

ADA JOURNAL

Das Journal der Aktiven Diabetiker Austria

Diabetes und die Haut

Gut zu wissen
Seiten 5 – 9

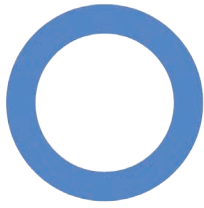
Hohes Cholesterin

Keine Angst vor Statinen
Seiten 15 – 17

Advent und Weihnachten

Gesundes Genießen
Seiten 18 – 22





Weltdiabetestag

14. November

Erstmals wurde der Weltdiabetestag (World Diabetes Day) am 14. November 1991 begangen.

Seit 2007 ist er ein offizieller Tag der Vereinten Nationen. Jedes Jahr steht er unter einem besonderen Motto. In 2022 ist es „Access to Diabetes Care“, was so viel wie „Zugang zur Diabetesversorgung“ bedeutet.

14.11.2022:

31. Weltdiabetestag – was hat das mit Flashmob zu tun?



Peter Hopfinger kann diesmal nicht mehr dabei sein, er hat am 03. Oktober 2022 seine letzte Reise angetreten. Seit 26 Jahren hat uns seine Website Diabetes Austria mit Neuigkeiten versorgt, Selbsthilfegruppen und Privatpersonen, Firmen und Ärzte vernetzt, begleitet und mit seinen kreativen Ideen unterstützt.

Seine Arbeit war im Sinne aller Erwachsenen und Kinder mit Diabetes eine bereichernde. Sowie seine Anliegen auch politischen und dynamischen Charakter hatten.

*Da ist es naheliegend sich **am 14.11.2022 um 15 Uhr, auf der Donauinsel, bei der Floridsdorfer Brücke zu einem FLASHMOB zu treffen.***

Wir möchten Forderungen sichtbar machen:

- **Ausbau von optimaler Betreuung und Schulung** aller DiabetikerInnen
- **Menge der benötigten Medikamente** individuell und leistbar anzupassen
- **Menschen mit Diabetes in Krisengebieten** ausreichend zu versorgen
- **Wissens- und Forschungsergebnisse**, auch medial, regelmäßig zu veröffentlichen (monatlich!)
- **Diabetische Kinder und ihre Eltern in höherem Maß zu unterstützen** und nach dem Gleichheitsprinzip zu behandeln
- **Psychologische Fachkräfte** auch für das Phänomen diabetischer Depressionen in ihrer Ausbildung zu sensibilisieren
- **Der Diskurs zwischen Betroffenen und Gesundheitspolitikern** soll eine Regelmäßigkeit bekommen
- **Diese Liste ist unvollständig** und durch euch DiabetikerInnen jederzeit erweiterbar

Dafür ist der Weltdiabetestag gedacht und dabei möchten wir uns bei Peter Hopfinger bedanken. Mit Traurigkeit und respektvoller Fröhlichkeit verabschieden wir uns. Denn viele Dinge, die Peter als Idee hatte, können vielleicht in Zukunft passieren.

PS: Seine seit 26 Jahren tägliche Begleiterin und Firmenbesitzerin – Veronika Kub – sei dabei auch gedacht, denn hinter jedem erfolgreichen Mann steckt auch eine Frau!

Alles Liebe – nicht nur am 14.11. 2022

*Bettina Blanc
Renate Wagner*

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 31. Weltdiabetestag
im Gedenken an Peter Hopfinger
- 03 Inhalt und Editorial
- 04 Unsere Leserinnen und Leser sagen ...
- 05 Diabetes und die Haut
- 10 ADA Entspannt –
Weihnachtsstress ade!
- 11 Ein Mitglied stellt sich vor –
Elisabeth Karner
- 12 „Von HbA1c zu HbA1c“
Online Klub für Menschen mit DM Typ 2
Aktionstage Linz
- 14 Caro´s Kolumne
- 15 Österreichische Leitlinien
zur Behandlung Diabetes mellitus
Teil 7: Behandlung erhöhter
LDL Cholesterinwerte mit Statinen
- 18 Genussvoll durch die Advent-
und Weihnachtszeit
- 23 ADA Kreativ –
Kalender-Kunst
- 24 Schüler für Schüler –
Chronische Hauterkrankungen
- 26 ADA Informationen
Berichte aus Gruppen
- 28 Alle ADA Veranstaltungen
- 30 ADA Gruppen
Autoren und Autorinnen dieser Ausgabe
Impressum
- 31 Patient:innen-Beteiligung lohnt sich!
- 32 Benefizgala Blue Circle Night
Diabetes Initiative Österreich

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!

Das Jahr nähert sich seinem Ende. Die dunklen Wintermonate brechen an, die Lust auf Bewegung nimmt ab und die Lust auf Süßes nimmt zu.

Nochmals widmen wir uns dem Thema **Cholesterin. Haben Sie keine Angst vor Statinen und anderen modernen Medikamenten**, die Blutfette in die Zielbereiche für Menschen mit Diabetes führen. Besprechen Sie es mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin!

Die Blutfettwerte werden bei Menschen mit Diabetes im Rahmen des „Jahreschecks“ bestimmt. **Vergessen Sie nicht auf diese Vorsorgeuntersuchung**, bei der alle **diabetesrelevanten Werte** kontrolliert werden. Gehen Sie zum Augenarzt/zur Augenärztin und lassen Sie die Füße checken. In einem der nächsten Journale werden wir diese Thematik ausführlich behandeln. Gedanken dazu finden Sie diesmal in „Caro's Kolumne“.

Gesundbleiben ist im **Advent und in der Weihnachtszeit mit ihren vielen Verlockungen ein sehr wichtiger Punkt.** Mit den Tipps einer unserer Diätologinnen erfahren Sie, wie Sie diese Zeit **genussvoll und trotzdem gesund** erleben können. Und ... vergessen Sie nicht auf die **regelmäßige Bewegung!**

„Schüler für Schüler“ hat **zwei neue Themenkreise** bearbeitet, einer davon ist die Haut. Die **Haut** ist – bei allen Menschen – strapaziert, gerade wir Menschen mit Diabetes sollten ihr aber viel Aufmerksamkeit und Streicheleinheiten widmen. Alles **Wissenswerte zur Haut und Hautgesundheitsvorsorge** lesen Sie ab Seite 5.

Der Seele tun **diverse vorweihnachtliche Rituale** gut. Wir liefern Ihnen – zur **Entspannung durch Kreativität** – eine kleine Bastelanleitung für Weihnachtsschmuck mit.

Hören Sie den Vortrag zu Insulinpumpen und Sensoren nach, beteiligen Sie sich aktiv bei unseren diversen Unternehmungen und engagieren Sie sich für sich selbst und für Menschen mit Diabetes. Einer, der sich sehr für uns engagiert hat, ist Anfang Oktober verstorben. **Peter Hopfinger wird als Kämpfer für unsere Anliegen immer in unserer Erinnerung bleiben.**



Wir wünschen Ihnen eine entspannte Vorweihnachtszeit, frohe Festtage sowie Gesundheit und alles Gute im Jahr 2023.

Ihr Redaktionsteam

Dr.ⁱⁿ Barbara Wagner und Christine Reichhuber





Unsere Leser und Leserinnen sagen ...

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.

*Jetzt muss ich einmal einen Wunsch an die Redaktion äußern – ich glaube, dass das Thema Diabetes und Zahngesundheit nicht nur mich interessieren würde. Bitte einmal einplanen.
Mit lieben Grüßen*

Ingrid St.

► **Kommentar der Redaktion:**

Wir werden Ihre Anregung vormerken, danke jedenfalls dafür.

Ich gehöre eigentlich nicht zu den Briefschreibern, aber es muss einmal gesagt werden, die Gruppenbetreuung ist hervorragend und da möchte ich mich bedanken bei den engagierten Betreuern, sowie bei Frau Dr. Pusarnig, die hervorragende Info über unseren Körper einfach und doch verständnisvoll unter die Menschen mit Diabetes bringt.

*Mit freundlichen Grüßen
Hanni H.*

► **Kommentar der Redaktion:**

Besten Dank für Ihre Anerkennung und die lobenden Worte.

Danke für die Liste der Zentren für Kinder mit Diabetes im letzten Heft. War sehr hilfreich für mich, ich konnte schon Informationen im Bekanntenkreis weitergeben. Vielleicht wecken wir auch Interesse an Mitarbeit?

Elsa P.

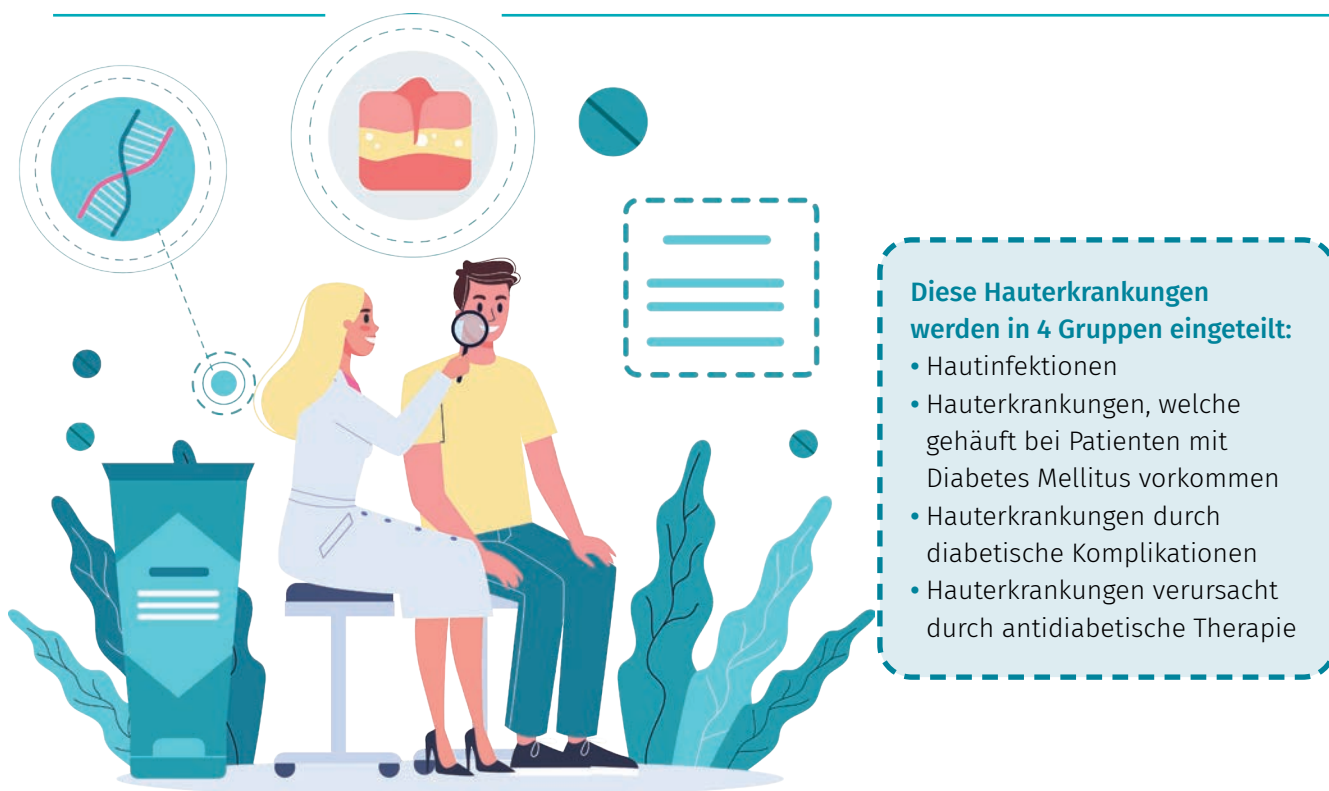
*Schade, dass es nicht mehr ADA Gruppen gibt. Bei einem Wien-Besuch erhielt ich am Infotag im Rathaus einige Journale. Die mir gut gefallen. Da ich erst kurz Diabetes habe, würden mich Gruppentreffen interessieren. Aber ich bin in Kärnten zu Hause, da gibt es leider gar keine. Herzliche Grüße
Lisa N.*

► **Kommentar der Redaktion:**

Ja, das ist ein wunder Punkt und ein schwieriges Thema, neue Selbsthilfe-Gruppen zu etablieren, Interesse und Engagement dafür zu wecken. Was braucht's dafür? Vielleicht müssen wir es ganz neu denken? Wir stellen diese Frage gerne zur Diskussion an unsere Leserinnen und Leser - und hoffen auf zahlreiche Beiträge bzw. auch auf Mitarbeit.

Diabetes und die Haut

Die Haut ist das größte Organ des Menschen. Diabetes mellitus ist die häufigste Stoffwechselerkrankung des Menschen. Etwa 30% der Diabetiker entwickeln Hauterkrankungen. Diese treten sowohl bei Patienten mit manifestem Diabetes als auch im Vorstadium auf und sind nicht selten ein Wegweiser, um eine Zuckerkrankheit erstmals zu diagnostizieren.



Diese Hauterkrankungen werden in 4 Gruppen eingeteilt:

- Hautinfektionen
- Hauterkrankungen, welche gehäuft bei Patienten mit Diabetes Mellitus vorkommen
- Hauterkrankungen durch diabetische Komplikationen
- Hauterkrankungen verursacht durch antidiabetische Therapie

Hautinfektionen

Im Folgenden berichte ich Ihnen von einem Patienten aus meiner Ordination.

Herr H. F. kam in die Ordination und beklagte einen nässenden Ausschlag in den Leisten. Nach genauerer Befragung berichtete er, er habe diesen Ausschlag schon einmal vor 3 Monaten gehabt. Damals hat er eine Pilzcreme, welche er noch zu Hause hatte, verwendet. Da dieses Mal die Beschwerden stärker waren und die Pilzcreme nicht ausreichend geholfen hatte, wurde er in der Ordination vorgestellt. Herr F. versichert, er leide nicht an Diabetes Mellitus, allerdings liegt seine letzte Gesundenuntersuchung

schon über ein Jahr zurück. Aber, da er keine anderen Beschwerden hatte, habe er die jährlich empfohlene Kontrolle beim Hausarzt übersehen. Ich verschrieb ihm eine entsprechende Therapie gegen Hefepilz und bat ihn dringend zur Hausärztin zu gehen, um einen Diabetes mellitus auszuschließen. Zwei Wochen später erhielt ich einen Anruf von Herrn F. Er berichtete, seine Hausärztin habe eine Zuckerkrankheit festgestellt. Herr F. ist kein Einzelfall.

Warum es zu einem vermehrten Auftreten von Pilzinfektionen an Diabetes erkrankten Patienten kommt ist nicht restlos geklärt. Vermutlich begünstigen Ablagerungen von zuckerhaltigen Substanzen in der Haut



und die geschwächte Immunabwehr Pilzinfektionen. Nicht nur **Pilzinfektionen** kommen vermehrt vor. Durch die geschwächte Immunabwehr kommt es auch gehäuft zu Infektionen, welche durch Bakterien verursacht werden. Die Eintrittspforte für die Bakterien sind kleine Risse in der Haut. Diese treten bei trockener Haut auf, sowie bei Pilzinfektionen an den Füßen, den Zehennägeln oder zwischen den Zehen. **Bakterielle Infektionen, Erysipel** genannt, breiten sich über die Lymphgefäße aus und können lebensbedrohlich sein. Anzeichen für ein Erysipel (Wundrose) sind eine sich rasch ausbreitende flammenförmige Rötung, meist an den Unterschenkeln oder im Gesicht, verbunden mit Krankheitsgefühl und oftmals hohem Fieber. Um Infektionen vorzubeugen ist es sehr wichtig, die Haut immer gut zu pflegen. Zur Pflege eignen sich am besten pH hautneutrale Duschgele oder Badezusätze. Besonders Augenmerk sollte auch auf das Rückfetten der Haut mit Körperlotionen gelegt werden. Hier ist darauf zu achten keine Feuchtigkeitspflege, sondern rückfettende Lotionen mit Zusätzen wie Urea oder Glycerin zu verwenden. Diese beiden Inhaltsstoffe-Urea und Glycerin-speichern Feuchtigkeit in der Haut und tragen dazu bei, dass die Haut über eine längere Zeit gut gegen äußere Einflüsse geschützt ist.

Hauterkrankungen, welche gehäuft bei Patienten mit Diabetes Mellitus vorkommen

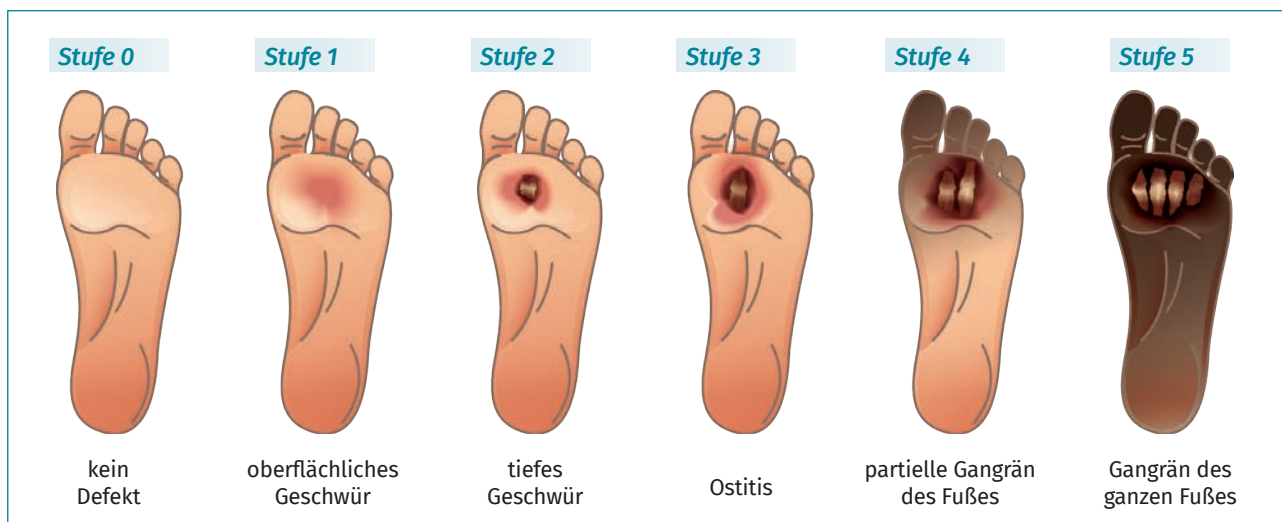
Es gibt eine Reihe von Hauterkrankungen, die nicht ausschließlich, aber gehäuft bei Patienten mit Diabetes vorkommen. Die Liste dieser, meist harmlosen, Erkrankungen ist lang. Ihr Hautarzt wird Sie gegebenenfalls fragen, ob sie an Diabetes mellitus leiden oder Sie zur Untersuchung zum Hausarzt verweisen.

Ein häufiger Vertreter dieser Gruppe ist das **Granuloma anulare**. Hier kommt es zur Ausbildung von kleinen, hautfarbenen, nicht juckenden Knötchen unter der Haut. Betroffen sind die Arme, die Beine und der Stamm. Diese Erkrankung ist vollkommen harmlos und bildet sich gelegentlich nach einigen Monaten wieder zurück.

Die **Necrobiosis lipoidica** ist ein weiterer Vertreter dieser Gruppe. Meist an den Unterschenkeln bilden sich, gehäuft bei Frauen, großflächige braun-rote Flecken. Diese Erkrankung ist in 65% der Fälle mit einem Diabetes Mellitus assoziiert. Eine spezifische Therapie gibt es nicht. Das Hauptaugenmerk liegt bei der guten Einstellung der Blutzuckerwerte.

Ca. 25 % der Patienten mit Diabetes mellitus entwickeln eine **Acanthosis nigricans**. Insbesondere an den großen Hautfalten am Hals, Achseln und Leisten kommt es zu einer Dunkelverfärbung und Vergrößerung der Haut, sowie zur Ausbildung von kleinen Hautwucherungen. Auch diese Hautveränderungen sind lediglich kosmetisch störend, jedoch nicht gefährlich. Eine spezifische Therapie gibt es nicht. Auf eine sorgfältige Pflege der Haut sollte besonders geachtet werden.





Hauterkrankung durch diabetische Komplikationen

4-10 % der Patienten mit Diabetes mellitus leiden an einem diabetischen Fußsyndrom. Im Laufe der Zuckerkrankheit kommt es zur unkontrollierten Einlagerung von Glucose (Zucker) in zahlreichen Geweben z.B. in Gefäßen, Nerven und im Bindegewebe.

ner Zerstörung der Nerven. Daher wird die Sensibilität gestört und die Patienten spüren Druckstellen der Schuhe oder Temperaturen immer schlechter. Es bilden sich Schwielen an den Fußsohlen und in weiterer Folge oft schmerzlose Geschwüre an druckexponierten Stellen. Eine sorgfältige Inspektion und Pflege

Die Risikofaktoren zur Entwicklung eines diabetischen Fußsyndroms sind:

- Lange Krankheitsdauer
- Hohe Blutzuckerwerte
- Erhöhte Blutfettwerte-Cholesterin
- Rauchen
- Verminderte Sensibilität
- Schwielenbildung an den Fußsohlen durch Fehlbelastungen
- Herabgesetzte Muskelkraft (eingeschränkte Stabilisierung des Fußes)
- Beingeschwür oder Geschwür in der Vergangenheit
- Bluthochdruck
- Bewegungsmangel
- chronische venöse Insuffizienz mit Verminderung der Gelenkmobilität im Sprunggelenk
- Ungeeignetes Schuhwerk

Am Beginn der Erkrankung sind die Füße gerötet, warm und die Haut meist sehr trocken. Der Zucker lagert sich sowohl in den großen als auch in den kleinen, die Nerven versorgenden Gefäßen. Ersteres führt zu einer Durchblutungsstörung, zweiteres zu ei-

