

# ADA JOURNAL

Das Journal der Aktiven Diabetiker Austria

## **Glukose-Sensoren und Insulinpumpen in Österreich**

*Eine aktuelle Übersicht*

Seiten 5 – 9

## **Therapiemüdigkeit**

*bei Diabetes verstehen  
und richtig agieren*

Seiten 10 – 13

## **Vielfältiges Yoga**

*Wie kann es bei Diabetes  
unterstützen?*

Seiten 20 – 24





Wer sich konsequent neu in Form bringen möchte, findet im Stammhaus der Wilfinger Hotels alle Annehmlichkeiten, sowohl für einen entspannenden Aufenthalt als auch für einen Gesundheitsurlaub. Eine spezielle Ernährung mit vitaminreichen Bio-Vollwertkostlichkeiten, natürliche Kräuterheilmittel nach Hildegard von Bingen, wohltuende Massagen und ergänzende Bewegungstherapien garantieren einen nachhaltig wirksamen Erfolg für Körper, Geist und Seele.

#### So wohnen Sie:

Im komfortablen Doppelzimmer oder Einbettzimmer mit Bad, WC, Telefon, Radio, SAT-TV, WLAN, Zimmersafe, Haarfön und teilw. Loggia/Balkon.

#### Lage:

Ca. 2 km von der malerischen und geschichtsträchtigen Altstadt Hartberg entfernt.

#### UNSER TIPP:

Weitere Therapien und Beautybehandlungen können vor Ort gebucht werden!

#### FÜR WIENER GÄSTE:

Jeden Sonntag bequeme und stressfreie Hausabholung bzw. Rückfahrt mit dem (Mercedes Sprinter-) Hotelbus (inkl. Gepäckservice)! Preis pro Person und Fahrt € 59,- (Infos auf Anfrage).

#### INFO:

christine.hantke@aktive-diabetiker.at

**ADA BEK-Preis : € 765.- pro Person im Doppelzimmer,  
€ 785.- pro Person im Einbettzimmer**

(exkl. Ortstaxe dzt. € 2,50,- p.P./N.) – ebenso gültig für die Verlängerungswoche.  
Keine sonstigen Nachlässe! Doppelzimmer zur Alleinbenutzung auf Anfrage gegen Aufpreis möglich!

#### INKLUDIERTER LEISTUNGEN:

- **7 Nächte inkl. Vollpension** (ca. 1500-2000 kcal) – lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen: **Reichhaltiges Vital-Bufferfrühstück** mit frisch gebackenem Vollkornbrot aus der hauseigenen Bäckerei, hausgemachtem Frischmüsli uvm., **Mittagessen mit feinen, vegetarischen Bio-Vollwertkostlichkeiten**, **Abendessen** wahlweise auch mit **leichtem Fleisch- oder Fischgericht aus der mediterranen Küche**
- **Begrüßungsumtrunk** am Anreisetag
- **1 wohltuende Teilmassage**, 30 min.
- **Diverse Fachvorträge**
- **1 Kochkurs in der Bio-Lehrküche** (2 Termine zu je max. 15 Personen) mit unserer Diätologin
- **Teilnahme am Bewegungs-Aktiv- & Entspannungsprogramm** mit Morgengymnastik, Aqua Fitness, Wilfinger's zauberhaftes Waldfrühstück (bei Schönwetter), Nordic Walking etc.
- **Kostenlose Nutzung des Fitnessraums** mit Techno-Gym-Zirkeltrainingsgeräten sowie Ergometer, Laufband, Stepper uvm.
- **Relaxen in der hauseigenen Bade- & Saunalandschaft mit Hallenbad** (Grandewasser), Whirlpool mit ORIGINAL BAD WALTERSDORFER THERMALWASSER, Meerwasserpool im Freien, Panoramapool auf der Dachterrasse, Bio Sauna, Finnische Sauna, Kräuter-Dampfbad, Zirben-Sole Nischen, Infrarotkabine sowie Indoor & Outdoor Kneipp-Tretbecken
- **Bademantel, Badetasche und Badetücher** während Ihres Aufenthaltes



GESUNDHEIT • KUR • NATURHEILKUNDE

#### WILFINGER RING BIO HOTEL

Gesundheitszentrum & Schönheitsfarm  
Schildbach 51, A-8230 Hartberg  
Tel.: 0043 (0)3332/608-0  
Fax: 0043 (0)3332/608-550  
E-Mail: hartberg@wilfinger-hotels.at  
[www.wilfinger-hotels.at](http://www.wilfinger-hotels.at)

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

**ADA-Online:**  
[www.aktive-diabetiker.at](http://www.aktive-diabetiker.at)

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

**E-Mail:**  
[office@aktive-diabetiker.at](mailto:office@aktive-diabetiker.at)

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



- 02 ADA Begegnungswoche in Hartberg
- 03 Inhalt und Editorial
- 04 Unsere Leserinnen und Leser sagen ...  
Mitgliedsbeitrag 2025
- 05 Aktuelle Glukose-Sensoren  
und Insulinpumpen
- 08 Was gibt es Neues und Altbewährtes  
bei Medtronic?
- 10 „Ich mag nicht mehr“ -  
Therapiemüdigkeit bei Diabetes  
vorbeugen und überwinden
- 14 Caro's Kolumne
- 15 Österreichische Leitlinien zur  
Behandlung des Diabetes mellitus  
Teil 16: Thrombozytenaggregationshemmer
- 18 Neues zur gesunden,  
ausgewogenen Ernährung:  
Die neuen österreichischen  
Ernährungsempfehlungen (2024)
- 20 Yoga bei Diabetes  
Wie Yoga bei Diabetes unterstützen kann
- 25 Diabetes und Gürtelrose
- 26 Berichte aus Gruppen  
Nachruf Dr.<sup>in</sup> Christine Bali
- 27 Alle ADA Veranstaltungen  
Information Diabetes Selbsthilfe  
Vorarlberg
- 30 ADA Gruppen  
AutorInnen dieser Ausgabe  
Impressum
- 31 Wir sind Diabetes
- 32 Andere Diabetes Selbsthilfevereine

*Personen jeglichen Geschlechts mit Diabetes sind uns gleich wichtig und in allen personenbezogenen Bezeichnungen einbezogen. Wir möchten nicht von „Diabetikern/Diabetikerinnen“ sprechen, sondern von „Menschen mit Diabetes“. Unsere Autoren und Autorinnen haben ihre eigene Wortwahl, die wir als Redaktion nicht verändern.“*



## Liebe Leserinnen und Leser! Liebe Menschen mit Diabetes!

Wir hoffen, Sie sind gut im Jahr 2025 gelandet! Und bereits dabei, verschiedene gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Damit Ihnen das gut gelingt, gibt es im Journal wieder diverse Infos.

Einerseits stellen wir Ihnen die **neuesten Ernährungsempfehlungen**, die auch das Klima berücksichtigen, vor. Der **mehrmalige Verzehr von Hülsenfrüchten pro Woche** ist jetzt explizit in die Ernährungspyramide aufgenommen worden.

**Yoga** – zur Entspannung, aber auch zur Körperertüchtigung könnte etwas für Sie sein. Schauen Sie sich den Artikel an und versuchen Sie z. B. eine Schnupperstunde, sei es Online oder in einem Yoga- oder Fitness-Studio in Ihrer Nähe. Auch Sportvereine und Volkshochschulen haben diverse Angebote.

**Diabetes und die Diabetestherapie** können sich fallweise zu einer **größeren Belastung** auswachsen. Das nicht nur am Beginn der Erkrankung, sondern auch nach langer Diabetesdauer. Frau Mag.a Dora Beer hat uns dazu wertvolle Informationen geliefert.

Wie man **Vorsätze** gut in die Praxis umsetzen kann, lesen Sie in der humorvollen Kolumne von Caro

Und natürlich beschäftigen wir uns auch mit medizinischen Themen, wie einer Übersicht zu den **aktuellen Pumpen und Sensoren** sowie dem wichtigen Thema „**Thrombozyten-Aggregationshemmung**“ („Blutverdünnung“).

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches, motiviertes und gesundes Jahr mit Ihrem Diabetes und mit uns.

**Achten Sie gut auf sich und nehmen Sie eifrig an unseren Veranstaltungen teil!**

Ihr Redaktionsteam  
*Dr.<sup>in</sup> Barbara Wagner und Christine Reichhuber*



## Unsere Leser und Leserinnen sagen ...

Danke für die vielen Leserbriefe und Mails!

Liebes ADA Journal-Team,  
die Information über das Projekt „Die Zuckererbsen“ im Theater Olé mit einem Clownstück für Menschen ab 4 Jahren, die mit Diabetes leben, hat mich sehr angesprochen. Ich wollte die Premiere besuchen, aber leider musste diese wegen der Verletzung einer Darstellerin verschoben werden. Jetzt startet das Stück „Johnnybär – der furchtlose Affe“ am 16. Februar 2025 um 15 Uhr. Ich werde es mir anschauen und wünsche den Clowninnen toi, toi, toi!  
Schöne Grüße, Eva S.

### ► Kommentar der Redaktion:

Vielen Dank für Ihre Nachricht und die Information zur notwendig gewordenen Verschiebung. Wir schließen uns Ihrem Glückwunsch an die Darstellerinnen an und wünschen einen tollen Start des Projekts.

Heute möchte ich ein großes Lob für „Barbaras Weihnachtessen“ in der letzten Ausgabe rückmelden. Ich habe meine Gäste beim Familienbesuch am Christtag damit überrascht. Es hat allen sehr gut geschmeckt – von der Oma bis zu den Kindern. Und ich war auch begeistert, da die Zeit für die Vor- und Zubereitung wirklich überschaubar war. Danke.  
Karin A.

### ► Kommentar der Redaktion:

Wir danken für das Lob und freuen uns sehr über Ihre positive Rückmeldung.

Die Niere und der Diabetes – ein Thema, das für mich persönlich leider von Bedeutung ist. Der fundierte und sehr informative Artikel von Dr. Marcus Saemann in der November-Ausgabe hat mir viel gebracht. Ein besseres Verständnis und vor allem die Hoffnung und das Vertrauen, dass mittlerweile effiziente Therapiemöglichkeiten bestehen, um das Fortschreiten der chronischen Nierenerkrankung in Schach zu halten. Besten Dank dafür.  
Herzlich, Susi M.

### ► Kommentar der Redaktion:

Es ist für uns immer schön zu hören, dass die Beiträge im ADA Journal für unsere Leser und Leserinnen einen Mehrwert bringen. Danke, das freut uns sehr.

## Mitgliedsbeitrag 2025

### Liebe Mitglieder!

Die Vorschreibung des Mitgliedsbeitrages ist in Bearbeitung. Im Laufe des Februar wird diese mit dem Zahlschein bei Ihnen einlangen. Unser Mitgliedsbeitrag bleibt mit € 20,00 unverändert.

Wir danken für Ihre Einzahlung bis 31. Mai 2025. Ein großer Dank gilt auch jenen, die unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen.

### 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.

### Bleiben Sie uns treu – und empfehlen Sie uns weiter. DANKE!

Renate Wagner  
ADA Präsidentin

# Aktuelle Glukose-Sensoren und Insulinpumpen

nach einem Vortrag von Sarah Cvach, DGKP und Diabetesberaterin

Glukose-Sensoren werden von den Krankenkassen vorwiegend für Menschen mit Diabetes Typ 1 finanziert. Bei Diabetes Typ 2 findet eine Versorgung im Regelfall nur für Menschen mit funktioneller Insulintherapie statt.



Allenfalls macht Ihr behandelnder Arzt/Ihre behandelnde Ärztin – auch ohne Insulinbehandlung - mit Ihnen eine kurzfristige (zB 2 Wochen) Testphase mit einem Glukose-Sensor, um die Blutzuckereinstellung zu optimieren bzw. Ihnen die Wirkung von Essen, Bewegung etc. auf Ihre Blutzuckereinstellung aufzuzeigen. Fragen Sie eventuell danach!

Insulinpumpen werden Menschen mit Typ 1-Diabetes verordnet, vom Baby bis ins Alter, in dem man ein technisches Gerät noch managen kann.

## Das kontinuierliche Glukose-Monitoring (CGM)

CGM-Systeme mit Anzeige aktueller Glukosewerte bestehen aus:

- **Sensor (Messelektrode)** erzeugt elektrische Spannung in Abhängigkeit vom Glukosespiegel im Zwischenzellraum, liegt im Unterhautfettgewebe
- **Sender (Transmitter)** schickt die Daten des Sensors per Funk an den CGM Empfänger
- **Empfänger (Monitorgerät)** zeigt Folgendes auf:
  - den aktuellen Glukosewert
  - den Glukosetrend
  - den Glukoseverlauf
  - vielfältige Alarmfunktionen

## Es gibt 3 unterschiedliche CGM-Messsysteme

### CGM-Stand-alone-Systeme

- **Dexcom G6 & Dexcom G7 Mobile CGM:**

Sensor-Tragedauer 10 Tage

- **FreeStyle Libre Systeme:**

Sensor-Tragedauer 12 Tage

Diese Systeme besitzen Trend-Informationen, Alarm- und Warnmelde-Funktionen

### CGM-Systeme mit Übertragung der Insulindosis via Insulinpens

- **NovoPen® 6 und NovoPen Echo® Plus:**

Übertragen der Insulindaten automatisch mit einem Scan an die FreeStyle LibreLink App

- **Simplera™ Smart CGM-System**

Lesen Sie mehr dazu im Artikel von Frau Dr.<sup>in</sup> Eichner

### Sensorunterstützte Insulinpumpentherapie (SUP) Siehe im Abschnitt über die Insulinpumpen



Kann man sich als CGM-Anwender die BZ-Messungen komplett ersparen?  
Nein!

Bei manchen Geräten sind Blutzucker-Messungen notwendig, um das System zu kalibrieren. Messungen sind weiters notwendig

- bei Werten unter 70 mg/dl oder über 250 mg/dl
- bei Verdacht auf eine Unterzuckerung – man fühlt sich nicht wohl, obwohl das Sensorgerät anhaltend höhere Glukosewerte zeigt
- wenn die Glukose sich rasch ändert
- wenn die Symptome nicht mit den angezeigten Werten übereinstimmen
- bei Sensorausfall

### Insulinpumpen

Mit einer Insulinpumpe wird eine funktionelle Insulintherapie umgesetzt (CSII = kontinuierliche subkutane Insulininfusion).

### Es gibt daher

- eine **Basalrate**  
(vorprogrammiert, kontinuierliche Abgabe von kurzwirksamem Insulin)
- einen **Mahlzeitenbolus**  
(Abdeckung der Kohlenhydrate)
- einen **Korrektur-Bolus**  
(Senkung hoher Blutzuckerwerte)

Eine Insulinpumpe allein (ohne Glucose-Sensor) erfordert noch immer regelmäßige Blutzuckermessungen (mindestens 5 x pro Tag, bei Sport, Krankheit etc. noch häufigere Messungen).



Informationen zu den SENSOREN / SMARTPENS finden Sie hier:



**Dexcom**  
CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING

<https://www.dexcom.com/de-at>  
Fotocredit: Dexcom Inc.



FreeStyle  
**Libre** **Abbott**

<https://www.freestyle.abbott/at-de/home.html>  
Fotocredit: Abbott



**Novo Nordisk**

<https://www.novonordisk.de/content/nncorp/de/de/disease-areas/smartpens.html>  
Fotocredit: novo nordisk



**Medtronic**

<https://www.medtronic-diabetes.com/de-AT/SmartMDI>  
Fotocredit: Medtronic



Der Patient/die Patientin muss die korrekte Durchführung der Basis-Bolus-Insulintherapie (FIT) beherrschen (auch für den Fall, dass die Insulinpumpe einmal „ausfällt“).

Der Umgang mit der Pumpe muss erlernt werden und die Katheterwechsel (alle 2 – 3 Tage), Pumpenfüllungen (nach einigen Tagen) müssen verlässlich durchgeführt werden.

### Es gibt derzeit 4 moderne Insulinpumpen in Österreich

#### • MiniMed™ 780G

Die MiniMed™ 780G ist – in Verbindung mit einem Medtronic-Sensor - eine Hybrid-closed-Loop-Pumpe bzw. ein AID-System. Insulin wird – ausgenommen das Bolus-Insulin – automatisch abgegeben und angepasst.

#### • mylife™ YpsoPump®

Auch die YpsoPump® ist eine Hybrid-closed-Loop-Pumpe bzw. ein AID-System. Sie funktioniert mit dem FreeStyle Libre 3 oder mit dem Dexcom G6-Sensor.

#### • OmniPod® Dash mit PDM (Personal Diabetes Manager)

Die OmniPod® Dash ist eine schlauchlose Pumpe. Die Aufrüstung auf eine Hybrid-closed-Loop-Pumpe bzw. ein AID-System soll eventuell 2025 kommen.

#### • Wellion® MICRO-PUMP

Es handelt sich um eine schlauchlose Pumpe, die mit keinem Sensor kommuniziert.

Alle Pumpen haben Vor- und Nachteile und man sollte sich unvoreingenommen die verschiedenen Pumpen ansehen und die wählen, die am besten zum eigenen Lebensstil und den eigenen Anforderungen passt. Bei der Wahl empfehlen wir, auch den zugehörigen Sensor mitzubedenken. Auch die Sensoren haben unterschiedliche Vor- und Nachteile.



Nähere Informationen zu den PUMPEN finden Sie unter:



**w**wellion

<https://www.wellion.at/produkte/wellion-micro-pump/wellion-micro-pump-insulinpumpe-klein-leicht-schlauchlos>

Fotocredit: Wellion/MedTrust



**omnipod**

<https://www.omnipod.com/de-at/was-ist-omnipod/omnipod-dash>

Fotocredit: Insulet Austria GmbH



**my life** Diabetescare

<https://www.mylife-diabetescare.com/de-AT/mylife-loop.html>

Fotocredit: mylife Diabetescare



**Medtronic**

<https://www.medtronic-diabetes.com/de-AT/insulinpumpentherapie/minimed-780g-system>

Fotocredit: Medtronic