

# **DIABETES – INFO**

**Nr. 149**

**September/Oktober 2016**

---

Sehr geehrte Mitglieder und Interessenten, liebe Freunde!

Der Darm ist der Sitz der Gesundheit - das wusste schon der griechische Arzt Aristoteles. Langsam beginnt auch die moderne Medizin die Bedeutung des Darms zu erkennen. Der Darm beherbergt nicht nur viele Millionen Darmbakterien, er hat auch eine zentrale Rolle im Immunsystem, bei der Bildung von Botenstoffen des Nervensystems und der Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen.

In diesem Vortrag wird die Biologin Mag. Julia Tulipan auf die zentrale Funktion des Darms als Barriere zur Außenwelt eingehen. Was passiert, wenn die Barrierefunktion gestört ist und wie Sie selber etwas zur Gesunderhaltung Ihres Darms beitragen können. Alle Termine finden Sie im Veranstaltungskalender.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Ihr ÖDV Team



## **Liebe Mitglieder!**

Als gemeinnütziger Verein sind wir stets bemüht, unsere Kostensituation zu optimieren. Deshalb möchten wir künftig möglichst viele Aussendungen per E-Mail versenden. Bitte schreiben Sie uns zu diesem Zweck eine kurze E-Mail an **oedv.office@diabetes.or.at**. Vielen Dank!

## DIABETES – INFO

Mobile Erstberatung für Eltern diabetischer Kinder:  
Erfahrene Mütter bzw. DiabetesberaterInnen kommen auf Wunsch zu Ihnen nach Hause.  
**Anmeldung über Büro: ☎ 01 / 332 32 77**

### Die Olympiade war nicht alles, .....

Das heurige Familienschulungswochenende in Hirschwang / Rax stand unter dem Motto "Bewegung", aber wie lässt sich die Bewegung mit einem Schulungswochenende vereinbaren? Diese Frage lässt sich einfach beantworten. Die Kinder wurden von einem professionellen Kinderbetreuungsteam bei all ihren Aktivitäten (z. B. auch der Olympiade) des Wochenendes voll und ganz unterstützt und die Eltern besuchten die Schulungen und Gesprächsrunden.

Eine Mutter stellte eine Frage, die uns alle betrifft: "Wird es leichter?"  
Die Kinder bewältigen ihren Hürdenlauf, nicht nur bei einer Olympiade, sondern auch im täglichen Leben. Es gibt schöne Momente, aber auch Zeiten, wo man lange über hohe Blutzuckerwerte, Schwankungen, Unterzucker usw. grübelt.

Aber bezüglich der Frage, ob es leichter wird. Ja es wird leichter - man beginnt sein Leben umzugestalten und erkennt, dass es für fast jedes Problem eine Lösung gibt. Und so, wie auch die Kinder ihren Hürdenlauf bewerkstelligen, werden auch Sie dies schaffen. Nicht alleine - aber in Zusammenarbeit mit Ihren betreuenden Ärztinnen / Ärzten, Psychologinnen / Psychologen, Pflegepersonen und Diabetesberaterinnen / Diabetesberatern - werden Sie als Familie stärker und dadurch wird auch dieser Hürdenlauf leichter.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie einen erholsamen Sommer!

Für das Team der ÖDV - Servicestelle Wien  
Mag. Katharina Honisch, DGKS, Diabetesberaterin

### Kindergarten-Karate für Diabetiker (Typ-1) – Kinder für Sport zu begeistern.

**WO: Volksschule Erlaaerstraße 74, 1230 Wien**  
**WANN: Immer Sonntag 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr**  
Nähere Infos auf der Homepage: [www.karateclub-liesing.net](http://www.karateclub-liesing.net)



### CUKO - Verein zur Unterstützung von Familien im Umgang mit chronischer Erkrankung

Austausch unter Betroffenen, Stärkung von Gesundheitskompetenz, Begleitung von Jugendlichen bei der Autonomieentwicklung, Entlastung des Familiensystems etc.

**CUKO - Programm 2016 - Kontakt @cuko.care, [www.cuko.care](http://www.cuko.care)**  
Angebote in Kooperation mit der Österreichischen Diabetikervereinigung (ÖDV)

#### **Cuko Termine für Herbst 2016**

**Sonntagstreff im Herbst, am 1.10.2016 von 10.00 - 13.00 Uhr**

"Familienauszeit vom Diabetes"

Diabeteselterncoaching - 2 Herbstgruppen für Eltern.

**Start: Mittwoch, 28.09.2016**



**Ort:** Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien, 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26 - 28

## BEWEGUNG GESUNDHEITSGYMNASTIK DIABETIKER



in sanfter und erfrischender Form  
**BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN**

- WO?** **Mediz. Selbsthilfezentrum Wien**  
**1020 Wien, Obere Augartenstr. 26 - 28**
- Leitung:** Sportpädagogin, Diabetikerin Frau Helga RAUNICHER
- Für wen?** Für alle Altersstufen und auch für jene, die noch nie Sport betrieben haben.
- Warum?** Um Verspannungen aufzuspüren und zu lösen, die vernachlässigte Muskulatur zu kräftigen und ein lebendiges Körperbewusstsein wieder zu gewinnen.
- Gewinn!** Regelmäßige Bewegung beeinflusst den Stoffwechsel und unterstützt die Gewichtsabnahme.
- Und !!!** Vorher und nachher Blutzucker- und Blutdruckmessung.  
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Socken oder Turnschuhe, gute Laune und ein offenes Herz, um den eigenen Körper neu zu entdecken.
- Wann?** Jeden Freitag von 9.00 – 10.00 Uhr und von 10.00 – 11.00 Uhr
- Kosten:** ÖDV Mitglieder 10er-Block € 50,00  
Nichtmitglieder 10er-Block € 65,00  
(10er-Block gültig von 30.09.2016 bis 02.12.2016)  
**Einzelstunde: ÖDV € 7,-- , Nichtmitglieder: € 9,--**  
Rund um die Gymnastik bieten wir Ihnen Massagen an.  
Anmeldung unter: ☎ 01 / 332 32 77 (Büro)  
**!!!!!! Schnupperstunde gratis, Einstieg jederzeit möglich !!!!!!!**  
😊 Mehr Beweglichkeit ist „Mehr Lebensqualität“ 😊

**Erste Gymnastikstunde nach der Sommerpause: Freitag, 30.09.2016**

### Bringen Sie Ihren Körper in Schwung mit Nordic Walking

**Erstes Nordic Walking nach der Sommerpause: Donnerstag, 08.09.2016**

**Jeden Donnerstag um 9.30 Uhr rund um die Alte Donau - Machen Sie mit!**

"Bewegung erzeugt Glückshormone!". Auch Anfänger sind willkommen.

**Treffpunkt:** **U-2 Donaustadtbrücke, Ausgang** (nur bei trockenem Wetter)

**Auskunft und Anmeldung:** Fritz VOGT ☎/Fax: 01 / 269 01 87

Wasser, Traubenzucker und Messgerät nicht vergessen!



### SENIORENSCHWIMMEN im Warmwasser (31°)



**Jeden Montag (außer Feiertage)**

**AQUARHYTHMIK:** (Turnen im Wasser), 10.00 Uhr, Dauer 20 Min., anschließend Möglichkeit zum Schwimmen.

**Ort:** Hallenbad Brigittenau, Klosterneuburger Straße 93-97, 1200 Wien,

**Kosten:** € 4,10 . + € 3,00 Zuschlag für Warmwasser

**Dauer:** 5 Stunden

**INFO:** **Auskunft Bad:** ☎ 01 / 330 99 84

### **Einzelberatungen in den ÖDV-Beratungsstellen**

Nützen Sie die Gelegenheit zur individuellen Diabetes- und Ernährungsberatung, Selbstkontrolle von Blutzucker und Blutdruck unter Anleitung einer Diabetesberaterin. Testen Sie die neuesten Geräte, informieren Sie sich über Insulinpens, Pumpen und Stechhilfen. Brauchen Sie Informationen bezüglich Steuer oder Führerschein? Möchten Sie in unserer umfassenden Bibliothek schmökern? Fachbücher für Typ I und Typ II Diabetiker sind zu günstigen Preisen zu erwerben. Weiters versorgen wir Sie gerne mit Blutzuckerprotokollen, Tagebüchern, Diabetikerausweisen, etc.

**Unsere Bürozeiten sind: Mo, Mi, Fr. v. 09.00 bis 12.00 Uhr**

**Beratung nach telefonischer Voranmeldung auch Donnerstag Nachmittag jederzeit möglich.**

#### **Beratungsstelle im Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien**

**1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28**

Anmeldung erbeten. ☎ 01 / 332 32 77

Beratung: DGKS Elsa PERNECZKY

#### **ÖDV-Beratungsstelle im Nachbarschaftszentrum des Wiener Hilfswerks**

**1150 Wien, Kardinal Rauscher Platz 4 ☎ 01 / 985 38 30.**

Beratung: Leena SCHLUSCHE.

jeden 2. u. 4. Donnerstag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr (ausgenommen Feiertag)

### **Unsere Kulturecke mit Hedwig Haas**



**“Chapeau!": Wien Museum zeigt Kopfbedeckungen im Wandel der Zeit  
Wie man sich "hütet" .....**

Im Rahmen der Ausstellung “Chapeau! Eine Sozialgeschichte des bedeckten Kopfes” 140 Aufsetz-Objekte, darunter 100 Hüte und sonstige Kopfbedeckungen in allen erdenklichen Varianten, werden präsentiert.

**Termin: Donnerstag, 20.10.2016 um 10.45 Uhr**

**Treffpunkt:** Eingang, Wien Museum Karlsplatz,  
1040 Wien, Karlsplatz 8

**Eintrittspreis:** Ermäßigt € 7,- pro Person

**Anmeldung: Bis spät. 03.10.2016** ☎ 0699/189 994 50. Bei Nichtmelden bitte auf Mail-Box sprechen. Name und Tel. Nr. hinterlassen. **Bei Absage bitte unbedingt um Anruf.** Danke.

#### **Rechtsberatung im Medizinischen Selbsthilfezentrum, 1020 Wien, Obere Augartenstr. 26 – 28**

Herr Mag. Karlheinz AMANN, Rechtsanwalt, gibt Auskunft über medizin- und sozialrechtliche Fragen.

**Kontakt:** ☎ 01/330 22 15 (Sekretariat Medizinisches Selbsthilfezentrum).



## VERANSTALTUNGSKALENDER September/Oktober 2016

Medizinisches Selbsthilfezentrum, Festsaal

<b>Donnerstag, 15.09. 18.00 Uhr</b>	<p><b>Gesprächsrunde:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>"Offene Gesprächsrunde"</b></p> <p style="text-align: center;">Moderation: DGKS Elsa Perneckzy, Diabetesberaterin</p>
<b>Mittwoch 12.10. 17.00 Uhr</b>	<p><b>Vortrag:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>"Der durchlässige Darm"</b></p> <p style="text-align: center;">Folgen einer gestörten Barrierefunktion und was sie dagegen tun können Mag. Julia Tulipan</p>

### WO finden Sie uns?!

Mediz. Selbsthilfe- zentrum Wien	<p>1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28 Erreichbar: Straßenbahn 31, Haltestelle Obere Augartenstraße INFO: ☎ 01 / 332 32 77</p>
-------------------------------------	--

### INTERESSANTE VERANSTALTUNGEN

Wissen was bei Diabetes zählt:



**"Gesünder unter 7" - Wissen, was bei Diabetes zählt**

**Termin: 29.09. - 30.09.2016**

**Ort: Einkaufszentrum Q19, Grinzinger Str. 112, 1190 Wien**

**Veranstalter: Sanofi**



**30. Österreichischer Diabetikertag - Alles über Diabetes, Eintritt frei**

**Termin: Sonntag, 16.10.2016, 08.30 Uhr bis 16.00 Uhr**

**Ort: 5020 Salzburg, Auerspergstraße 6**

- **Vorträge von Diabetes-Experten,**
- **Messungen der Blutwerte, Blutdruck,**
- **Blutzucker und HbA1c**
- **Ernährungsberatung, Diabetikerberatung, Hörtest, Rezepte zum Mitnehmen, etc**



**Lebenslust - Die Herbstmesse für Senior/Innen**

**Termin: Mittwoch, 19.10.2016 bis Samstag, 22.10.2016**

**Messe Wien, Halle A, Eintritt frei**

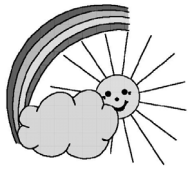


**FemVital - Mädchen- und Frauengesundheitstage,**

**Wiener Rathaus, Eintritt frei**

**Termin: Freitag, 28.10.2016 von 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr**

**Samstag, 29.10.2016 von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr**



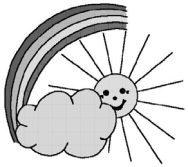
## **DIABETES - TREFF in Kaisermühlen**

**Verein Pflegehospiz Kaisermühlen**

1220 Wien, Schüttaustr. 1-39/45/R3  
Goethehof **vor** Haupteingang **rechts**



<b>Mi. 07.09.</b> <b>Mi. 21.09.</b> <b>Mi. 05.10.</b> <b>Mi. 19.10.</b> <b>17.30 – 18.30 Uhr</b>	Gesprächsrunde und Erfahrungsaustausch für Betroffene und deren Angehörige. Außerdem erhalten Sie Informationen über Neuigkeiten zum Diabetes und seiner Behandlung. Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat (außer Feiertag)
<b>INFO</b>	<b>Friedrich VOGT</b> ☎ / Fax 01 / 269 01 87 Email: <a href="mailto:fritzvogt@chello.at">fritzvogt@chello.at</a>



## **WIENER PUMPEN – TREFF**

Für Insulin-Pumpenträger und Neueinsteiger zum Erfahrungsaustausch.  
GENERALI VERSICHERUNG AG.

1010 Wien, Landskronngasse 6 / Zi. 720 (im Durchgang zu Hoher Markt 3)  
Zugang nur über Lift Landskronngasse (D drücken)  
ab 18.00 Uhr, Einlass bis 19.00 Uhr

<b>Termine auf Anfrage</b>	<b>Gesprächsrunde mit Erfahrungsaustausch</b> Neulinge werden mit Rat und Tat unterstützt. <b>Also - einfach vorbeischaun und Kontakte knüpfen.</b>
<b>INFO</b>	<b>Erich</b> ☎ <b>0676 / 825 14 356</b> Email: <a href="mailto:pumpentreff@oedv.info">pumpentreff@oedv.info</a>

## **Schulungsprogramm 2016**

**Seminarräume Schwerpunktpraxis Team Prof. Howorka:**

**1180 Wien, Währinger Gürtel 13, Ecklokal, U-Bahn Alserstraße, Garage AKH**

**FIT-UPDATE 16:** Neuigkeiten in der funktionellen Insulinbehandlung/Behandlung von  
Spätkomplikationen.

**Zeit: 26. und 27.11.2016 (Samstag-Sonntag 10.00 bis 19.00 Uhr)**

**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis u.a. Prof. Howorka (und ev.Hörsaalzentrum AKH)

**Zielgruppe:** Geschulte Typ I Diabetiker rmit intensivierter und funktioneller Insulinbehandlung,  
zumindest alle 2 Jahre

**TYP-2-DIABETES UPDATE 16:** Neuigkeiten in der Behandlung von Typ-2-Diabetes und  
metabolischem Syndrom

**Zeit: 20.11.2016 (Sonntag:13.30 bis 20.00 Uhr) und nach Übereinkunft.**

**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis u.a. Prof. Howorka (und ev. Hörssaalzentrum AKH)

**Zielgruppe:** Geschulte Typ II Diabetiker, ev.Neueinsteiger, zumindest alle 2 Jahre zu empfehlen.

**Auskunft/Anmeldung:** Prof. Dr. K. Howorka, ☎ 40 400 39810, [office@diabetesFIT.org](mailto:office@diabetesFIT.org)