



ADA JOURNAL

Das Journal der Aktiven Diabetiker Austria

**Online-Portale und Apps
der Sozialversicherung**

Seiten 5 – 8

Sport mit Diabetes Typ 1

Therapieanpassung

- so geht's

Seiten 9 – 12

Zucker - das Für und Wider

Gut zu wissen -

nicht nur bei Diabetes

Seiten 20 – 25



Generalversammlung der Aktiven Diabetiker Austria

am 23. Oktober 2023, 17 Uhr – Cafe Cactus 2, Pernerstorfergasse 9 / Ecke Waldgasse, 1100 Wien

Tagesordnung

- Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung und Beschlussfähigkeit
- Genehmigung der Tagesordnung
- Bericht über unsere Tätigkeit
- Kassabericht und Verlesung des Kontrollberichtes 2022
- Entlastung des Vorstandes und des Kassiers
- ADA in der Zukunft
- 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
Präsidentin der ADA
0699 19251089

Erinnerung Mitgliedsbeitrag 2023



Liebe Mitglieder!

Den vielen Mitgliedern, die den Jahresbeitrag von € 20,00 fristgerecht bis 31. Mai eingezahlt haben, danken wir sehr herzlich. Einige Einzahlungen fehlen noch, diese Mitglieder möchten wir nochmals daran erinnern und wir ersuchen um umgehende Einzahlung. Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

Beachten Sie bitte Folgendes bei der Einzahlung des Mitgliedsbeitrages:

Verwenden Sie den zugesandten Zahlschein oder die darauf angeführten Informationen wie **Kundennummer, Name und Adresse**, damit eine korrekte Zuordnung erfolgen kann. Ein besonderer Dank gilt auch jenen, die unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen.

Bleiben Sie uns treu – **DANKE!**
Renate Wagner
ADA Präsidentin

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
Erinnerung noch fehlende Einzahlung
Mitgliedsbeitrag
- 03 Inhalt und Editorial
- 04 Unsere Leserinnen und Leser sagen ...
- 05 Gesundheitskompetenz –
Orientierung in der Sozialversicherung
- 09 Sport bei Typ 1 Diabetes –
eine Sache der Unmöglichkeit?
- 13 ADA Entspannt - Waldbaden
- 14 Caro's Kolumne
- 15 Österreichische Leitlinien
zur Behandlung Diabetes mellitus ...
Teil 10: „Gerinnungshemmer“ -
nur lästig oder wichtig?
- 18 Sommerzeit – Wohlfühlzeit
„wir sind diabetes“ – Videoreihe
Essen und Trinken bei Diabetes
- 20 Ernährung und Rezepte – Zucker:
Auf der Suche nach dem richtigen Maß
Buch Süß und gesund?!
- 26 ADA Informationen
Berichte aus Gruppen
- 27 Alle ADA Veranstaltungen
Mit Selbsthilfe Vorarlberg
- 30 ADA Gruppen
AutorInnen dieser Ausgabe
Impressum
- 31 Nachlese: Machen Sie sich ein Bild
von der ADA Begegnungswoche
in Hartberg
- 32 Andere Diabetes Selbsthilfvereine

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!

Der Sommer und die Hitze haben uns noch fest im Griff. Doch **langsam naht die temperaturmäßig angenehmere Jahreszeit des Herbstes.**

Im Sommer ist es uns leichter gefallen, auf Süßes zu verzichten, mehr Salat und Gemüse zu essen. Für die Bewegung gab es allerdings heuer oft die Ausrede „zu heiß“.

Eine **ausgewogene Ernährung erlaubt auch uns, Süßes zu essen.** Allerdings ... Süßes sollte kein „Grundnahrungsmittel“, sondern **fallweiser Genuss** sein. Süßes wird nicht gesünder, wenn man Zucker durch Ersatzstoffe wie Süßstoff, Zuckeraustauschstoffe, „Mode“zucker etc. ersetzt. **Das Böse ist nicht immer der Zucker,** sondern die Häufigkeit und vor allem das viele Fett, das sich in den meisten Süßigkeiten verbirgt. Und seien wir ehrlich: So ein Vollkornkeks mit Zuckerersatz befriedigt oft nicht und die Lust nach „etwas Normalem“ bleibt. Informieren Sie sich im Artikel von Frau Birgit Kogler und probieren Sie bei passender Gelegenheit eines der traditionellen Rezepte.

Süßes ist für viele Menschen auch Belohnung. Caro berichtet in ihrem **amüsanten Artikel über einen Detoxversuch** zu diversen „Belohnungsmitteln“.

Menschen mit Diabetes Typ 1 scheuen bisweilen vor **sportlichen Aktivitäten** zurück, zu groß ist die **Angst vor** einem oder mehreren **Hypos** währenddessen oder gar einer Ketoazidose aufgrund anstrengender Bewegung. Finden Sie im **Artikel von Prof. Dr. Moser** viele nützliche Informationen und kommen Sie in Bewegung.

Unsere **Serie Gesundheitskompetenz** geht weiter. Die **Sozialversicherung** (Ihre „Krankenkasse“) bietet auf den **Homepages und** in ihren **Apps** viele nützliche Informationen zu den Leistungen und zur Gesundheit. **Wie Sie die Apps der Krankenkassen installieren und nutzen** können, wird im Beitrag anschaulich erklärt.

Lesen Sie auch den Artikel von Dr.ⁱⁿ Susanne Pusarnig zu den **Gerinnungshemmern.** Wenn man die Hintergründe kennt, kann man eine vom Arzt/von der Ärztin vorgeschlagene Maßnahme oft leichter akzeptieren.

Im Herbst findet die **Generalversammlung der Aktiven Diabetiker Austria** statt. Nehmen Sie teil und gestalten Sie Angebote und das Leben mit Diabetes für alle Betroffenen mit.

Nutzen Sie unsere Angebote, um mit Ihrem Diabetes weiter auf Kurs zu bleiben!

Ihr Redaktionsteam

Dr.ⁱⁿ Barbara Wagner und Christine Reichhuber

Unsere Leser und Leserinnen sagen ...

Danke für die vielen Leserbriefe und Mails!

Hallo liebes Team!

Danke für die Zusendung der ADA-Zeitschrift. Leider ist wieder kein Zahlschein beigelegt. Nachdem ich neu bin, ersuche ich um Übermittlung der Kontodaten. Gerne per Mail.

Die Informationen sind für mich super interessant...

danke schonmal

Einen angenehmen Tag wünsch ich,

liebe Grüße, Alexandra L.

► Kommentar der Redaktion:

Wir freuen uns über Ihre neue Mitgliedschaft und Ihr Lob für unser Journal und wünschen Ihnen weiterhin viele gute und interessante Informationen. Die Zahlscheine wurden mittlerweile allgemein zugesendet und wir danken für Ihre Einzahlung.

Sehr gut und interessant finde ich die Informationen zur Gesundheitskompetenz. Danke für diese Hilfestellung, ist wirklich eine Unterstützung.

Herzlichen Gruß

Silvia R.

► Kommentar der Redaktion:

Danke, wir sind überzeugt, dass gerade in diesem Bereich viel Wissen stärkt.

Ich freue mich bei jeder Ausgabe des Journals auf die Rezepte und Ernährungsinformationen. Ist für uns Menschen mit Diabetes ja wirklich ein wesentlicher Punkt. Und die angebotene Vielfalt finde ich besonders gut. Ich probiere fast alle Rezepte aus. Danke.

Liebe Grüße

Inge W.

► Kommentar der Redaktion:

Ihre Rückmeldung freut uns und unsere Diätologinnen sehr. Wir werden uns weiterhin darum bemühen.

Danke, Caro, für die gelungenen Kommentare, sie sprechen mir oft aus dem Herzen, bringen mir jedes Mal viel Vergnügen und Anregungen.

Viele Grüße

Anna L.



Diabetes Info-Tafel in Prachatice

Diesen Aushang zu Diabetes entdeckte ich im Juli beim Pilgern in Südböhmen, gleich bei der Ankunft in Prachatice, dem Geburtsort des Hl. Johann Nepomuk Neumann. Und musste ihn natürlich sofort festhalten. Diabetes - ein überall gegenwärtiges Thema.

Christine Reichhuber

GESUNDHEITSKOMPETENZ - TEIL 3

Orientierung in der Sozialversicherung

Die österreichischen Sozialversicherungen bieten verschiedene Online-Service-Portale und Service-Apps an, die versicherten Personen den Zugang zu relevanten Informationen und Dienstleistungen erleichtern sollen.

Hier sind einige Apps der österreichischen Sozialversicherungen:



1. MeineSV: Meine SV ist das Online-Service-Portal der Österreichischen Sozialversicherungsträger. Dieses Online-Service-Portal sowie die gleichlautende App bietet allen versicherten Personen

Funktionen wie das Anzeigen von Versicherungszeiten und -daten, getätigten Arztbesuchen und Behandlungen, bezahlten Rezeptgebühren, in Anspruch genommenen Leistungen, Versichertenzeiten, betriebliche Vorsorge und Pensionskonto. Sie können zum Beispiel eine Selbstversicherung beantragen, eine Gesundheitsmeldung nach Krankenstand erledigen, eine Adressänderung vornehmen, Rechnungen Ihres Wahlarztes einreichen oder offene e-Rezepte für sich oder Ihre Angehörigen abrufen, am Handy speichern, ausdrucken oder weiterleiten.¹



2. MeineÖGK: Meine ÖGK ist das Online-Service-Portal der Österreichischen Gesundheitskasse. Dieses Online-Service-Portal sowie die gleichlautende App bietet bei der ÖGK versicherten

Personen Funktionen wie das Anzeigen von Versicherungszeiten, Leistungsbestätigungen, getätigten Arztbesuchen, Leistungsinformation (LIVE), Selbstversichertenkonto, ELGA-Bürgerportal, Rezeptgebührenkonto oder Beitragskonten.

Sie können zum Beispiel Kinderbetreuungsgeld, eine Selbstversicherung, eine Rezeptgebührenbefreiung beantragen, einen Pensionsantrag stellen, Urlaubskrankenscheine anfordern, eine neue e-card bestellen, Rechnungen oder Verordnungen einreichen, Rechnungen abfragen, Gesundheitsmeldungen oder Studienmeldungen übermitteln, Krankheitsbestätigungen, ein e-Rezept abrufen.²



svsgo: svsgo ist das Online-Service-Portal der Sozialversicherung der Selbständigen. Dieses Online-Service-Portal sowie die gleichlautende App richtet sich an selbständige Versicherte und bietet Funktionen wie das Einsehen von Arztleistungen oder des Beitragskontos. Sie können zum Beispiel Rechnungen einreichen oder Beiträge anpassen.³



3. MeineBVAEB: MeineBVAEB ist das Online-Service-Portal der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau. Dieses Online-Service-Portal sowie die gleichlautende

App bietet bei der BVAEB versicherten Personen Funktionen wie die Ansicht des Pensionskontos, der Leistungsinformation, der Arztkontakte, des Rezeptgebührenkontos, der e-Card Daten oder der Versicherungsdaten.⁴

Sie können zum Beispiel Rechnungen einreichen (Kostenerstattung beantragen), einen Antrag auf

stationäre Kur und Rehabilitation stellen, die Auszahlung des Rezeptgebührenguthabens beantragen, einen Nachweis über Ihre Versichertendaten herunterladen oder eine neue e-card bestellen.

Die Online-Service-Portale sowie die gleichlautenden Apps werden regelmäßig aktualisiert und erwei-

tert, um den Bedürfnissen der Versicherten gerecht zu werden. Um genauere Informationen zu erhalten und die Apps herunterzuladen, empfiehlt es sich, die offiziellen Websites der jeweiligen Sozialversicherungen zu besuchen oder die entsprechenden App Stores zu durchsuchen und auszuprobieren.

Um eine Service-App der österreichischen Sozialversicherung zu installieren, können Sie die folgenden Schritte befolgen:¹



1. Identifizieren Sie die gewünschte App:

Entscheiden Sie, welche Service-App Sie installieren möchten, basierend auf Ihren Sozialversicherungsträger und den angebotenen Apps. Überprüfen Sie die offizielle Website Ihrer Krankenkasse oder suchen Sie im App Store (für iOS) oder im Google Play Store (für Android) nach dem Namen der App.



2. Überprüfen Sie die Systemanforderungen:

Stellen Sie sicher, dass Ihr Smartphone die Systemanforderungen erfüllt, um die Service-App zu unterstützen. Überprüfen Sie die Mindestversion des Betriebssystems und ob Ihr Gerät kompatibel ist.

3. Laden Sie die Service-App herunter:

Gehen Sie zum App Store (für iOS) oder zum Google Play Store (für Android) auf Ihrem Smartphone. Suchen Sie nach dem Namen der

gewünschten Gesundheitsapp der österreichischen Sozialversicherung (z. B. „MeineSV“, „MeineBVAEB“, „svsGO“ oder „MeineÖGK“). Tippen Sie auf „Installieren“ oder „Herunterladen“, um den Download zu starten.

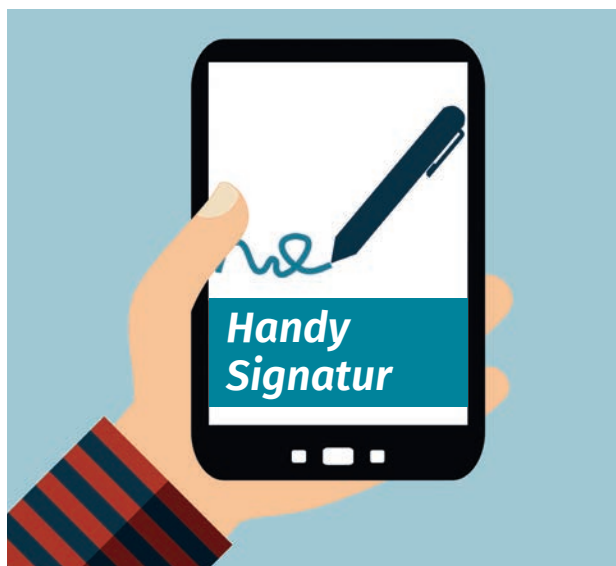
4. Installation und Einrichtung:

Sobald der Download abgeschlossen ist, öffnen Sie die Service-App und folgen Sie den Anweisungen zur Installation und Einrichtung. Dies kann die Zustimmung zu den Nutzungsbedingungen, die Eingabe Ihrer Versicherungsdaten oder die Erstellung eines Benutzerkontos umfassen.

5. Einloggen und Zugriff auf Funktionen:

Nach der Einrichtung können Sie sich mit Ihren Anmeldedaten (z.B. Login mit Handy Signatur) in der App anmelden. Nutzen Sie die angebotenen Funktionen, um auf Ihre persönlichen Gesundheitsdaten, Leistungsansprüche und andere relevante Informationen zuzugreifen.

Wenn Sie Schwierigkeiten beim Herunterladen oder bei der Einrichtung der App haben, können Sie sich direkt an den Kundenservice Ihrer Sozialversicherung wenden. Die Mitarbeiter*innen stehen Ihnen bei Fragen oder Problemen zur Verfügung und können Ihnen bei der Installation und Nutzung der Service-App helfen.



Login mit Handy Signatur

Alles was Sie brauchen, um die Online-Service-Portale und/oder Service-Apps der österreichischen Sozialversicherung nutzen zu können, ist eine Handy-Signatur, eine Bürgerkarte oder eine ID Austria. Damit sorgen wir dafür, dass Ihre Daten sicher sind und niemand anderer Zugriff darauf hat.

Steigen Sie jetzt schon auf ID Austria um!

ID Austria ist die Weiterentwicklung der Handy-Signatur und Bürgerkarte und löst diese in naher Zukunft ab. Mit der ID Austria können Sie zahlreiche Anwendungen (digitale Behördenservices, elektronische Unterschrift etc.) sowie die Service-Portale der Österreichischen Sozialversicherungsträger nutzen.

Sie haben bereits eine Handy-Signatur:



Nutzer*innen mit gültiger Handy-Signatur oder Bürgerkarte können ab sofort direkt im Service-Portal der Österreichischen Sozialversicherung www.sozialversicherung.at auf die ID Austria umsteigen.¹

Wenn Sie eine Handy-Signatur haben, empfehlen wir Ihnen frühzeitig...



- eine Online-Verlängerung der Handy-Signatur auf www.handy-signatur.at
Verlängern Sie vor dem Umstieg auf die ID Austria Ihre Handy-Signatur, dadurch können Sie Ihre ID Austria nach dem Online-

Umstieg möglichst lange nutzen. Die Verlängerung nach dem Online-Umstieg ist nicht möglich. Ihre ID Austria ist nur so lange gültig wie Ihre Handy-Signatur noch gültig wäre. Dieser Prozess nimmt etwa zwei Minuten in Anspruch und es fallen keinerlei Kosten an.



Sie haben keine Handy-Signatur:

Wenn Sie bisher noch keinen elektronischen Identitätsnachweis nutzen, finden Sie detaillierte Informationen auf www.oesterreich.gv.at.

Über die App „Digitales Amt“ können Sie die Online-Vorregistrierung nutzen und damit den Registrierungsprozess beschleunigen.

Die Handy-Signatur ist eine digitale Signatur, die es österreichischen Bürgern ermöglicht, sich online sicher zu authentifizieren und elektronische Dokumente rechtsverbindlich zu unterschreiben. Die Handy-Signatur kann auch in Verbindung mit Gesundheitsapps der österreichischen Sozialversicherungen genutzt werden, um den sicheren Zugriff auf Gesundheitsdaten und andere Funktionen zu ermöglichen.

Um die Handy-Signatur mit einer Gesundheitsapp der österreichischen Sozialversicherung zu verwenden, müssen Sie in der Regel folgende Schritte befolgen:⁵

1. Handy-Signatur beantragen:



Sie können die Handy-Signatur online beantragen, indem Sie die Website www.a-trust.at besuchen oder persönlich zu einer der Registrierungsstellen oder Finanzämter gehen. Sie können die Handy-Signatur bequem von zu Hause auch über FinanzOnline www.finanzonline.bmf.gv.at aktivieren.

2. Die für Sie passende Registrierungsstelle finden Sie

unter www.a-trust.at. Dort erhalten Sie die notwendigen Informationen und Unterlagen, um die Handy-Signatur zu aktivieren oder zu verlängern.

Ein Online-Serviceportal der Sozialversicherungsträger bietet verschiedene Vorteile für die Versicherten. Jetzt können Sie sicher und bequem online erledigen, wozu früher viel Papier und weite Wege notwendig waren.