Neurologie Parterre, Seminarraum B, 18.00 Uhr. **Di 4.2.2020: „Diabetes und Liebe, Lust oder Frust!“** DGKP Sylvie Höll. **Di 3.3.2020: „GLP1 Injektion – die neue Wunderwaffe!“** DGKP Dagmar, LKH Villach. **Di 7.4.2020: „Diabetes und Zahngesundheit“** Dr. Berthold Pitsch.

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

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

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

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

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

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

Dr. Caterina Kinsky-Sapetschnig FÄ f. Inn. Med., 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. Anmeldung 04232/37004.

LKH Wolfsberg: Anm. 04352/533-76362.

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

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

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

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

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

Salzburg

Mit freundlicher Unterstützung von:



Service und Beratung:

ÖDV-Servicestelle Salzburg Mittwoch 13.00-15.00 Uhr, in der SGKK, GIZ, 5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10 (neben Bahnhof), Telefon GIZ: 0662/8889-8130. Unsere Servicestelle ist am 16.10. geschlossen!

Beratung: Anna Mayer, ÖDV-Bundsvorsitzende oder DGKS Foruzan Mühlmann. Wir nehmen Ihre Füße unter die Lupe. Ihre Schuhe und Füße werden von DGKS/DB Foruzan Mühlmann angeschaut. Sie wird Sie bei etwaigen Auffälligkeiten beraten und zeigt den Weg zur Optimierung Ihrer Situation auf. **Termine: 11.12.2019, 8.1.2020. Terminvereinbarung über die ÖDV-Servicezentrale unbedingt erforderlich: 0662 827722.**

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, 10. 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.

Weihnachtskekse-Backen

für Kinder mit Diabetes **bis 14 Jahre** am **14. Dezember um 14.00 Uhr** in der privaten Bildungsanstalt für Elementarpädagogik (BAFEP Sbg) Schwarzstraße 35, 5020 Salzburg. **Anm.** Ulli Humpel 0699 10707374

Salzburger Christkindmarkt

ÖDV-Stand am Salzburger Christkindmarkt:

12. – 15. Dezember (Do bis So)

Die ÖDV ist am Salzburger Christkindmarkt (Alter Markt) mit einem Glühweinstand vertreten und braucht dafür möglichst viel Unterstützung.

Wir bitten Sie alle deshalb um Ihre Hilfe: Wer spendet Kuchen und Kekse, wer hilft beim Verkauf? **Bitte melden Sie sich jetzt gleich in der ÖDV-Servicezentrale Tel. 0662-827722 – Vielen Dank! Wir freuen uns auf viele fröhliche Besucher!**

Gesprächskreis Diabetes Typ 1: Bewohnerservice Salzburg Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 3. Di. i. M., 19.00 Uhr, Anna Mayer 0662/630348, **Termine: 19.11.2019, 21.1., 18.2., 17.3.2020.**

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

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

Rauchgründe: Diabetes Typ 2: Innsbr. Bundesstr. 36, **Treffen:** 1 x i. M. jew. Mi 8.45–10.45 Uhr, Anna Mayer. **Termine: 11.12.2019: Adventfeier. 8.1., 12.2., 11.3.2020**

Gesprächsrunde: Diabetes Typ 2 Bewohnerservice Salzburg Süd, H.-Webersdorferstr. 27, **Treffen** 5 x i. J., 9.00–11.00 Uhr, **Termin: 28.11.19** mit DGKS DB Johanna Thurner. **Frühjahrsstart Februar 2020.**



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



ÖDV-Gruppe Tennengau: Landesklinik Hallein, Bürgermeisterstrasse 34, 5400 Hallein, im Wintergarten. Ausk. Alfred Winkler, Tel. 0664/9146410, fred.winkler@aon.at **Treffen: 5.12.2019. Jänner Winterpause! 6.2.2020, 16.00 Uhr: Vortrag über Pflanzenöle** v. Herrn Frauenlob. **5.3.2020: Gesprächsrunde.**

Lofer: Angelika Volgger, 5090 Lofer 357, 06588/20002, geli.volgger@aon.at **Treffen: 15.1.2020.**

Oberndorf: Theresia Feichtner, 06272/7156, resi.feichtner@sbg.at,

Großes Dankeschön an Theresia Feichtner!

Das letzte Treffen der Gruppe Oberndorf hat am 13.11.19 stattgefunden. Die ÖDV bedankt sich bei ihrer „Resi“, die in über 20 Jahren für die Menschen mit Diabetes in Oberndorf vollen Einsatz gebracht hat. Unzählige gesellige Veranstaltungen, Wanderungen und Fachvorträge hat sie organisiert, bei vielen Infotagen war sie eine unentbehrliche Helferin, die mit Ruhe und Übersicht stets für alle ein offenes Ohr hatte. Nun beginnt ein neuer Abschnitt in Resi Feichtners Leben – wir wünschen Ihr von ganzem Herzen alles Gute! Anna Mayer, ÖDV-Vorstand.

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

Theresa Schiestl, 06468/7826, theresa.schiestl@edumail.at, KH Schwarzach, Eingang A, 5. St., **Treffen:** 2. Mo i. ungeraden M., 19.00 Uhr, : **13.1., 9.3.2020.**

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

Tag der Selbsthilfe

Selbsthilfe im Europark Salzburg, am 14.3.2020 von 09.00-18.00 Uhr, Die ÖDV ist mit einem Beratungsstand vor Ort und wird auch Blutzuckermessen.

GIZ Gesundheits-Info-Zentrum der SGKK, E. Weiß-Weg 10, Ausk. 0662/8889-8800, giz@sgkk.at. Kostenlose Diabetes-Kurse für Diabetes Typ 2 in Stadt u. Land Salzburg.

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

Rauchertelefon: 0810810013 zum Ortstarif.

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

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

KH d. Barmh. Brüder: 0662/8088-56230.

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

KH Oberndorf: 06272/4334-401.

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

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

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

KH Zell am See: 06542/777-2317.

KH Tamsweg: 05/7255-47230.

Burghausen, DE: Schwerpunktpraxis Diabetologie:

Auskunft H. Steiner, siehe Pumpenforum.

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

Tirol

Mit freundlicher Unterstützung von:  Mitglied bei Selbsthilfe Tirol

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:

Kitzbühel: Kontakt Rupert Aufschneider, 05356/73222.

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

Kinder- und Jugendgruppe Nordtirol: Gitti Weinmayer, 6324 Mariastein HNr. 53, 0680/1270695, gittiweinmayer@yahoo.de. **25.1.2020: Familien-Diabetestag 09.30 – 15.30 Uhr im Hotel Mariasteinerhof,** Hnr. 14, 6324 Mariastein **Ausk./Anm.** Gitti Weinmayer.

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

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

Kinder- und Jugendgruppe Osttirol: Ursula Schmolzer, Unterkolbnitz 66/9, 9815 Kolbnitz, 0664/73845859, ursula.schmoelzer@ktn.gde.at. **25.1.2020, 13.00 Uhr: Wintersporttag am Hochstein / Lienzer Hausberg. Treffpunkt:** Hochsteinparkplatz. Anmeldung bis 24.1.2020 **Ausk./Anm.** Ursula Schmolzer

Diabetes-Ferien

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

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

BKH Reutte: 05672/601-120.

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

KH Schwaz: 05242/600-2425.

LKH Natters: 0512/5408-359.

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

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

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

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

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

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

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

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

Vorarlberg

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

Sonstige Adressen, Diabetesambulanzen, Schulungen

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

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

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

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

LKH Hohenems: Diabetesambulanz 05576/703-2651.

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

Aktivitäten

Die **Selbsthilfe Vorarlberg** www.selbsthilfe-vorarlberg.at 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 Website der SH Vorarlberg.

Bludenz: Willi Mungenast, 0664 1567190 Treffen j. 3. Mi.i. Mo, 19.00 Uhr, Räumlichkeiten d. SH Vbg, Untersteinstr. 8

Feldkirch: Egon Wehinger, 0664 8575349, j. 3. Fr i. Mo, 19.00 Uhr, Gesunder Lebensraum Gisingen, Hauptstr. 48.

Rankweil: Isolde Hoch, 0664 73637021, j.2. Mo i. Mo, 19.00 Uhr, Eissportvereinsheim Rankweil/Gastra, Briserä 8a.

Dornbirn: Helga Schelling, 0699 12823569, j. 1. Di i. Mo, 19.00 Uhr, SH Vbg. Bonettihaus, Schlachthausstr. 7c.

Bregenz: Joe Meusburger, 0664 1754311, j.2. Fr i. Mo, 15.00 Uhr, Stadtteilzentrum Maria Hilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Bregenzwald: Daniela Fink, 0664 4303937, j. 1. Do i. Mo, 19.30 Uhr, "Lindohus" Lingenau, Hof 9.

Stammtische Typ 1 in Vbg: jew. 19.00 Uhr in: **Altach**, GH Sonne, Brolsstr. 17, in **Nenzing** GH Rössle, Andreas-Gassner-Str. 1, in **Lustenau**, Rest. Schmugglar, Kirchgasse 1. Termine b. Joe Meusburger 0664 1754311 oder Manfred Huber 0664 9126221 erfragen.

Kinder/Jugendtreffen Vbg bei J. Meusburger, bzw. Armin Schneider 0681 81773418 erfragen.

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, Bergenstammgasse 9A/DG14, T: 0699/132 56 558, redaktion@verlag-meinleben.at; **Anzeigenverkauf:** Mag. Marion Nussbaumer, Bergenstammgasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 0676/7381333, marion.nussbaumer@verlag-meinleben.at; **Abonnementbetreuung und Musterexemplare:** Österr. Diabetikervereinigung ÖDV, 5020 Salzburg, Moosstr. 18, T: 0662/82 77 22, F: 0662/82 92 22, oev.office@diabetes.or.at, www.diabetes.or.at; **Gestaltung und Produktion:** Ralbovsky & Hüpfel GesmbH, Bergenstammgasse 9A/DG14, 1130 Wien, T: 01/486 89 23, office@one-2three.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.**

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



ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER

APOTHEKE. EINE FRAGE DER GESUNDHEIT.



Foto: www.nurinfo.com

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

www.apothekerkammer.at