

DIABETES NEWS



Aktuelle Informationen zum Betreuungsprogramm „Therapie Aktiv“

STRUKTUR BRINGT SICHERHEIT!



Dr. Bernhard Fürthauer ist Allgemeinmediziner in Maishofen, er betreut u.a. Christina Nöbauer, Pensionistin aus Zell/See.

Herr Dr. Fürthauer, warum bieten Sie „Therapie Aktiv“ an?

Mir ist wichtig strukturierte und praktikable Vorgaben zu haben und danach arbeiten zu können. Ich bin überzeugt, dass dieses Programm die Versorgung der Diabetiker optimal unterstützt.

Was bringt „Therapie Aktiv“?

Es bringt Regelmäßigkeit und Struktur. Meine Patienten sind zufrieden und profitieren von der hohen Verbindlichkeit. Durch diese werden z.B. Termine nicht mehr so leicht versäumt. Aber auch für uns Ärzte wird es leichter sicher zu stellen, dass alle Untersuchungen regelmäßig gemacht werden.

Frau Nöbauer, Sie sind seit 2007 im Programm. Was sind Ihre Erfahrungen?

Die Schulung am Anfang war für mich sehr wichtig: erst sie brachte mir echte Klarheit über die Krankheit und viel Motivation. Seither habe ich 19 Kilo abgenommen. Ich schätze die regelmäßige Begleitung durch meinen Arzt. Die festen Termine helfen mir, meine Erkrankung dauerhaft ernst zu nehmen. Ich brauche keine Medikamente, mache viel Bewegung, lebe gesund und aktiv.

Was wäre für Sie ohne „Therapie Aktiv“ anders?

Das Programm läuft wie von selbst. Ich werde laufend einbestellt und kann meine Werte mit dem Hausarzt besprechen. Ich werde als Patientin ernst genommen und nehme daher auch meinen Diabetes ernst. Ohne das Programm – das weiß ich – würde mir das in dieser Form nicht gelingen.

Wir danken herzlich für das Gespräch!

„THERAPIE AKTIV“ WÄCHST!

Das kostenlose Programm „Therapie Aktiv“ wird in allen Bezirken Salzburgs angeboten. Die Zahl der teilnehmenden Ärzte steigt, ebenso wie jene der zufriedenen Patienten. Auch Sie sind herzlich zur Teilnahme eingeladen!

Alle teilnehmenden Ärztinnen und Ärzte finden Sie auf unserer Homepage www.therapie-aktiv.at – wir senden Ihnen die Liste auch gerne zu!



Dr. Heinz Nagl (rechts) aus Salzburg mit Patient Wayne Bynoe.

Die Vorteile von „Therapie Aktiv“ auf einen Blick:

- Individuelle, regelmäßige ärztliche Betreuung
- Diabetes-Schulung
- HbA1c-Bestimmungen
- Fußuntersuchungen
- Augenuntersuchung
- Patientenhandbuch, Broschüren, DVD
- Laufend aktuelle Informationen per E-Mail oder Post

Kontakt & Information:

„Therapie Aktiv“ Salzburg
Mag. Daniela Saria
0662-8889-1316
daniela.saria@sgkk.at

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen bitten wir um entsprechende Information: 0662-8889-1316 bzw. daniela.saria@sgkk.at – vielen Dank.

Impressum:

Medieneigentümer und Herausgeber: Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK), Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg, 0662-8889-0, redaktion@sgkk.at, www.sgkk.at; DVR 0024015; Redaktion: Mag. Hans-Peter Lacher; Gestaltung: Atelier Seethaler, 5400 Hallein; Bilder: SGKK, Fotolia

GESUND GENIEßEN

Bei der Entstehung von Diabetes Typ 2 spielen vor allem die Ernährung und Bewegung wesentliche Rollen. Durch zu viel Fett und Zucker im Essen und zu wenig Bewegung kommt es zu Übergewicht und folglich zu einer Insulinresistenz (vermindertes Ansprechen der Körperzellen auf das Hormon Insulin). Der vorhandene Zucker im Blut führt langfristig zu massiven körperlichen Schäden.

Daher gilt: Ändern Sie Ihren Lebensstil! Je mehr Sie selbst aktiv tun, desto besser ist es. Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung zählen zu den Grundrezepten gegen den Diabetes. Wenn der Stoffwechsel aus dem Lot ist, spielt die Ernährung eine umso wichtigere Rolle. Eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten und regelmäßige Bewegung können den Blutzucker wieder in den Normalbereich bringen. Eine medikamentöse Behandlung ist so vielfach nicht (mehr) notwendig.

Sie müssen nicht auf alles verzichten müssen, was „schmeckt oder Spaß macht“: Es darf und soll Ihnen schmecken! Allerdings sind die Menge und Zusammensetzung entscheidend. Die erfolgreiche Diabetes-Behandlung beginnt mit einer Ernährungsumstellung. Die Speiseplangestaltung wird individuell nach Ihrem Alter, Gewicht und Lebensstil angepasst. Übergewicht sollte abgebaut werden, um den Stoffwechsel zu entlasten.

Achten Sie bei Ihrer Ernährung auf hochwertige Fette. Sie sollten regelmäßig über den Tag verteilt essen. Versuchen Sie langsam zu essen und gut zu kauen, dann sind Sie schneller satt und kommen mit kleineren Portionen aus. Das Rauchen sollten Sie aufgeben, Alkohol nur mäßig zu sich nehmen, ab und zu ein Glas zum Essen oder bei feierlichen Anlässen. Und: Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!

Die „Therapie Aktiv“-Ärzte und die SGKK-Ernährungsexperten beraten Sie gerne!

Unsere Tipps:

- **Ausgewogene Ernährung**
- **Regelmäßige Bewegung**
- **Übergewicht abbauen**
- **Rauchstopp**
- **Alkohol mäßig**
- **Regelmäßig zum Arzt**

— MIT DIABETES!



Weihnachtlicher Genuss für Diabetiker: Haferflockenmakronen

Zutaten: 60 g Haferflocken
25 g geriebene Haselnüsse
2 Eier
1 TL flüssiger Süßstoff
Schale einer unbeh. Zitrone
1 Prise Salz
ganze Haselnüsse
Backoblaten

Zubereitung: Eier trennen und Klar mit Salz zu festem Schnee schlagen. Dotter mit Süßstoff schaumig rühren, Haferflocken, Nüsse und Zitronenschale darunter mischen und Eischnee mit einem Kochlöffel vorsichtig unterheben. Kleine Häufchen auf jeweils eine Backoblate setzten (Zahl durch 3 teilbar) und eine ganze Haselnuss darauf setzen. Bei 180 Grad im vorgeheizten Backrohr ca. 15 Min backen (Gesamt: 3 BE 553 kcal 2315 kJoule 33 g Fett).

Weihnachtstraum

Zutaten: 100 g Ostfriesenmischung
4 Zimtstangen
3 Teelöffel abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
1 Teelöffel Gewürznelken

Zubereitung: Schwarztee und Gewürze vermischen, in ein Glas mit Schraubverschluss geben und einige Tage stehen lassen. Zimtstangen und Nelken entfernen und wie gewohnt aus der aromatisierten Mischung einen Teeaufguss bereiten (1 Teelöffel auf $\frac{1}{4}$ l kochendes Wasser).

Tipp: Schwarztee und Grüntee haben belebende Wirkung, wirken aber Kreislauf-schonender und sind bekömmlicher als Kaffee.

INFO-BOX

Weitere Informationen zum Thema Diabetes & Ernährung erhalten Sie bei unserer Ernährungsexpertin. Sie berät Sie gerne und kostenlos - bitte vereinbaren Sie einen Termin (Beratungen auch in den Bezirken):

Gabriele Scheberan (Diätologin)
0662-8889-8125
ernaehrung@sgkk.at

Unsere Broschüre „Gut essen mit Diabetes“ senden wir Ihnen gerne kostenlos zu: Bestellung unter **0662-8889-1053**, via sgkk@sgkk.at oder auf www.sgkk.at/shop (Rubrik „Ernährung“).



MEDIKAMENTE: VORSICHT WECHSELWIRKUNG!

Mehr als eine halbe Million Menschen in Österreich nehmen fünf oder mehr verschiedene Medikamente gleichzeitig. In diesen Fällen sprechen Ärzte von „Polypharmazie“ (griechisch für „viele Medikamente“). Die Ursache ist klar: Vor allem ältere Menschen haben oft mehrere Erkrankungen. Die gleichzeitige Einnahme vieler Medikamente birgt aber Risiken.

DIE WICHTIGSTEN FRAGEN ZUR MEDIKAMENTENEINNAHME:

- Wofür brauche ich das (neue) Medikament?
- Gibt es außer Medikamenten andere Möglichkeiten, meine Krankheit zu behandeln?
- „Verträgt“ sich das Medikament mit den anderen Medikamenten, die ich einnehme?
Und passt es auch zu den rezeptfreien oder pflanzlichen Mitteln aus der Apotheke, die ich einnehme?

TIPPS FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN:

- Führen Sie eine Medikamentenliste, in die Sie alle Mittel eintragen, die Sie nehmen (auch rezeptfrei in der Apotheke gekaufte)!
- Informieren Sie Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt über alle Befunde und Verschreibungen (z.B. nach einem Krankenhausaufenthalt oder Besuch bei einem Facharzt)!
- Fragen Sie auch in der Apotheke bei pflanzlichen Wirkstoffen, Nahrungsergänzungsmitteln und rezeptfreien Medikamenten nach, ob diese zu Ihren Medikamenten passen!
- Achten Sie darauf, die Medikamente so einzunehmen, wie Ihre Ärztin bzw. ihr Arzt sie verordnet hat (z.B. Tageszeit, Abstand zu den Mahlzeiten)!
- Verändern Sie die Menge und Häufigkeit der verordneten Medikamente niemals selber - sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/ Ihrem Hausarzt!

WEBTIPP: www.sgkk.at/medikamenten-check



**KOSTENLOS
BESTELLEN!**

Ihr persönlicher
Medikamentenpass & Infos
zur Polypharmazie:
0662-8889-1053
oeffentlichkeitsarbeit@sgkk.at