

ADA JOURNAL

Das Journal der Aktiven Diabetiker Austria

CORONA

*Alles in Butter?
Esstörungen*
Seiten 7 – 9

Entspannung pur
Seiten 11 – 12

Eine liebe Kräuterhexe
Seiten 18 – 19



Wir suchen dich



Seit vielen Jahren sind die Aktiven Diabetiker Austria ein Diabetes-Ansprechpartner mit großer Kompetenz. Das war nur durch das tolle Engagement und viel Einsatz zahlreicher Personen möglich. Um weiterhin gerüstet zu sein, benötigen wir Unterstützung!
Wir suchen daher dich/Sie für folgende Tätigkeiten:

Ehrenamtlicher Mitarbeiter/Ehrenamtliche Mitarbeiterin für Buchhaltung und Mitgliederverwaltung

Zeitaufwand regelmäßig ca. 1 Stunde pro Woche; in den Monaten November bis Dezember sowie April ca. 5 Stunden pro Woche (nicht ortsgebunden)

Du kennst dich aus mit: Einnahmen-Ausgaben-Buchhaltung

Du arbeitest gerne mit EDV-Programmen wie Excel, Buchhaltungsprogramm.

Es macht dir auch Spaß, organisatorische Dinge zu erledigen (Versand der Beitragsvorschreibung inkl. Mitgliederbetreuung) und dir deine Zeit selbst einzuteilen und genau zu arbeiten.

Ehrenamtlicher Mitarbeiter/Ehrenamtliche Mitarbeiterin für die organisatorische Unterstützung (Assistenz) der Vereinsleitung

Zeitaufwand durchschnittlich ca. 1 Stunde pro Woche (nicht ortsgebunden)

Du erledigst gerne organisatorische Dinge:

- E-Mail-Weiterleitung an div. Empfänger/Empfängerinnen aus dem Verein
- Mitarbeit bei Aussendungen an unsere Funktionäre und Funktionärinnen
- Evidenzhaltung von div. Fristen (Förderansuchen und -abrechnung, Generalversammlung, Veranstaltungen etc.)
- Mitwirkung bei der Vorbereitung von Entscheidungen und Weiterentwicklung des Vereins
- allgemeine organisatorische Arbeiten für die Vereinsleitung

Ehrenamtlicher Mitarbeiter/Ehrenamtliche Mitarbeiterin für die Mitwirkung beim ADA-Journal

Zeitaufwand 4 x im Jahr ca. 15 Stunden (vorzugsweise im Wiener Raum oder Bereitschaft zur Videokonferenz)

Du magst organisatorische Dinge, arbeitest gerne im kleinen Team und hast Interesse eine Zeitung mitzugestalten:

- Mitwirkung im Redaktionsteam (Ideenfindung, Recherche zu verschiedenen diabetesbezogenen Themen als Vorbereitung)
- Anfragen bei allfälligen Autoren/Autorinnen (Diabetesexperten/Diabetesexpertinnen, sonstigen Fachleuten), Einholung von Beiträgen und Terminankündigungen bei den Gruppenleitern und Gruppenleiterinnen etc.
- Evidenzhaltung von div. Fristen (für Redaktionssitzung, zeitgerechtes Einlangen der Beiträge, Information der Druckerei inkl. Versandliste)

Du bist interessiert?

Ich freue mich über deine „Bewerbung“ bis **10. September 2020** an barbara.wagner@aktive-diabetiker.at
Bei Fragen kannst du mich gerne vorab per Mail mit Angabe deiner Telefonnummer kontaktieren.

Dr.ⁱⁿ Barbara Wagner

Präsidentin der AKTIVEN DIABETIKER AUSTRIA

Ehrenamtlicher Leiter/ Ehrenamtliche Leiterin einer regionalen Selbsthilfe-Gruppe

Das bist du:

- kommunikativ
- an Diabetes erkrankt oder Angehöriger/Angehörige einer Person mit Diabetes oder Fachmann/Fachfrau sowie an Diabetesthemen interessiert
- organisierst gerne (Vortragende, Gesprächsrunden, Themenabende, Bewegung u. Ä.)
- möchtest Menschen mit Diabetes dabei unterstützen, mit ihrer Krankheit gut und eigenverantwortlich umzugehen.

Wir suchen Gruppenleiter und Gruppenleiterinnen für die Regionen Baden bei Wien, Waldviertel, Raum Amstetten, Oststeiermark und überall dort, wo du dich engagieren willst 😊

Wir bieten:

- Integration in einen Selbsthilfeverein mit ca. 1.700 Mitgliedern
- Regelmäßige Infos zu Diabetes aus erster Hand
- Mitgestaltung des Vereins AKTIVE DIABETIKER AUSTRIA
- Jährliche Fortbildung für Gruppenleiter und Gruppenleiterinnen sowie Funktionäre und Funktionärinnen, darüber hinaus div. kostenlose Fortbildungsmöglichkeiten in deinem Bundesland
- Notwendige Arbeitsmittel für die Stellen „Buchhaltung und Mitgliederverwaltung“, „Assistenz“ und „ADA-Journal“ werden zur Verfügung gestellt (Laptop, Internet, E-Mail-Adresse, Drucker, für Buchhaltung und Mitgliederverwaltung auch Telefon)

Lieber Leser!

Besuchen Sie uns auch im Internet.

ADA-Online:

www.aktive-diabetiker.at

Mail:

office@aktive-diabetiker.at

Facebook:

<https://www.facebook.com/aktive.diabetiker.austria/>



- 04 Unsere Leser und Leserinnen sagen ...
- 05 Hygienische Empfehlungen für Gruppentreffen
- 06 Corona App - auf dem Handy installieren? Ja!
- 7 Alles in Butter? – Essstörungen und Diabetes
- 11 Entspannung mit Autosuggestion (Body-Scan)
- 13 ADA Diabetes-Lexikon
- 14 Entspannung für Kopf und Seele!
- 15 Rezept: Gebackene Apfelspalten mit Heidelbeeren
- 16 Caro's Kolumne
- 17 Generalversammlung der AKTIVEN DIABETIKER AUSTRIA
Trau dich – fragen hilft!
- 18 Eine Kräuterhexe? Eine ganz liebe...
- 20 Was ist Jackpot.fit?
- 21 Baqsimi auch in Österreich!
- 22 Ein Mitglied stellt sich vor ...
Christine Reichhuber
Autoren dieser Ausgabe
- 24 Alle ADA-Veranstaltungen
- 26 ADA Gruppen
- 27 Wir sind Diabetes

Im Sinne der besseren Lesbarkeit verzichten wir bei geschlechtsspezifischen Bezeichnungen teilweise auf die Unterscheidung zwischen Frauen und Männern – wir bitten hierfür um Verständnis!

Liebe Leserinnen und Leser! Liebe Menschen mit Diabetes!



Beim Erscheinen des letzten Journals hofften wir noch alle, dass die Situation aufgrund des Corona-Virus bald vorbei sein möge. Wie es derzeit jedoch aussieht, werden wir lernen müssen, mit diversen Hygiene-Regeln und fallweisen Einschränkungen zu leben. Wir Menschen mit Diabetes sind das gewohnt, haben gelernt, mit verschiedenen Vorgaben und Geboten zu leben, haben Strategien gefunden, mit unserer Krankheit umzugehen. Dies werden wir vermutlich auch beim Leben mit dem Corona-Virus tun. Um Sie zu dabei weiter zu unterstützen, widmet sich das Journal **diesmal dem Thema Psyche**.

Bei **Essstörungen** denkt man nicht sofort an Menschen mit Diabetes. Hat man Diabetes, beschäftigt man sich jedoch meistens mehr als gesunde Menschen mit der Ernährung: Wieviel Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß enthalten die Speisen, „geht etwas schnell ins Blut“ und lässt damit den Blutzucker zu rasch ansteigen etc. Mehr als 100 x pro Tag ist Diabetes ein Thema. In **Caros Kolumne** beschreibt die Autorin das sehr eindrucksvoll.

Damit Sie gut **mit belastenden Situationen umgehen** können, stellen wir Ihnen **zwei Entspannungsmethoden** vor. Auch moderates **Wandern** – ob kurz oder lang, bergauf oder eben – kann ihr Wohlbefinden steigern und ihren Kopf frei machen. **Praktizieren Sie es regelmäßig!** Das tut auch **unsere neue Mitarbeiterin beim Journal, Christine**. Sie finden ein Portrait von ihr in diesem Heft. Auch die Arbeit im **Garten tut der Seele gut**.

Und dann noch ein Appell in eigener Sache: **Wir suchen** dringend ehrenamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen für Aufgaben im Verein sowie **engagierte Gruppenleiter und Gruppenleiterinnen**, damit wir noch mehr Menschen mit Diabetes unterstützen können.

Achten Sie gut auf sich! Wir sehen einander - hoffentlich im Herbst - wieder persönlich in Ihren Gruppen und Gesprächsrunden. 😊

Ihre
Dr.ⁱⁿ Barbara Wagner
Präsidentin der ADA

Unsere Leser und Leserinnen sagen ...

Danke für die vielen Leserbriefe und Mails!

*Danke, gerade jetzt kommt was zum Lesen gelegen!
Interessante Artikel.*

Danke für den Beitrag über die Medikamente die man bei Fieber absetzen soll, wir haben das gleich mit unserem Hausarzt besprochen und der hat uns dasselbe geraten. Wir waren beide – meine Frau und ich – an Corona erkrankt, hintereinander.

Ich möchte hier auch allen sagen: das ist keine Grippe! Wir mussten zwar nicht ins Spital, aber es war wirklich schlimm. Wir sind noch jetzt, 2 Monate danach, schlapp und schwach und können beide nur kurz spazieren gehen. Einkaufen oder Kochen oder Bügeln geht noch gar nicht, das macht alles unsere Tochter. (W.F.)

► **Kommentar der Redaktion:**
Danke für den Bericht und alles Gute!



Das Heft gefällt mir sehr gut. Weil es um Corona geht, aber nicht Angst macht. Angst haben wir eh schon genug.

Diese Übungen zuhause schauen ja ganz nett aus, aber die macht doch keiner! Sonst ein schönes Heft.

Schade dass es keine Veranstaltungen gibt. Wär nicht online was möglich gewesen? So sind wir ganz allein gelassen.

Das Heft ist enorm reichhaltig! So viel Verschiedenes, danke schön! Und Themen die für uns Diabetiker auch sehr wichtig sind.



Hygienische Empfehlungen für Gruppentreffen

Liebe Besucher und Besucherinnen unserer Gruppentreffen! Wir hoffen sehr, dass wir uns ab September wieder im gewohnten Rahmen treffen können.

Wir planen schon manche Termine, Sie finden die Termine hinten im Heft, wie gewohnt. Natürlich können wir jetzt noch nicht sagen, ob ein Treffen stattfinden kann – das hängt von der Entwicklung der Corona-Pandemie ab. Rufen Sie am besten vorher an!

Wenn es wieder Treffen gibt: beachten Sie zur Vermeidung von COVID-19-Infektionen im Interesse aller folgende Punkte:

- **Kommen Sie nur gesund** (kein Husten, keine Verkühlung etc.) zu den Gruppentreffen.
- **Bringen Sie** zur Sicherheit jedenfalls einen **Mund-Nasenschutz mit**.
- **Waschen und desinfizieren Sie Ihre Hände** vor dem Betreten des Veranstaltungsraums.
- **Unterlassen Sie bitte** folgende Dinge bei Personen, die nicht mit Ihnen im selben Haushalt leben: **Händeschütteln, Umarmen, Küssen etc.**
- **Halten Sie bitte** zu anderen Personen mindestens einen Meter **Abstand**, zB auch durch jeweils einen freien Sessel neben sich.
- Bitte geben Sie uns auf einer Liste Ihren Namen und Ihre **Kontakt Daten** (zB Telefon oder E-Mail) bekannt, damit wir Sie bei einer eventuell notwendigen Kontaktpersonen-Erfassung kontaktieren können. Der Datenschutz wird selbstverständlich beachtet und Ihre Kontaktdaten werden für keine anderen Zwecke verwendet.
- Falls es zu einer Veränderung der Corona-Situation kommen sollte, informieren Sie sich bitte kurzfristig beim Gruppenleiter/bei der Gruppenleiterin, ob die Veranstaltung stattfindet.



Was tun wir für Sie?

- **Wir reservieren** einen ausreichend großen Veranstaltungsraum.
- Ein **Desinfektionsmittel** steht beim Eingang in den Veranstaltungsraum zur Verfügung.
- Wir achten darauf, dass es zu **keinen Gefährdungssituationen** kommt.
- **Wir lüften regelmäßig** während unseres Treffens den Raum.
- Wir informieren Sie rasch, falls eine **Kontaktpersonen-Nachverfolgung** notwendig sein sollte.

Diese Maßnahmen richten sich nach dem Stand 15. Juli 2020. Bitte halten Sie bei veränderten Bedingungen die aktuellen Regeln ein.

Wir freuen uns schon, Sie ab September wieder bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu können 😊

(Autorin: Dr.ⁱⁿ Barbara Wagner)

Corona App - auf dem Handy installieren? Ja!

**STOPP
CORONA**

Das große Problem an Corona: Schon ca. 2 Tage BEVOR man krank wird, kann man andere anstecken, wenn man sich ganz gesund fühlt, wo man überhaupt nicht dran denkt, dass man krank werden könnte.

Wenn man sich mit dem Virus angesteckt hat, muss sich das Virus erst vermehren, bevor es unseren Körper krank machen kann. Solange merkt man überhaupt nichts, lebt ganz normal weiter – aber in der Luft, die man ausatmet sind in ganz kleinen feuchten Tröpfchen schon die Corona Viren drinnen, können weitere Menschen befallen. Diese Tröpfchen fallen auch nicht gleich zu Boden, sie können lange in der Luft schweben. Die Ansteckung passiert in geschlossenen Räumen leichter. Deshalb ist es gut zu wissen, mit wem man länger nahe beisammen war. Das können auch Fremde sein, zum Beispiel im Bus oder im Zug, in der Warteschlange im Supermarkt, an einer Haltestelle...

Wenn 2 Menschen, die sich treffen, die Corona App am Handy haben: beide Handys bekommen das Signal vom jeweils anderen und eine anonyme Kenn-Nummer geschickt. Wenn die beiden Handys länger als 5 Minuten einander nah sind, merken das die beiden Apps auf beiden Handys. Mehr passiert nicht. Die Kenn-Nummer wird nirgendwohin übertragen, sondern direkt am Handy gespeichert. Das Rote Kreuz bekommt diese Nummern nicht, nicht die Telefonnummern und nicht die Namen. Angenommen, einer der beiden wird in den nächsten Tagen krank. Dann kann der auf den Knopf „Ärztliche Bestätigung melden“ drücken und dann passiert das: Erst jetzt muss man seine eigene Telefonnummer angeben, damit überprüft werden kann, dass jemand nicht zum Spaß alarmiert. Nun schaut die App nach, welche Nummern sie in den letzten beiden Tagen als Kontakt gespeichert hat. Denen schickt sie eine Nachricht. Auch das ganz anonym, das Rote Kreuz

kennt weiterhin nicht die Namen oder Telefonnummern der Menschen, die gewarnt wurden.

Auch in der Warnung, die dann in der App erscheint, steht nicht, um wen genau es geht – sondern eben nur, dass einer der Menschen, mit denen man in den letzten 2 Tagen Kontakt hatte, eine Corona-Diagnose bekommen hat. Zeit, zuhause zu bleiben, sich bei 1450 zu melden und um einen Corona-Test zu bitten! Man sollte dann unbedingt in freiwilliger Quarantäne bleiben, bis geklärt ist, ob man sich angesteckt hat oder nicht.

Hier die Namen der Apps in einigen europäischen Ländern. Wenn man länger in einem anderen Land ist, sollte man die App des jeweiligen Landes verwenden – außer man ist zum Beispiel auf einem Campingplatz unter lauter Deutschen oder Österreichern....

Deutschland: „Corona Warn App“

Italien: „Immuni“

Dänemark: „Smittestop“

Frankreich: „Stop Covid“

Schweiz: „Sviss Covid“

Belgien, England, Griechenland:

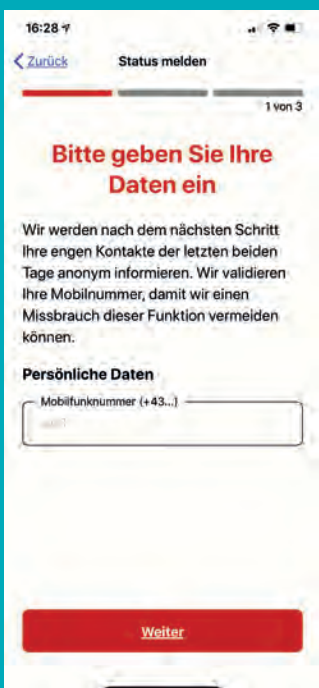
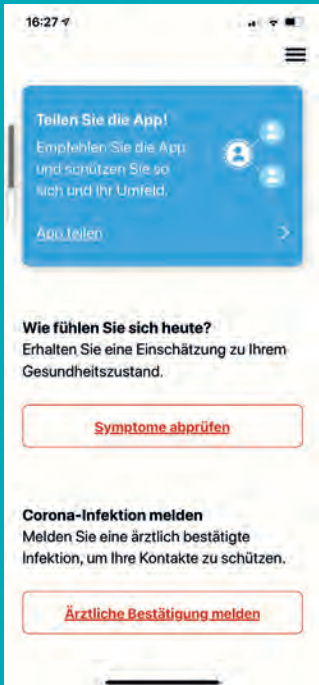
derzeit keine App (Juli 2020)

Kroatien, Niederlande:

App soll im Juli fertig sein

Spanien: es gibt mehrere Apps, eine wird im Juli auf **LA Gomera** getestet und soll dann für ganz Spaniern ausgerollt werden

(Autorin: Susanne Pusarnig)



Alles in Butter? – Essstörungen und Diabetes

Alles in Butter? - leider nein. Wenn Menschen mit Diabetes den Verdacht haben unter einer Essstörung zu leiden, dann ist rasche und professionelle Hilfe gefragt.



Was versteht man unter Essstörungen?

Als Essstörung bezeichnet man eine Verhaltensstörung, deren zentrales Element die ständige gedankliche und emotionale Beschäftigung mit dem Thema „Essen“ darstellt. Sie betrifft die Nahrungsaufnahme oder deren Verweigerung und hängt mit psychischen Störungen und mit der Einstellung zum eigenen Körper zusammen.

Im internationalen Diagnoseschema ICD-10 werden folgende Essstörungen unterschieden:

- **Anorexia Nervosa** – Magersucht;
- **Bulimie** – Kontrollverlust bei der Nahrungsaufnahme, Essattacken mit Unmengen von Kalorien/BE mit Maßnahmen zur Gegenregulation wie Erbrechen, Fasten, exzessiver Sport. Bulimie kann mit Gewichtsschwankungen verbunden sein.
- **Essattacken (Binge-Eating)** – Kontrollverlust bei der Nahrungsaufnahme ohne Gegenregulation, häufig verbunden mit Übergewicht und Adipositas
- **nicht näher bezeichnete Essstörungen** (EDNOS, Eating Disorder Not Otherwise Specified)

Essstörungen bei Menschen mit Diabetes?

Diabetes und Essstörungen haben vieles gemeinsam: Bei beiden dreht sich Vieles um die Zusammensetzung der Nahrungsmittel, die enthaltenen Kalorien bzw. Broteinheiten und die Essensmengen. Kontrolle bzw. Kontrollverlust stellen ein zentrales Element dar. Es geht sowohl bei Diabetes als auch bei Essstörungen sehr viel um Disziplin: Dabei wird immer bewertet: richtiges oder falsches Essen, zu viel oder zu wenig Körpergewicht, gute oder schlechte Blutzuckerwerte— sowohl von den Betroffenen selbst als auch von der Umgebung. Bei Diabetes kommt auch noch das Thema der Insulinabgaben oder Medikamenteneinnahme dazu.

Sogar die Gefühle, die mit Diabetes und Essstörungen verbunden sind, sind einander ähnlich: Schuldgefühle, Ängste, Scham und gleichzeitig das Gefühl von Ohnmacht, das Erleben von Kontrollverlust, weil die Zuckerwerte verrückt spielen oder die Essattacken Kommando übernehmen.

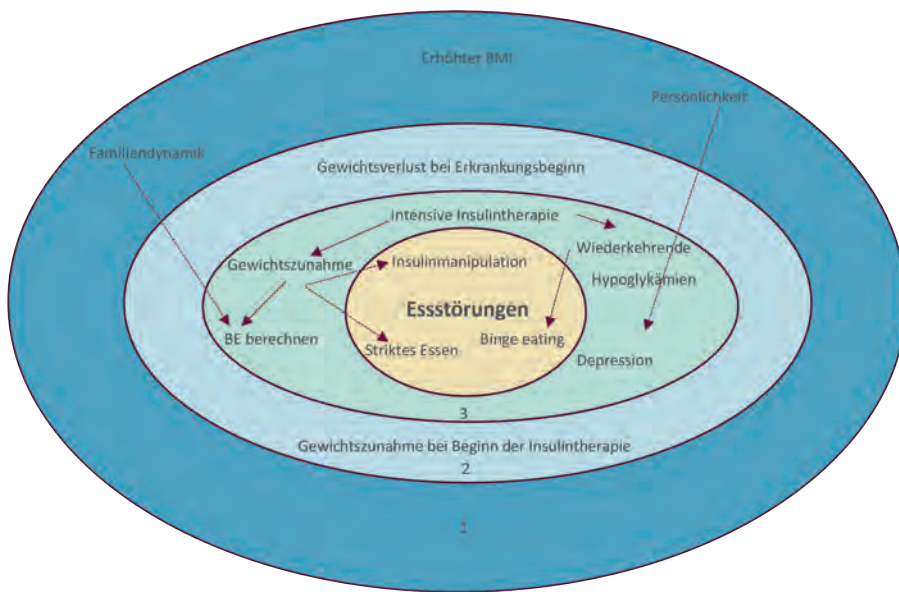


Abbildung 1: 3-Ebenen-Modell zur Beschreibung der Entstehung von Essstörungen bei Menschen mit Diabetes nach Pinhas-Hamiel, Hamiel & Shraga, 2015

Da verwundert es nicht, dass sich auf internationaler Ebene zahlreiche Studien mit der Erforschung des Essstörungen-Erkrankungsrisikos in Zusammenhang mit Diabetes beschäftigen. Die Zahlen zur Erkrankungshäufigkeit variieren je nach untersuchter Essstörung und in den unterschiedlichen Zielgruppen stark.

Bei Menschen mit Diabetes mellitus kommen zu den oben genannten klassischen Essstörungen noch weitere Formen hinzu:

- Insulin purging – Gezieltes Weglassen von Insulin zur Gewichtsreduktion (Insulinmanipulation)
- Gestörtes Essverhalten – z.B.: Fixierung auf bestimmte Nahrungsmittel

Diese beiden zusätzlichen Formen erfüllen nicht die Kriterien für eine klassische Essstörung und werden daher als Essstörung nicht andersorts klassifiziert (EDNOS) oder als Gestörtes Essverhalten (Disturbed Eating Behavior, DEB) bezeichnet. Diese Formen von Essstörungen kommen laut rezenter Metaanalyse bei Menschen mit Typ 1 Diabetes sehr häufig vor.

Wie kommt es zur Diagnose von Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen mit Typ 1 Diabetes?

Die Diagnose von Essstörungen bei Menschen mit Typ 1 Diabetes gestaltet sich sehr schwierig, da das Essverhalten oftmals versteckt und geleugnet wird. „Bei unseren jugendlichen Patientinnen und Patienten sollten wir besonders hellhörig sein. Bei depressiven Verstimmungen, wenn das Körpergewicht oder die Figur ein großes Thema darstellen oder auch wenn die Stoffwechsellage stark schwankt, ist es wichtig, in Richtung gestörtes Essverhalten nachzufragen und klinisch-psychologi-

sche Diagnostik mittels diabetes-spezifischer Fragebogen zu empfehlen.“ meint auch Dr.ⁱⁿ Gabriele Berger von der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde am AKH in Wien.

Wie entsteht eine Essstörung?

Erster Kreis – prämorbid Faktoren:

- > Erhöhtes Körpergewicht (BMI) und Tendenz zur Gewichtszunahme
- > Geringer Selbstwert und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper

Auslöser für Essstörungen sind oft Selbstwertschwierigkeiten. Persönliche Attraktivität und die Akzeptanz der eigenen Erscheinung, des eigenen Körpers sind zentrale Themen.

Die ständige Auseinandersetzung mit Nahrungsmitteln, sportlicher Betätigung und die Regulation des Gewichts unterstützen die Entwicklung eines ungesunden Essverhaltens. Zusätzlich dient Essen auch vielen anderen Zielen: Essen soll Stress reduzieren, Langeweile überbrücken, unangenehme Gefühle verdrängen oder auch Lustgefühle erzeugen.

Und nicht nur der Körper leidet unter Essstörungen. Sie wirken sich auch seelisch aus: sie lassen den Selbstwert sinken, die Lebensfreude schrumpfen und schränken soziale Aktivitäten ein. Auffällige Essgewohnheiten können leicht dem Diabetes zugeschrieben werden und damit werden Vorstufen von Essstörungen schnell übersehen. Eine weitere