

ADA JOURNAL

Das Journal der Aktiven Diabetiker Austria

Schlaganfall

Was muss ich wissen?
Seiten 5 – 9

Hohes Cholesterin

Ursachen, Risiko, Ziele
Seiten 15 – 17

Ernährung & Rezepte

Für gesunde Gefäße
Seiten 18 – 25



Generalversammlung der AKTIVEN DIABETIKER AUSTRIA

am 25. Juni 2022, 14 Uhr – Restaurant „Zur Reblaus“, Obere Augartenstraße 72, 1020 Wien
(erreichbar über die U2-Station Taborstraße)

Tagesordnung

- Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung und Beschlussfähigkeit
- Genehmigung der Tagesordnung
- Bericht über unsere Tätigkeit im vergangenen Jahr
- Kassabericht und Verlesung des Kontrollberichtes 2020 und 2021
- Entlastung des Vorstandes und des Kassiers
- Beratung und Beschluss:
Aufnahme von „Aktiven Mitgliedern“
Voranschlag für das Jahr 2023
- Wahlen:
Präsidentin/Präsident
Vize-Präsidentin/Vize-Präsident
Weitere Vorstandsmitglieder
Kassenprüferin/Kassenprüfer
- Zukünftige Projekte
- Sonstige Beratungen und Beschlüsse aufgrund von Anträgen (ADA, Saikogasse 6/21/9, 1220 Wien
E-mail: office@aktive-diabetiker.at)
- Allfälliges

Wir freuen uns auf rege Teilnahme. Insbesondere alle stimmberechtigten Aktiven Mitglieder ersuchen wir, zur Generalversammlung zu kommen. Eine Anmeldung wäre hilfreich, telefonisch bei mir oder an office@aktive-diabetiker.at. **DANKE!**

Renate Wagner, ADA Vizepräsidentin
renate.wagner@aktive-diabetiker.at
Tel. 0699 19251089

Mitgliedsbeitrag 2022

Liebe Mitglieder!

Zur Zeit läuft die Vorschreibung des Mitgliedsbeitrages für das Jahr 2022.
Wir bedanken uns schon jetzt für die Einzahlung bis spätestens 30. Juni 2022.
Ein großer Dank gilt auch jenen, die uns mit einer Spende unterstützen.

Bitte beachten Sie Folgendes bei der Einzahlung des Mitgliedsbeitrages:

Verwenden Sie den zugesandten Zahlschein oder die darauf angeführten Informationen wie Kundennummer, Name und Adresse.

DANKE!

Renate Wagner

ADA Vizepräsidentin

Liebe Leserinnen und Leser!
Besuchen Sie uns auch im Internet.

ADA-Online:
www.aktive-diabetiker.at

Adresse: Aktive Diabetiker Austria, Saikogasse 6/21/9, A 1220 Wien

E-Mail:
office@aktive-diabetiker.at

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





- 02 Ankündigung ADA Generalversammlung
Mitgliedsbeitrag 2022
- 03 Inhalt und Editorial
- 04 Unsere Leserinnen und Leser sagen...
- 05 Schlaganfall
Therapiezentrum Buchenberg
- 09 Nach dem Schlaganfall
- 10 ADA Bewegt - Stretching mit Stöcken
- 11 ADA Entspannt – Atmen
- 12 Erfahrungsbericht Schlaganfall
Factbox
- 14 Caro's Kolumne
- 15 Österreichische Leitlinien
zur Behandlung Diabetes mellitus.
Teil 5: Zu hohes Cholesterin -
die Ursachen
- 18 Ernährungsstrategien bei erhöhten
Blutfettwerten
Mit Rezepten
- 26 ADA Informationen
Nachruf Sigi Bergmann
- 28 Alle ADA Veranstaltungen
- 30 ADA Gruppen
AutorenInnen dieser Ausgabe
Impressum
- 31 Wir sind Diabetes
- 32 Andere Diabetes Selbsthilfevereine

Sind personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angegeben, beziehen sie sich jedenfalls generell auf Frauen und Männer in gleicher Weise.

Liebe Leserinnen und Leser! Liebe Menschen mit Diabetes!

In der Gesellschaft herrscht allgemeines Aufatmen. Zwar ist die Coronapandemie weiterhin nicht überwunden, aber wir konnten zu einem fast normalen Leben zurückkehren. **Diverse Aktivitäten der Aktiven Diabetiker Austria finden wieder statt.** Nutzen Sie die Gelegenheiten zum Austausch, zur „Weiterbildung in Sachen Diabetes“, zum Spaßhaben ... **Seien Sie jedoch weiterhin in Ihren Aktivitäten achtsam!**

Am 25. Juni findet die Generalversammlung statt. Wir laden Sie dazu herzlich ein. Interessieren Sie sich für die Belange der Aktiven Diabetiker Austria, gestalten Sie mit und **engagieren Sie sich** in Bereichen, die Ihnen am Herzen liegen und „in denen Sie gut sind“! **Es wäre schön**, wenn aus dem Kreis unserer Mitglieder neue Mitarbeiter/innen und Gruppenleiter/innen zu uns stoßen könnten!

In diesem Journal sind den **Themen Cholesterin** und **Schlaganfall** viel Platz eingeräumt. **Schlaganfall** ist in Österreich die **dritthäufigste Todesursache**, jede*r 4. mit Schlaganfall stirbt daran. Vor allem für uns Menschen mit Diabetes ist es wichtig, ein wachsames Auge auf unseren Lebensstil und allfällige Risikofaktoren zu haben, um Schlaganfälle zu verhindern. Neben **Informationen** rund um die Krankheit, die Vorbeugung – Stichwort Cholesterin – finden Sie eine Infobox für „den Fall des Falles“ sowie **weiterführende Links zu qualitätsgesicherten Gesundheitsinformationen**. Besonders die **Ernährung** für gesunde Gefäße ist ein wichtiges Thema; Rezepte einer erfahrenen Diätologin unterstützen Sie dabei. Der **Erfahrungsbericht eines Betroffenen** soll Ihnen Mut machen.

„**ADA entspannt**“ und „**ADA bewegt**“ begleitet Sie durch die kommenden Monate. Versuchen Sie die Stretching-Übungen nach Ihren täglichen Nordic Walking-Einheiten und die Atemübungen zur Entspannung.

Da – wie oben erwähnt – die Aktivitäten wieder in regulärem Umfang gestartet sind, ist auch die **Vorschreibung des Mitgliedsbeitrages** angelaufen. **Wir danken Ihnen für Ihren finanziellen Beitrag!** Damit können wir unser Angebot aufrechterhalten und verbessern bzw. erweitern.

Alles Gute wünscht Ihr

Redaktionsteam

Dr.ⁱⁿ Barbara Wagner und Christine Reichhuber



Unsere Leser und Leserinnen sagen ...

Schön, dass die ADA Begegnungswoche im kommenden Sommer wieder geplant ist. Die Ankündigung klingt vielversprechend. Vielleicht schaffe ich es diesmal doch einmal. Danke an Christine Hantke für diese Möglichkeit und liebe Grüße sendet Susi H.

Liebe Caro,
die Gedanken zu den Vorsätzen (zum Neujahr oder wann auch immer) waren punktgenau. So geht's mir oft und wahrscheinlich den meisten von uns. Diese Flexibilität zu üben habe ich mir jedenfalls auch vorgenommen.
Viele Grüße
Vera P.

► **Kommentar der Redaktion:**

Caro wird sich über die Rückmeldung sehr freuen und möge die Übung gut gelingen.

Ich bin seit Mai des Vorjahres insulinpflichtige Diabetikerin. Im Reha-Zentrum Alland habe ich Ihr Fachjournal kennengelernt und bin bei ADA Mitglied geworden, weil ich es weiterhin lesen möchte.
Christa F.

► **Kommentar der Redaktion:**

Das freut uns und wir hoffen, Sie mit den Fachbeiträgen und Informationen im Journal in Ihrem Leben mit Diabetes unterstützen zu können.

Manchmal denke ich beim Lesen, das ist doch alles nicht so schwierig mit dem Diabetes. Und dann holt mich die Wirklichkeit wieder ein und ich kämpfe mit den Auf und Abs, die ich mir oft nicht erklären kann. Frustrationstoleranz ist jedenfalls gefragt und oft nicht leicht zu bewerkstelligen.
Nicht falsch verstehen: Die Inhalte und Themen im Journal schätze ich sehr und sie motivieren mich dann wieder. Weiter so.
Herzlichen Gruß Karl M.

► **Kommentar der Redaktion:**

Ja, das verstehen wir gut. Und danke, dass Sie dranbleiben und sich immer wieder neu motivieren können. Das ist auch ein Ziel der Selbsthilfe.

Danke für die vielen Leserbriefe und Mails und all Ihre Rückmeldungen zum Journal. Schreiben Sie Ihre Wünsche, Lob, Kritik und Anregungen an journal@aktive-diabetiker.at - Wir freuen uns darauf und lernen aus Ihrer Meinung.



– Jahre bis Jahrzehnte – zu einer Entzündung und Verkalkung von Arterien. Und diese Veränderungen sind die gemeinsame Grundlage der häufigsten Komplikationen dieses Wohlstandssyndroms: Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenschaden, Raucherbein, Nervenschäden.

In Zahlen: In Österreich und Deutschland ist der Schlaganfall nach Herzinfarkt und Krebserkrankungen die dritthäufigste Todesursache. In Österreich ereignen sich pro Jahr etwa 24.000 Schlaganfälle, jede/r vierte Bürger:in ist im Laufe ihres/seines Lebens davon betroffen, jede/r sechste verstirbt daran, das sind 25% der Betroffenen.

Ein Schlaganfall beruht in der Mehrzahl der Fälle auf einer Verstopfung einer Arterie, die Teile des Gehirnes mit Blut, Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgt. Werden Hirnzellen nicht mit Sauerstoff versorgt, funktionieren sie nach wenigen Sekunden nicht mehr und beginnen nach wenigen Minuten abzusterben. Ein Ersatz der Funktion der ausfallenden Zellen ist bestenfalls teilweise möglich.

90% aller Schlaganfälle können auf Lebensstilfaktoren zurückgeführt werden.

Was kann jede/r Einzelne gegen das Risiko eines Schlaganfalles tun?

Es ist zwischen den Zeilen schon gesagt, und fast jede/r weiß es längst in ausreichendem Ausmaß. Die Risiken Erbanlage (Gene), Alter und Geschlecht können wir nicht beeinflussen. Persönliche Ver-

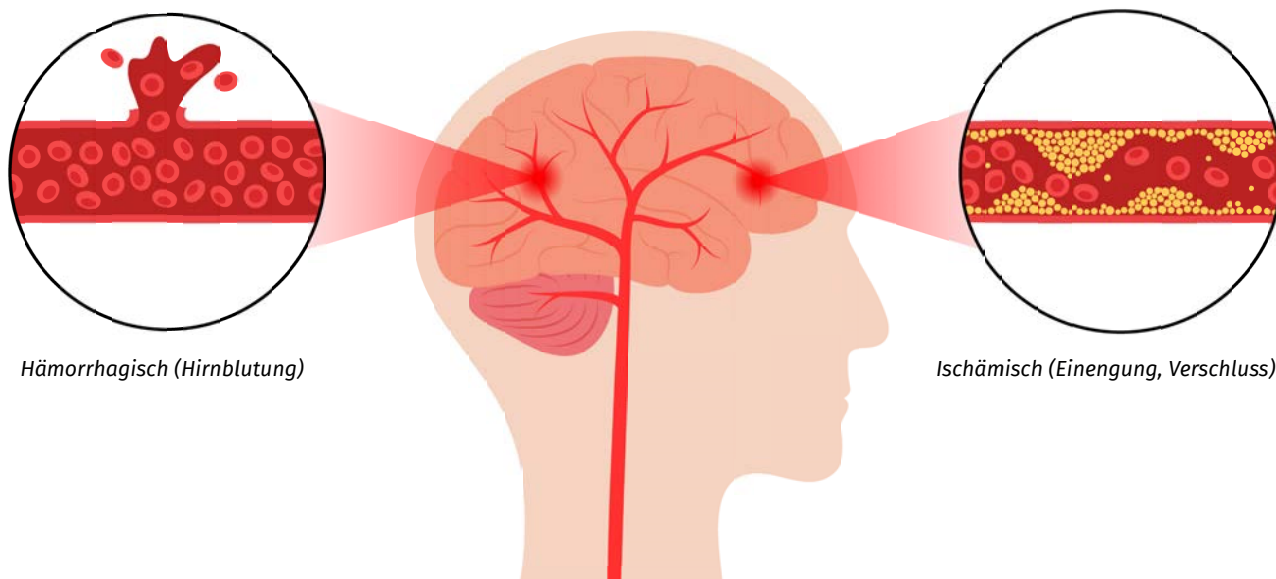
antwortung kommt uns zu bei den Faktoren Zigarettenrauch, ev. Feinstaubbelastung, Übergewicht, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit (doppeltes Risiko), erhöhte Blutfette (Cholesterin), Bewegungsarmut sowie belastender Stress incl. eines Tagesrhythmus, der sich nicht an der „inneren Uhr“ (Stichwort Chronobiologie) orientiert.

Also:

- **Nicht rauchen**
- **Gesunde Ernährung**
(nichts ist definitiv verboten, die Menge macht's; „Mehr vom Gesunden!“ - kalorienbewusst, keine spezielle Diät, allenfalls Orientierung an „mediterraner Kost“)
- **Regelmäßig Bewegung**
(mäßig intensiv 150 Minuten pro Woche, aufgeteilt auf fast alle Tage)
- **(Annähernd) normales Körpergewicht**
- **Normaler Blutdruck** (unter 140/90 mmHg)
(durch: normales Gewicht (BMI um 25; Bauchumfang Frauen unter 80 cm, Männer unter 94 cm), Bewegung, Stressmanagement, wenig Salzkonsum (ev. „Herzsalz“ (Kaliumchlorid statt Natriumchlorid))
- **Niedrige Blutfette**
- **Gesunder Biorhythmus:**
regelmäßiger Tagesablauf, ausreichend Schlaf (7-8 Stunden)
- **Bei Zuckerkrankheit:** gute Stoffwechseleinstellung
- **Nach einem Schlaganfall:**
 - **ASS** 100-325 mg/d
 - **LDL** unter 70 mg/dl
(wohl Medikament (Statin) erforderlich)

Diese Maßnahmen sind nach jüngsten Empfehlungen von Fachgesellschaften auf Basis von Wissenschaft effektiver als operative Maßnahmen (Stent, Bypass). Detailliertere Auskünfte erhalten Sie bei Ihren Ärzt:innen (Hausärztin, Neurolog:in, Internist:in).

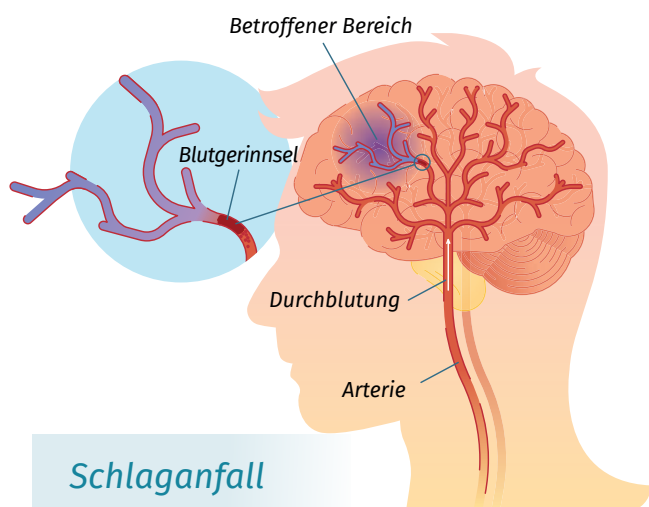
Die Theorie eines gesunden – das heißt ja unserer Anlage/menschlichen Natur entsprechenden - Verhaltens/Lebensstiles ist also klar und einfach. Wenn



ich persönlich an meine eigene Gesundheit denke entsteht ein Bild von meinem „Urgroßvater“, der wahrscheinlich ein Affe im Urwald war mit viel alltäglicher spontaner Bewegung und ohne Nahrungsvorräte, ausgesetzt den Herausforderungen der ihn umgebenden Natur. Dieses Bild hilft mir beim Gang durch den Supermarkt und wenn mich das Selbstmitleid überfällt, wenn ich eine Treppe hochgehen soll oder eine Besorgung alternativ zur Nutzung des Autos auch zu Fuß erledigt werden kann.

Wenn eine konsequente Verfolgung eines gesunden Lebensstiles (s.o.) nicht ausreichend erfolgreich ist, stehen heutzutage wirksame und gut verträgliche Medikamente zur Verfügung.

Im Falle eines Schlaganfalles (typischerweise halbseitige Gefühlsstörung oder Lähmungserscheinungen, Sprach- oder Schluckstörung), ist eine möglichst frühzeitige Behandlung, idealerweise an einem spezialisierten Zentrum (Stroke Units, flächendeckend in Österreich vorhanden), mitunter entscheidend für den weiteren Verlauf. Durch blutverdünnende Maßnahmen können Verstopfungen von Arterien wieder aufgelöst oder auch mechanisch mittels Kathetertechnik entfernt werden. Bei anhaltenden Einschränkungen kann durch Maßnahmen der Neurorehabilitation – ebenfalls an spezialisierten Zentren – mit Physio- und Ergotherapie, Logopädie, neuropsychologischem Training in der Regel eine bedeutsame Verbesserung (Bewegung, Geschicklichkeit, Sprech- und Schluckschwierigkeiten, Gedächtnis) erreicht werden. Begleitende Ängste und reaktive Depressionen können psychologisch-psychotherapeutisch bearbeitet werden.



Nochmals, denn daran orientiert sich alles: Wer bin ich?

Diese Frage erscheint vielleicht trivial, sie beschäftigt mit Sicherheit die Menschen, seit sie denken können. Bücher und Kommentare zu dieser Frage können wohl Regale füllen. Auch aus biologisch-körperlicher Perspektive ist die Frage spannend, unter dem Aspekt von – teilweise frei wählbarem – Lebensstil und Stoffwechsel vielleicht spannen-