



# ADA JOURNAL

Das Journal der Aktiven Diabetiker Austria

## **Diabetische Polyneuropathie**

Therapien bei Typ 1 und Typ 2

Seiten 5 – 8

## **Bewegung und Gesundheit**

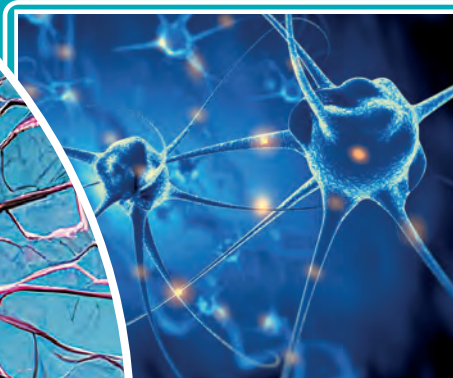
Wie der Start gelingt

Seiten 10 – 13

## **Operationen mit Diabetes**

Eine Herausforderung

Seiten 15 – 18





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-Vollwertköstlichkeiten, 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 € 55.- (Infos auf Anfrage).

#### INFO:

christine.hantke@aktive-diabetiker.at

**ADA BEK-Preis : € 689.- pro Person im Doppelzimmer,  
€ 709.- 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!

#### INKLUDIERTE LEISTUNGEN:

- **7 Nächte inkl. Vollpension** (ca. 1500-2000 kcal) – lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen: **Reichhaltiges Vital-Buffetfrühstück** mit frisch gebackenem Vollkornbrot aus der hauseigenen Bäckerei, hausgemachtem Frischmüsli uvm., **Mittagessen mit feinen, vegetarischen Bio-Vollwertköstlichkeiten**, **Abendessen** wahlweise auch mit **leichtem Fleisch- oder Fischgericht aus der mediterranen Küche**
- **Begrüßungsumtrunk** am Anreisetag
- **1 wohltuende Teilmassage** 30 min.
- **Fachvorträge: Koch- & Ernährungstipps** von unserem Küchenchef – mit wertvollen Tipps für zu Hause, **Gesundheitsvortrag** von einem Kurarzt, **Vortrag** von einer **Apothekerin** und einer **Ärztin**, **Therapie-Anwendungsmöglichkeiten** von unserem Therapieleiter Otmar
- **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. inkl. Einschulung in der Gruppe
- **Relaxen in der hauseigenen Bade- & Saunalandschaft mit Hallenbad** (Granderwasser), 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 im Juli 2023
- 03 Inhalt und Editorial
- 04 Unsere Leserinnen und Leser sagen ...  
Mitgliedsbeitrag 2023
- 05 Die Therapie der  
diabetischen Neuropathie
- 09 ADA Entspannt - Bewegte Meditation
- 10 Bewegungseinstieg leicht gemacht  
Resilienzpark Sitzenberg
- 14 Caro's Kolumne
- 15 Österreichische Leitlinien  
zur Behandlung Diabetes mellitus ...  
Teil 8: Operationen  
mit Diabetes mellitus\_1
- 19 Sicher rund um eine Operation
- 20 Was ist Gesundheitskompetenz?
- 22 Rezepte - Inspirationen  
für die Fastenzeit
- 25 ADA Informationen  
Berichte aus Gruppen
- 27 Alle ADA Veranstaltungen  
NEU: Mit Selbsthilfe Vorarlberg
- 30 ADA Gruppen  
AutorInnen dieser Ausgabe  
Impressum
- 31 Wir sind Diabetes
- 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!

Das Jahr 2023 hat begonnen und viele von Ihnen haben wahrscheinlich „gute Vorsätze“ gefasst ... wie wir es halt zum Jahreswechsel so tun, obwohl wir wissen, dass wir vielleicht nicht lange durchhalten. Die Artikel zur **Bewegung** (für Menschen vor dem Seniorenalter und aktive Senioren), **kalorienarme Rezepte und Tipps zur gesunden Ernährung**, eine bewegte **Entspannungsübung** sowie eine **Achtsamkeitsübung** von Caro sollen Sie bei der Umsetzung unterstützen.

Medizinische Informationen bilden wie immer den Hauptteil des Journals.

Die **diabetische Polyneuropathie** ist eine häufige Begleiterkrankung sowohl bei Menschen mit Diabetes Typ 1 als auch Typ 2. Sie erfahren die wichtigsten Dinge darüber. Sollten Sie Betroffene/Betroffener sein, kann Sie die **SH-Gruppe Polyneuropathie** unterstützen.

Unser **Diabetes** begleitet uns lebenslanglich, 7 x 24 Stunden. Eine **Operation** ist für eine stoffwechselgesunde Person schon eine mehr oder weniger **große Aufregung**. Für uns Menschen mit Diabetes ist eine Operation jedoch **mit einigen zusätzlichen Herausforderungen**, besonders an die Vorbereitung darauf, verbunden. Lesen Sie im Artikel von Dr.in Susanne Pusarnig mehr darüber.

**Gesundheitskompetenz** ... dieser Begriff geistert seit einigen Wochen vermehrt durch diverse Medien. In den **Journalen 2023** finden Sie **in jeder Ausgabe** einen wichtigen Aspekt der Gesundheitskompetenz. Informieren Sie sich und erweitern Sie Ihr „Können“ für mehr gesunde Lebensjahre.

**Neu** ist der **Veranstaltungskalender der SH Vorarlberg**. Einige von Ihnen sind schon lange bei den ADA. Sie finden nun alle Veranstaltungen auf einen Blick, wenn Sie in Vorarlberg leben.

*Wir wünschen Ihnen ein gesundes Jahr 2023 ... und dass Sie alle Ihre Vorsätze bzw. Ihr Diabetesmanagement gut umsetzen können ... auch mit unserer Unterstützung.*



Ihr Redaktionsteam

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

## Unsere Leser und Leserinnen sagen ...

Danke für die vielen Leserbriefe und Mails!

Danke für die einfachen, leicht in den Tagesablauf einzu-  
bauenden Vorschläge zu Weihnachtsstress Ade! in der letzten  
Ausgabe. Die konnte ich diesmal gut gebrauchen und auch  
umsetzen. Mit der Deko an meiner Türe hatte ich besondere  
Freude. Liebe Grüße  
Annamaria B.

Diabetes und die Haut – diesen Artikel fand ich sehr inter-  
essant und informativ. Und er hat mich dazu angeregt,  
die längst fällige Hautvorsorge-Untersuchung anzugehen.  
Termin ist bereits ausgemacht. Die vielen unterschiedlichen  
Themen und Anregungen im Heft gefallen mir. Weiter so!  
Alles Liebe Monika O.

► **Kommentar der Redaktion:**  
Das hören wir gerne, danke. Und  
das Beste für Ihre Untersuchung.

Sehr geehrte Damen und Herren,  
auf meiner Kur wurde mir Ihr ADA Journal 04/2022 als  
Handout gegeben. Obwohl das Heft im Großen und  
Ganzen informativ sehr gut ist, möchte ich dennoch  
etwas konstruktive Kritik anbringen. Die Rezepte ab  
Seite 21 sind nicht mit Ernährungsangaben versehen,  
was in einem Diabetes Journal sinn- und wertfrei ist.  
Bitte dies bei künftigen Heften zu berücksichtigen.  
Vielen Dank. Julia E.

► **Kommentar der Redaktion:**

Danke für Ihre Nachricht und Ihren Hinweis. Ihre  
spontane Rückmeldung zum Journal, das für Sie  
ganz neu war, freut uns sehr. Sie haben recht,  
in dieser Ausgabe fehlen bei den Rezepten die  
Ernährungsangaben. Üblicherweise, d.h. in den  
meisten Heften, sind sie pro Portion angegeben.  
Vereinzelt gibt es „nur“ die Rezepte, sozusagen  
zum Üben des eigenen Einschätzens. Wie wir  
aus eigener Erfahrung und aus Rückmeldungen  
vieler Menschen mit Diabetes wissen, ist gerade  
das Thema „Woanders Essen“ – im Restaurant,  
im Urlaub (vielleicht noch in fremden Ländern),  
bei Einladungen etc. überwiegend eine große  
Herausforderung. Diese bleibt uns mit Diabetes  
nicht erspart. Im Laufe der Zeit und der Erfah-  
rung wird das Einschätzen von Kohlenhydraten  
und Kalorien aber vertrauter und das Auswärts-  
Essen sorgenfreier. Wir hoffen, es sind Ihnen gute  
Einschätzungen gelungen, wenn Sie die Rezepte  
probiert haben. Alles Gute weiterhin.

## Mitgliedsbeitrag 2023

### Liebe Mitglieder!

Die Vorschreibung des Mitgliedsbeitrages ist in Bearbei-  
tung und wird im Laufe des Monats bei Ihnen einlangen.  
Unser Mitgliedsbeitrag bleibt mit € 20,00 unverändert.

Wir danken für Ihre Einzahlung bis 31. Mai 2023.

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 er-  
folgen kann.

### Bleiben Sie uns treu – DANKE!

Renate Wagner  
ADA Präsidentin

# Die Therapie der diabetischen Polyneuropathie

*„Die Behandlung einer fortschreitenden, nicht ursächlich therapierbaren Erkrankung nennt man Palliativtherapie... in gewisser Weise trifft das auch auf die Polyneuropathie diabetischen Ursprungs (dPNP) zu.“*



Dieser zugegebenermaßen provokante Satz bildete die Einleitung zu meinem Vortrag bei der ÖDG Jahrestagung zum obigen Thema, er soll aber nicht Resignation hervorrufen, sondern die Aufforderung zu frühzeitiger Diagnose und raschem Einsetzen einer sinnvollen Behandlungsstrategie sein. Denn wenn es auch derzeit nicht möglich ist, diese Spätfolge des Diabetes zu heilen, so ist der Verlauf sehr wohl positiv zu beeinflussen und das Entstehen des diabetischen Fußsyndroms, welches oft das Resultat einer nicht erkannten und entsprechend behandelten dPNP ist, zu verhindern.

Bei der dPNP handelt es sich um eine häufige Komplikation des Diabetes. Rund 30% aller Diabetiker:innen sind betroffen, je länger die Erkrankungsdauer, desto höher der Prozentsatz. Wobei der Zeitpunkt des Auftretens zwischen den Diabetestypen variiert. Bei Typ 2 Diabetes ist eine dPNP nicht selten bereits im Vorlauf der Erkrankung vorhanden und führt, im Falle sie sym-

ptomatisch ist, sogar oft erst zur Diagnose desselben. Ihre Entstehung ist eng an die metabolischen Veränderungen im Sinne einer Insulinresistenz und entsprechender Stoffwechselveränderungen gebunden. Bei Typ 1 Diabetes tritt eine dPNP selten vor einer Laufzeit von 7-15 Jahren auf. Sie wird in ihrer Entstehung hauptsächlich durch die Glykämie, vor allem die Glucoseschwankungen gefördert.

Die hinter einer dPNP stehenden Ursachen sind vielfältig und es gibt einer Reihe von Erklärungsmodellen – die alle eines gemein haben - sie sind dzt. medikamentös in ihrem Verlauf nicht beeinflussbar.

Zusätzlich gibt es natürlich auch Mischformen mit Neuropathien anderer Ursache (Alkohol, Borreliose, SD Erkrankungen, Infektionserkrankungen, etc.).

Die häufigste und damit auch therapeutisch relevanteste Form ist die periphere sensomotorische distale Neuropathie. Sie ist in zumindest 50% der Fälle asymptomatisch und damit der Wegbereiter des diabeti-

schen Fußsyndroms (DFS), wohl auch weil häufig von einer Durchblutungsstörung begleitet. Das DFS wiederum ist die häufigste Ursache für nicht Unfall bedingte Amputationen. Im Kern handelt es sich bei der dPNP um eine degenerative Erkrankung der Nervenbahnen.

Bei den Symptomen handelt es sich zumeist um Fehl- oder Missempfindungen bis hin zu Schmerzen die symmetrisch, Socken- oder Strumpfhosenförmig und als wichtigstes Kennzeichen vor allem in Ruhe auftreten. Bei den immer vorhandenen und den malignen Verlauf in Richtung Fußsyndrom vorantreibenden Defiziten steht der Verlust von Schmerz, Temperaturdiskriminanz und Verlust der Vibrationsempfindung im Vordergrund.

Eine frühzeitige Beteiligung der motorischen Fasern führt zusätzlich zu pathologischen Abrollmustern und Bildung von Druckstellen.

Ein wesentlicher Schritt bei der Diagnostik ist der Ausschluss anderer Formen der PN, da diese oftmals ursächlich therapiert und geheilt werden können.

### Kriterien hierfür sind:

- Hauptsächlich motorische Ausprägung
- Rasches Fortschreiten
- Auftreten trotz guter Stoffwechseleinstellung
- Ausschließlich obere Extremität betroffen
- Keine sonstigen diab. Spätschäden
- Pos. Familienanamnese für PN

Generell ist eine frühzeitige Diagnostik essenziell für ein verzögertes Fortschreiten bzw. einen milden Verlauf.

Die wichtigste therapeutische Maßnahme bei Typ 2 Diabetes ist die von Beginn an möglichst optimale Therapie nicht nur des Blutzuckers sondern auch des Blutdruckes und sämtlicher Parameter, welche die Insulinresistenz negativ beeinflussen: Nikotinabusus, Bauchumfang, Bewegungsmangel, Fettstoffwechsel, etc.

Bei Typ 1 Diabetes sind es von Beginn an die Glucose-schwankungen, welche so gut wie möglich eingeschränkt werden müssen, dafür bieten sich unabhängig von dem sonstigen Behandlungsregime Glucosesensor-Systeme an. Die medikamentöse Therapie ist, vielleicht mit Ausnahme der Alpha Liponsäure, ausnahmslos symptomatisch orientiert und beeinflusst weder Verlauf noch Schweregrad der dPNP.

Daher sollte sie nur bzw. erst zum Einsatz kommen, wenn ein entsprechendes Beschwerdebild vorliegt, da die meis-



### Fußbäder

- Nicht zu warm und nicht zu lange
- IMMER mit Ellbogen „vorfühlen“
- 37 °C
- 3 – 5 min

**Füße gut trocknen!**  
**Die Zehenzwischenräume**  
**nicht vergessen**

### Nägel gerade feilen

Einweg-, Diamant- oder Glasfeilen verwenden

**Keine scharfen Werkzeuge verwenden**  
**= Verletzungsgefahr**

### Gutes Schuhwerk ...

#### Achten Sie auf:

- passt gut
- verursacht keine Druckstellen
- kauft man besser nachmittags
- trägt man mehrmals für kurze Zeit, bevor man es länger benützt
- entspricht der Form des Fußes
- trägt man zu Socken mit flachen Nähten, die nicht einschnüren
- überprüft man, bevor man es anzieht
- **Eventuell ist eine Einlagenversorgung nötig**

## Tägliche Inspektion der Füße Spiegel verwenden!

### Achten Sie auf:

- Rötungen, Blaufärbung
- Weiße Risse, Schuppung (Pilz)
- Blasen, Rhagaden, Schwielen

Melden Sie Hautveränderungen unverzüglich Ihrem Arzt/Diabetesteam

### Fußpflegecremes - Inhaltsstoffe

Allantoin, Urea	feuchtigkeitsspendend
Benzoessäure	antiseptisch, antimykotisch
Cerea alba (Bienenwachs)	Pflege und Schutz
Lanolin, Paraffin	Unverträglichkeitsreaktionen
Hirschtalg, Melfett	behindern Abdunstung
Jojobaöl	Geschmeidigkeit der Haut
Tocopherol (Vit. E)	feuchtigkeitsspendend
Hyaluronsäure	feuchtigkeitsspendend
Olivenöl	glättend, rückfettend
Panthenol	wundheilungsfördernd
Parabene	Konservierungsmittel
Mandelöl	heilungsfördernd
Zinkoxid	austrocknend
Retinol (Vit.A)	Haut pflegend, Zellsynthese

ten zur Verfügung stehenden Medikamente Konzentration und Aufmerksamkeit beeinträchtigende Nebenwirkungen oder hohe Wechselwirkungspotentiale aufweisen.

**Der frühzeitige Einsatz von TENS** (Transkutan Elektrischer Nervenstimulation) bzw Hochtontherapie hingegen ist zu empfehlen, weil frei von unerwünschten Nebenwirkungen und zudem mit positivem Effekt zumindest auf das Fortschreiten der Erkrankung.

Einen hohen Stellenwert vor allem in Bezug auf die Entwicklung des diabetischen Fußsyndroms (DFS) hat Schulung und damit Verhaltensänderung der Betroffenen.

Die Inhalte dieser Schulung betreffen vor allem die Pflege der Füße, Fußbäder, Nagel und Hornhautbehandlung, Fußinspektion und Schuhwerk.

Sobald eine dPNP bekannt ist, sollten diese Maßnahmen sowie auch entsprechende „NoGoes“ wie Barfußgehen, mit dem Patienten besprochen und regelmäßig zum Thema gemacht werden. Frühzeitige Zuweisung zum orthopädischen Schuhmacher, das Erstellen von Ganganalyse, Pedobarographie - dynamisch oder statisch und entsprechender Einlagen und/oder Schuhversorgung entscheiden über den Verlauf bzw. das Ausmaß der Auswirkungen einer dPNP.

Die zweite, relativ häufig auftretende Form der dPNP ist die autonome Neuropathie (AN).

Sie stellt eine Kombination aus multiplen Organmanifestationen bei Beteiligung des autonomen Nervensystems im Rahmen einer dPNP dar. Die Symptomatik reicht von Herzrhythmusstörungen über Magenentleerungsstörung, Darm und/oder Blasenfunktionsstörungen bis hin zu Erektionsstörungen. In vielen Fällen stellt sie eine Ausschlussdiagnose dar und immer ist die Therapie ausschließlich symptomatisch.

Eine wichtige Variante der AN ist die sudomotorische Fehlfunktion im Bereich der unteren Extremitäten, welche durch negative Beeinflussung der natürlichen Hautbarriere einen wesentlichen Beitrag zur Entstehung des DFS leistet und außerdem eine häufig zusätzlich bestehende Durchblutungsstörung tarnt.

Es ist daher wichtig, egal um welche Form des Diabetes es sich handelt, ein Neuropathiescreening durchzuführen, bei entsprechend pathologischen klinischen Ergebnissen (Monofilament, C128 Stimmgabel, Thermotone, Reflexe) die Nervenleitgeschwindigkeit zu prüfen und den Patienten aufzuklären.

Stoffwechsoptimierung, Lebensstilmodifizierung, Rauchstopp, Schulung des Patienten im Umgang mit seinen Füßen