

## IMPRESSUM

### Herausgeber

AG Rundbrief im DDB, Landesverband Saarland e. V.

### Redaktion

Gerda Reinert – Karl Zang – Volker Petzinger – Anne Puhl



Landesgeschäftsstelle  
Wolfskaulstraße 43 - 66292 Riegelsberg,  
Tel.: 06806-953571 Fax: 06806-953572  
E-Mail: [dbsaarland@t-online.de](mailto:dbsaarland@t-online.de)  
Internet: [www.diabetiker-saar.de](http://www.diabetiker-saar.de)

Gestaltung G. u. W. Reinert

Druck Ford-Werke Saarlouis, Saarlouis  
Öffentlichkeitsabteilung

Erscheinung jährlich

Auflage 500 Exemplare

Preis kostenlos



Copyright:

Beiträge und Abbildungen sind für die Dauer des Urheberrechts geschützt.  
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, usw. sind nur mit  
Zustimmung der Redaktion zulässig.



DEUTSCHER  
DIABETIKER BUND  
LANDESVERBAND SAARLAND E. V



**Rundschreiben**

26. Ausgabe

Dezember 2011



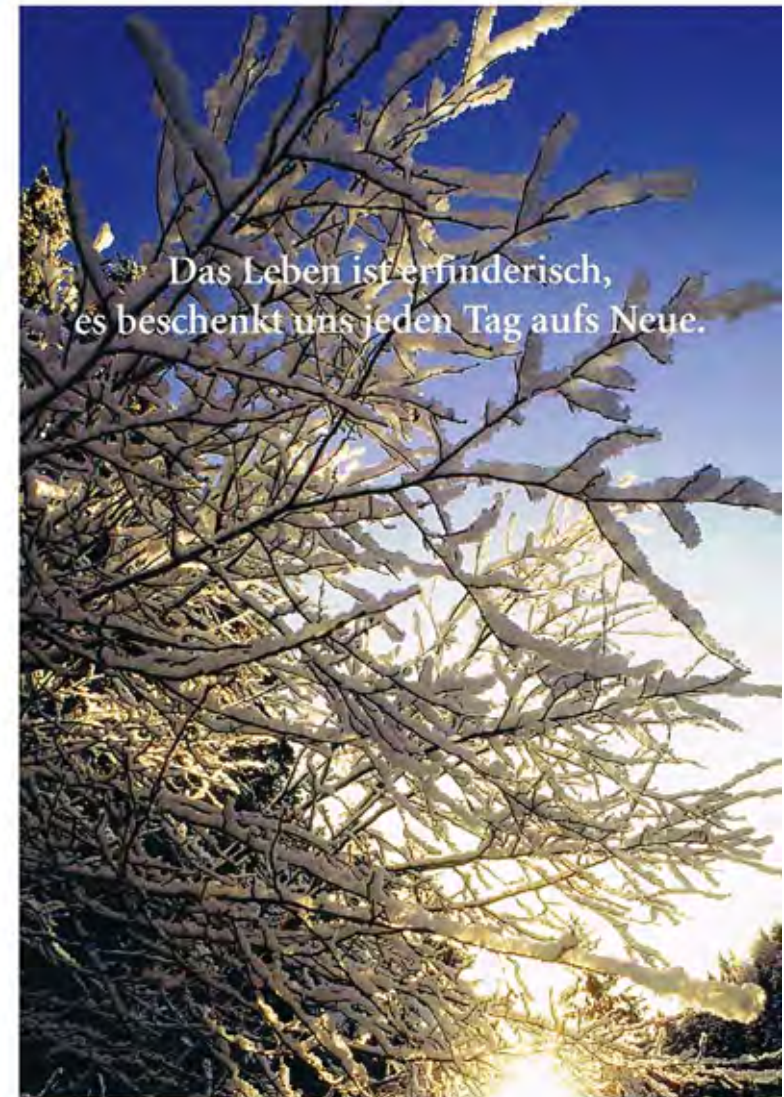
Liebe Leserinnen und liebe Leser

auch in diesen Jahr freue ich mich Ihnen die neue 26. Ausgabe unseres DDB-Rundschreiben zu senden.

Im Fokus stehen der Rückblick 2011 sowie die Vorschau 2012, wozu wir Sie ganz herzlich einladen.

Ich hoffe Ihnen hiermit einige Anregungen mit zugeben, damit Sie ihr Leben aktiv umarmen und viele Momente im Jahr 2012 voller Lebensfreude genießen.

Viel Spaß beim lesen  
Ihre Gerda Reinert



**Wir freuen uns auf Sie im Jahr 2012 bei guter Gesundheit**



An den DOB  
 Hallo der Tag für Kinder mit Diabetes hat mir sehr gut gefallen die stände, das Kinder Quiz und die Erklärungen wie man mit diabetes umgeht wartoll ich wäre froh wenn nächstes Jahr nochmal so ein Toller Diabetestag im Fliedner Krankenhaus wäre.  
 Liebe grüße  
 Sara Simmet  
 geb. 06.06.2000  
 QUIERSCHIED  
 Johannesstr. 8

Ein- und Ausblick	Seite 3
•	
•	
Soziales	20
Aus der Praxis	22
•	
•	
Wir über uns	25
•	
•	
•	
Bewegung und Fitness	40
•	
Gudd gess	43
•	
Leserbrief	45
Schlussstein	46
▪	



Vortrag Dr. Gerner  
Oberarzt Onkologie  
Klinik Weiskirchen

Kurzfassung  
Diabetes und Krebs

**Diabetiker-Treff Weiskirchen**  
**Definition Krebs**

**Häufig verwendete Begriffe:**

- **Tumor:** Geschwulst
- **Malignom:** bösartige Geschwulst
- **Karzinom:** bösartige(r) Tumor/Geschwulst
- **Leukämie:** bösartige „Geschwulst“ des Blutes

29.08.2011

**Diabetiker-Treff Weiskirchen**  
**Krebs**

- Krebs?
- Häufigkeit
- Ursachen
- Risiko
- Diagnostik
- Therapie
- Vor-u. Nachsorge

29.08.2011

**Köstliches zur Weihnachtszeit**

Gesünder unter **7**

JOHANN LAFER REZEPTE

**Kürbis-Kokos-Suppe mit Kürbiskernnocken**

Rezept für 4 bis 6 Personen

500 g	Kürbis (Hokaido)	Kürbis entkernen und samt der Schale würfeln. Schalotten und Ingwer schülen und in dünne Scheiben schneiden. Chili halbieren, Kerne herauskratzen und die Schoten in Streifen schneiden. Alles zusammen 2 - 3 Minuten in dem heißen Olivenöl anschwitzen, mit Curry bestäuben und eine weitere Minute anschwitzen. Mit Gemüsefond und Kokosmilch aufgießen und 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2	Schalotten	
30 g	Ingwer	
1 kleine	Chilischote, rot	
2,5 EL	Olivenöl	
1 EL	Curry	
750 ml	Gemüsefond	
250 ml	Kokosmilch	

250 g	Magerquark	Quark mit Eigelb, Kürbiskernen, etwas Kürbiskernöl und Mehl glatt rühren, mit Salz abschmecken. Die Masse für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und quellen lassen.
1	Eigelb	
509 g	Kürbiskerne, fein gemahlen	
1 EL	Kürbiskernöl	
2,5 EL	Mehl Salz	

1/4	Salz, Pfeffer Saft von Zitrone	Kürbis-Kokos-Suppe pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Suppe nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
-----	-----------------------------------	---

	rosa Pfeffer zum Bestreuen	Aus der Quarkmasse mit Hilfe von 2 Esslöffeln Nocken formen und diese in siedendem Salzwasser 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Nocken in tiefe Teller verteilen, die heiße Suppe darüber gießen und mit rosa Pfeffer bestreut servieren.
--	----------------------------	--



# EU erlaubt Süßungsmittel Stevia

Strengere Vorgaben der Kommission bei Farbstoffen

Der aus dem Stevia-Kraut gewonnene Süßstoff Steviolglycosid darf in der EU für Lebensmittel verwendet werden. Studien zufolge schädigt er nicht die Gesundheit. Die Kommission in Brüssel hat daher die Zulassung beschlossen.



Die Stevia-Blätter sind bis zu 30-mal süßer als Zucker. FOTO: ALIIMDI/CREATIV STUDIO HEINEMANN

Brüssel. Sie ist ein Traum für Naschkatzen: die Stevia-Pflanze. Die Blätter dieses Korbblüters sind bis zu 30-mal süßer als Zucker, ihr Saft sogar 300-mal mehr. Ihr süßes Geheimnis: keine Kalorien und keine Kariesgefahr. Nach jahrelangem Boykott hat die EU nun eingelenkt. Der aus Stevia-Kraut gewonnene Süßstoff Steviolglycosid wird erstmals auch für Europa freigegeben. Zunächst darf Stevia aber nur in Kaugummi, Marmeladen, Suppen, Eiscreme und Saucen genutzt werden. Und auch lediglich in geringen Mengen: höchstens vier Milligramm je Kilo Körpergewicht und Tag sind gestattet.

Brüssels Gesundheitskommissar John Dalli sagte gestern: „Heute setzen wir einen Meilenstein in der Verbesserung der Lebensmittelsicherheit in der Europäischen Union.“ Den Durchbruch machten die Experten der EU-Agentur für Lebensmittelsicherheit (EFSA) im italienischen Parma möglich. Sie kamen nach Studien zu dem Ergebnis, dass es keine Hinweise auf gesundheits-

schädigende Wirkung gebe. Das Gleiche gelte auch für den synthetisch hergestellten Süßstoff Aspartam.

Doch der Bescheid ist befristet. Bis Ende 2012 müssen weitere Belege für die Unbedenklichkeit von Stevia vorgelegt werden. Erst dann kann mit einer vollständigen Freigabe gerechnet werden.

Im Hintergrund geht es auch um wirtschaftliche Interessen. Immer wieder hatte die Zuckerindustrie versucht, eine Zulassung von Stevia zu verhindern. Schließlich vollzog sie eine Kehrtwendung. Stevia eigne sich nicht zum Backen und schmecke zusammen mit Früchten wie

Lakritz, heißt es aus der Zentrale eines großen österreichischen Zucker-Herstellers. „Wir fürchten den Wettbewerb nicht.“

In Brüssel weiß man dagegen, dass es durchaus zu einer harten Konkurrenz um kalorienbewusste Verbraucher kommen dürfte. Beobachter gehen davon aus, dass die Kommission nicht zuletzt dem Drängen des US-Lebensmittelgiganten Cargill nachgegeben habe, der auf dem europäischen Markt mit riskolosem Naschwerk Fuß fassen will.

Die Stevia-Zulassung auch für die EU ist Bestandteil einer weitgehenden Reform des gesamten Marktes für Lebensmittelzusatzstoffe, die seit 2008 in Gang ist. Nach einer erneuten Prüfung durch Lebensmittelexperten soll es dabei bleiben, dass beispielsweise Joghurt ohne Aromen, Butter, Kompott, Teigwaren, frisches Brot, Honig, Mineralwasser und Fruchtsaft nur wenige oder gar keine Zusatzstoffe haben dürfen. Dagegen muss die Liste der Zusätze für hoch verarbeitete Lebensmittel wie Süßwaren, Snacks, Soßen und aromatisierte Getränke weiter durchforstet werden.

Vor allem bei den Farbstoffen haben die Fachleute bereits erste Streichungen vorgenommen. Drei der 17 gebräuchlichen Farbstoffe wurden als gesundheitsschädlich entlarvt. dr



## Diabetiker-Treff Weiskirchen

Was ist Krebs ?



- **Zellen** sind die kleinste lebensfähige Einheit woraus der Mensch besteht



alle Zellen des menschlichen Körpers unterliegen einem **geregelten Lebensrhythmus**

Zellen sind die **Bausteine des Körpers** und formen die Organe, auch das Blut

## Diabetiker-Treff Weiskirchen

Was ist Krebs ?

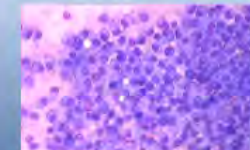


**Krebszellen** sind entartete Körperzellen, deren geregelter Lebensrhythmus aufgehoben ist, z. B. in Form von:

- ungehinderter Vermehrung
- überlanger Lebensdauer



23.08.2011



## Diabetiker-Treff Weiskirchen

Häufigkeit



- In Deutschland ca. 450.000 neue Krebs-erkrankungen/Jahr (↑)
- es gibt ca. 240 verschiedene Arten von Krebs



23.08.2011



**Diabetiker-Treff Weiskirchen**  
Häufigkeit



• häufige Krebsformen in Deutschland:

- Prostatakrebs (♂)
- Brustkrebs (♀)
- Darmkrebs (♂ + ♀)
- Lungenkrebs (♂ + ♀)
- Lymphdrüsen- (hämatologische) Krebsarten, z.B.:
  - Multiples Myelom; Non-Hodgkin, M. Hodgkin



23.08.2011

**Veiskirchen**  
Adenom/Karzinom-Sequenz, Kolon



**Diabetiker-Treff Weiskirchen**  
Ursachen, Risiken



- **genetisch** (Veränderung der Erbsubstanz)
- **Virusinfektion** (z.B. Gebärmutterhalskrebs, Hep. C)
- **berufliche Exposition/Umwelt** (z.B. Asbest)
- **Ernährung:** Alkohol; Vitamine; (z.B.: E, C, Selen bei Prostata-Ca.; B, A, D: gesteigertes Risiko f. Colon-Ca.; Multivit.: Endometrium, Niere, Magen.



**Anmeldung zur DSS**

Beginn der Mitgliedschaft

- DSG Völklingen   
  DSG Weiskirchen   
  Einzeimitglied € 8,00   
  mit Begleitperson\* € 12,00  
 DSG St. Ingbert   
  inaktiv € 4,00   
  inaktiv\* € 6,00

Name  Vorname   
 Geburtstag\*\*  Strasse   
 Postleitzahl  Wohnort   
 Telefon  Krankenkasse   
 E-mail   
 Datum  Unterschrift\*\*\*

(\*) Begleitperson kann auch Nicht-Diabetiker sein  
 (\*\*) Bei Jugendlichen unter 18 Jahren ist die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich.  
 (\*\*\*) Bei Übermittlung des Antrages per e-mail bitte Initialen von Vorname + Name einsetzen, z.B. (WJK)

**Einzugsermächtigung**

Hiermit ermächtige ich den DSS, den Mitgliedsbeitrag bei Fälligkeit von meinem Konto abzubuchen.

Bank  BLZ  Konto Nr.   
 Zahlungsweise ab Datum 
 1/4 jährlich   
  1/2 jährlich   
  1/1 jährlich  
 Datum  Unterschrift\*\*\*

**HINWEIS:** Kündigung der Mitgliedschaft erfolgt gemäß § 5, Absatz 3a der Satzung.

Intern:

Eingang  bearbeitet  Mitgliedsnummer

Bitte Anmeldung an Geschäftsstelle senden  
 Georg Krämer  
 Am Rauenhübel 100  
 66333 Völklingen  
 Tel.: 06898-28167  
[Georg48k@t-online.de](mailto:Georg48k@t-online.de)

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH



### Diabetiker-Treff Weiskirchen Ursachen, Risiken

Ursache/Risiko	Anteil (%)
Tabak	5
Ernährung	30
Viren	5
Genetik	5
Beruf	5
Sonstige	5
Bewegungsmangel	30

Höheres Risiko bei Diabetes

- Pankreas
- Kolorektal
- Blase
- Prostata
- Brust
- Endometrium

### Diabetiker-Treff Weiskirchen Ursachen, Risiken; Bsp. Lunge

Kategorie	Anteil (%)	Beispiele
Rauchen	85	Zigarettenrauch enthält: mehr als 1000 Stoffe, ca. 40 krebserregende
Lungenspezifische Karzinogene	8	Asbest, Chromate, Nickel, Arsen, Kohleverbrennungsprodukte, Haloäther, Radon...
Luftverschmutzung	5	
sonstige Faktoren	2	Nerven, Röntgenstrahlen, Radar, Ernährungsfaktoren, genetisch, unbekannt...

23.08.2011

### Diabetiker-Treff Weiskirchen Diagnostik, Stadieneinteilung

- **TNM-Stadium:**
  - T (Größe/Eindringtiefe, in cm)
  - N (Lymphknoten, Anzahl)
  - M (Metastasen, Lokalisation)

(G: Grading, V: Gefäßeinbruch, L: Lymphbahnbeteiligung, R: Resektionsrand, Östrogen-, Progesteron- u. Herceptin-rezeptor,...)

**Stadium: I - IV**

23.08.2011

### Diabetiker-Treff Weiskirchen Therapie

- Operation
- Chemotherapie
- Bestrahlung
- Hormontherapie
- Immuntherapie
- Kombinationen

Antiblastogene verhindern die Östrogenwirkung  
 - entziehen dem Tumor den Stimulus zur Teilung (Östrogen)

Sie blockieren die Bindungsstellen (Rezeptoren) für das Östrogen auf den Tumorzellen.




28.08.2011

### Diabetiker-Treff Weiskirchen Therapie

- **adjuvante** (unterstützend) Therapie (meist nach einer Operation)
- **neoadjuvante** Therapie (meist vor einer Operation)

1. **kurative (heilende) Intention**

2. **palliative (nicht heilende) Intention**



### Diabetiker-Treff Weiskirchen Gesunde Lebensführung

- weniger Fett
- Ballaststoffe
- genug trinken; übermäßigen Alkohol meiden
- 2-3x/Woche Fleisch; Fisch nicht vergessen
- frisches Obst/Gemüse, teilweise roh
- Übergewicht vermeiden
- ausgewogene Kost




2.2011

## Es ist kein Irrtum

Das man feststellt , dass viele Erkrankte den Aussagen des sogenannten Volksmundes mehr Glauben schenkt und nicht den behandelten Ärzten. (**ist auch einfacher**)

Daher haben diejenigen , welche den Betroffenen ihre Hilfe und Unterstützung jeglicher Art anbieten immer mehr Probleme , sie darauf hinzuweisen , dass sie mehr Eigenverantwortung übernehmen sollten. (**Ihnen wird kein Glaube geschenkt**)

Dieser **Irrglaube** wird in der Zukunft viele Erkrankten **Sorge** bereiten und sie werden sich vielleicht noch mal an meine Worte zurück erinnern. Es ist auch **kein Irrtum** , das man festgestellt hat ,dass man mit Bewegung bei dieser Erkrankung manches besser bewerkstelligen kann.

Ich weis , das ich mit meinen immer wiederkehrenden Hinweise auf Unverständlichkeiten stoße , da ich aber dieser Überzeugung bin, habe ich diese Worte verfasst.

Ich versichere Euch, das dies mein letzter Aufruf in dieser Angelegenheit sein wird .!

Da ich der Auffassung bin : - Ich bin kein - **\*DON QUICHOTTE\***

**Mit sportlichem Gruß**

Werner Kronser 1. Vors. DSS



*Frohes Fest und ein sportliches Jahr 2012 wünscht der Vorstand Diabetiker Sportgruppe Saarland e. V.*

**Mitglied werden lohnt sich !!!**

im Deutschen Diabetiker Bund  
Landesverband Saarland e. V.  
Unser Service für Sie:

- Kostenloser Rundbrief
- Teilnahme in den Selbsthilfegruppen
- Vorteilspreis bei Bezug des Diabetes Journals
- und mehr .....

**Interessiert ?**

**Wir freuen uns auf Sie !**

Telefon: 06806-953571 FAX: 06806-953572  
e-mail: ddbsaarland@t-online.de

**Besuchen Sie uns im Internet:**

[www.diabetiker-saar.de](http://www.diabetiker-saar.de)

Mitgliedsbeitrag z.Zt. jährlich 31,00 €  
**Neu:** Familienbeitrag jährlich 52,00 €  
Bitte senden Sie mir kostenlos weitere Informationen zu.



**Diabetiker-Treff Weiskirchen**  
**Vorsorge**

**Frauen:**

- ab 20: inneres und äußeres Genitale
- ab 30: Mammae
- ab 35: u.a. Hautkrebsvorsorge (alle 2 Jahre)
- ab 50: Darmkrebs jährlich
- 50-69: Mammographiescreening (alle 2 Jahre)

**Männer:**

- ab 35: u.a. Hautkrebsvorsorge (alle 2 Jahre)
- ab 45: Prostata, Genital
- ab 50: Darmkrebs jährlich

**Alle: Koloskopie ab 55 (2x innerhalb v. 10 Jahren)**

23.08.2011

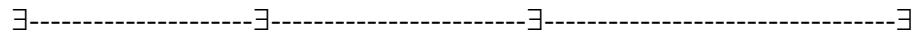
**Diabetiker-Treff Weiskirchen**  
**Nachsorge, am Bsp. Lungenkrebs**

- **Beginn** ca. 6 Wochen nach Therapie, dann 3-monatlich bis zum 3. Jahr; dann 6 monatlich einschließlich des 5. Jahres, inclusive:
  - Anamnese, Untersuchung, Labor
  - Röntgen-Lungen, CT, Ultraschall
  - evtl. CT-Thorax jährlich nach OP

**Diabetiker-Treff Weiskirchen**  
**Warum onkologische Reha?**

- **Aufgabe:**  
Wiedererlangung des körperlichen, seelischen u. sozialen Wohlbefindens zu erreichen, wodurch d. Patient ermöglicht wird, eine evtl. verbleibende Behinderung zu akzeptieren u. sein Leben eigenständig zu gestalten und zu führen.

23.08.2011



Ich möchte Mitglied werden

<p><b>Absender</b></p> <p><input type="checkbox"/> Herr      <input type="checkbox"/> Frau</p> <p>Name _____</p> <p>Vorname _____</p> <p>Straße _____</p> <p>PLZ _____ Ort _____</p> <p>Tel: _____</p>	<p><b>Antwort</b></p> <p><b>Deutscher Diabetiker Bund</b></p> <p>Landesverband Saarland e. V.</p> <p>Geschäftsstelle</p> <p>Wolfskaul 43</p> <p>66292 Riegelsberg</p>
--	---

39

**Diabetiker-Treff Weiskirchen**  
**Medizinische Rehabilitation, Weisk.**



23.08.2011

**Diabetiker-Treff Weiskirchen**  
**onkologische Reha, Bsp. Mammakarzinom**

- **Aktive Physiotherapien**  
 KG, medizinische Trainingstherapie, Ausdauertraining, Koordinationstraining, Atemtherapie, Rückenschulung
- **Passive Physiotherapien**  
 Komplexe Lymphödemtherapie, Massage, Akupunktmassage
- **Ergotherapie**
- **Beratungen** Ernährung, Prothesenversorgung

**Diabetiker-Treff Weiskirchen**  
**was kann ich selbst tun?**

**Gymnastik, Sport**

- z.B. Mamma-Ca.
- Kolon-Ca. (Risikoreduktion der Inzidenz um 40%; 7h/Wo. u. auch Sekundärprävention)



**Rauchen, Ernährung, Gewicht**

- Rezidivrisiko für Bronchial-Ca. Ist nach 5 Jahren Abstinenz beim Raucher halbiert
- Übergewicht und Diabetes Typ 2 sind mit höherem Krebsrisiko assoziiert

9

2011

Abschließend bedankte sich Petzinger nochmals bei allen Mitgliedern, vor allem bei denen, die ehrenamtlich im Vorstand tätig sind, bei den Ärzten, bei den Referenten und Referentinnen aus den Bereichen Ernährung, Pharmaindustrie und Medizintechnik, bei den Krankenkassen, Verwaltungen und bei allen, die bei der Aufzählung vergessen wurden. Insbesondere dankte er auch den vielen ungenannten Sponsoren.

Dem „offiziellen“ folgte selbstverständlich ein gemütlich-familiärer Teil. Bei einem feinen Abendessen und beim Betrachten der vielen mitgebrachten Fotografien und sonstigen Erinnerungsstücke aus 25 Jahren Vereinsgeschichte, vergingen die Stunden wie im Fluge.

Mit einem besonderen Dank an die Führung und das Personal unseres Vereinslokales, dem Restaurant „Dionysos“ in Merzig, in dem wir schon seit 17 Jahren beheimatet sind, schloss Petzinger den harmonischen Abend und wünschte allen einen guten Heimweg. Er gab der Hoffnung Ausdruck, dass sich viele der „alten“ Mitstreiter der Diabetiker-Selbsthilfe bei den noch folgenden Gruppenabenden und sonstigen Veranstaltungen der SHG wiedersehen --- und dass viele „neue“ dazukommen!

*Diabetikertreff*

*Kreisverband Merzig-Wadern*

*Verleiht diese*

*Auszeichnung für 25 Jahre  
 treue Dienste*

*an*

*Volker Petzinger*

*20. August 2011*

38

**25 Jahre**  
**Deutscher Diabetiker Bund**  
**Selbsthilfegruppe (SHG)**  
**„Kreisverband Merzig-Wadern“**

Der Vorstand der SHG hatte seine Mitglieder am 24. August 2011 zur Geburtstagsfeier eingeladen.

Fast auf den Tag genau, denn am 23. August 1986 war die Gruppe im Schwesternheim des Kreiskrankenhauses Merzig gegründet worden.

Der heutige Vorsitzende, Volker Petzinger, konnte viele Mitglieder und Gäste begrüßen.

Dazu gehörte die stellvertretende Landesvorsitzende des DDB, Frau Marga Keiper aus St. Ingbert, die den Vorsitzenden Karl Zang vertrat, der sich im Urlaub befand.

Sie überbrachte die Grüße und Glückwünsche des Landesvorstandes und ein Geldpräsent. In ihrer kurzen Ansprache würdigte sie die Arbeit des KV-Vorstandes und das hervorragende Engagement der gesamten Gruppe.

Frau Gerda Reinert, Schatzmeisterin des LV und Leiterin der SHG „Diabetiker-Treff Weiskirchen“ überbrachte deren Glückwünsche. Sie überreichte Petzinger zur Erinnerung an diesen besonderen Tag einen Fotoband mit Bildern aus dessen langjähriger Vorstandsarbeit.

Volker Petzinger, selbst seit 1987 Mitglied in der Selbsthilfegruppe Merzig-Wadern und seit 1989 deren Vorsitzender, dankte in seiner Rede besonders den aktiven Mitgliedern, die schon viele, viele Jahre der Gruppe die Treue halten. Er vergaß aber auch nicht die Referenten, die durch ihre Mitarbeit erst das Bestehen der Gruppe ermöglichen.

Dazu gehören - stellvertretend für viele - Herr Dr. med. Rainer Paulus, Internist und Diabetologe aus Völklingen, seit 1990 Referent in unserer SHG, und Herr Jörn Moderhack als Pharmareferent seit 1992. Durch ihre Anwesenheit an der Geburtstagfeier zeigten sie ihre Verbundenheit.

Unerwähnt blieb natürlich auch nicht die Geschichte der SHG, die Petzinger anhand der fast vollständig gesammelten Terminpläne und der Anwesenheitslisten der Gruppenabende nachvollziehen konnte.

Bei durchschnittlich 10 Gruppenabenden jährlich, mit 20 bis 25 Teilnehmern pro Abend, bedeutet dies, dass ca. 5000 bis 6000 Betroffene, deren Angehörige und Interessierte von unserem kostenlosen Informationsangebot Gebrauch gemacht haben.

Hinzu kamen aber auch noch die vielen sonstigen Veranstaltungen wie Kochkurse, Infostände an Gesundheitstagen und Messen, und all die unvergesslichen Ausflüge, Sommerfeste und Weihnachtsfeiern

## VOM WISSEN ZUM HANDELN

VON WILLY SCHWARZ

### Wissen ist Macht.

Ohne Wissen ist unser Leben leer, ohne Halt und Richtung. Ohne Wissen gelangen wir nicht zu den Maximen der Lebenskunst, von denen Fred Endres schreibt. Das Ziel unseres Lebens ist Letztlich das Selbst-Sein zu entdecken, zu fördern und zur maximalen Leistung zu finden. Dies ist das Selbst-Sein von dem Aristoteles sagt: „Es ist das Sein im Sein.“

### Was heißt Wissen?

Aber was heißt Wissen? Wenn wir das Wort in seiner tiefsten Bedeutung erforschen, spüren wir: für das Wissen sind Kenntnisse erforderlich und Erfahrung.

Wissen muss man lernen. Wissen muss man erkennen. Wissen muss man erfahren. Wissen heißt auch, etwas im Gedächtnis sammeln, speichern. Das Wort selbst geht auf das griechische Wort “voida“ zurück. Zu Deutsch heißt das “ich weiß“.

### Wie erfahre ich Wissen?

Was bleibt von dem was ich fahren haben haften? Wie kann ich Wissen sammeln? Und wo ist das Sammelbecken für mein Wissen?

Fragen über Fragen. “Die Antwort weiß nur der Wind“ könnte ein Schlaumeier sagen. Und was könnte der Wind uns sagen, von dem wir gar nicht wissen woher er kommt und wohin er geht? Der Wind könnte uns anhalten, darüber nachzudenken, was wir “erfahren“ haben.

Für uns ist wichtig das *Erfahren*e zu speichern, zu sammeln, verfügbar zu halten für den Fall, dass wir etwas tun wollen.

### Die Sprache

So kommen wir zu dem Wort von Aristoteles: „Die Sprache ist die Mitte menschlichen Seins. Über die Sprache erfährt der Mensch, wer er ist“.

Richard David Precht mit seinem Bestseller “Wer bin ich und wenn ja, wie viele“ lässt grüßen. Und schon sind wir mitten in der Diskussion mit dem Psychologen Gerhard Roth, der das Buch geschrieben hat “Fühlen, Denken, Handeln“. Darin will er klarmachen, wie das Gehirn unser Verhalten, also unser Handeln steuert.

**8 verschiedene ICHS**

Gerhard Roth seziert uns mit seinen 8 verschiedenen ICHS. Er nennt als erstes ICH, das Körper-ICH. Das ist das ICH, welches mir sagt, dass dies mein Körper ist, indem ich stecke, in dem ich lebe. Dieses Körper-ICH scheint das wichtigste ICH zu sein, das wir kennen. Denn ich lebe nun in diesem Körper.

**Folgerscheinungen**

Wenn wir so das Körper-ICH wahrnehmen oder sehen, können wir des Gedanken weiter spinnen und kommen zu dem Ergebnis: je mehr wir unser Körper-ICH pflegen, umso intensiver könne wir das Leben, das uns geben ist, leben. Wir sind dem ICH des Körpers unterworfen. Der Mensch, der so denkt, weiß dass er ist. Ich bin! Ich fühle. Ich denke. Ich tue. Das Leben ist also das Produkt der Gefühle und der Gedanken.

**Achte auf Deine Gefühle**

So sage ich: „Achte auf Deine Gefühle. Sie werden zu Gedanken. Achte auf Deine Gedanken. Sie werden zu Handlungen“.

Diese Handlungen könne zu Gewohnheiten werden zu Charakter – Eigenschaften. Die Charakter-Eigenschaften bestimmen das Schicksal des Einzelnen.

**Fühlen – Denken – Handeln**

Ich kenne Menschen, die so fühlen, denken und handeln. Ich weiß, das Diabetiker, die sich täglich kontrollieren so fühlen, denken und handeln. Auf diese Weise gewinnen Sie eine ganz neue Kenntnis. Sie erleben ein ganz neues “Selbst-Wert-Gefühl“. Sie herrschen über sich selbst. Sie können einem bestimmten Verlangen entsagen. Sie kenne ihren Körper und können ihren Körper vor Entgleisungen schützen. Sie dienen im hohem Maße ihrer Gesundheit. Das Wissen um die Kohlenhydrat-Stoff-Wechsel-Störung hat ihnen ein ganz neues Lebensgefühl geschenkt. Über Ihren Diabetes haben sie gelernt, wie man gesund leben kann. Sie haben erfahren, wie man Gesundheit pflegen und üben kann.

Wird fortgesetzt

11

Heute gehört sie der Stadt Cochem und man kann sie zu Fuß erreichen oder sich mit dem Shuttle-Bus kutschieren lassen und in die Welt der Burgherren und Ritter eintauchen.

Auch eine Touristen-Bahn fährt durchs Städtchen und zeigt den Besuchern auf bequeme Art die Sehenswürdigkeiten, die vielen schönen Häuser und pittoresken Ecken der romantischen Moselstadt, die man zu Fuß sicher nicht alle entdecken kann!

Cochem war auch am 30.Juli 2011 voller Menschen, aber wir haben alle ein Plätzchen gefunden zum Kaffee trinken, oder um ein Eis essen oder einfach nur zum „Leute gucken“ und genießen!

Abends, auf dem Heimweg Richtung Saarland, hat die Firma Moselbahn einen Bus voll gutgelaunter Fahrgäste wohlbehalten nach Schweich gebracht, dem „Tor zur Eifel“!

Im Ausflugslokal „Leinenhof“ haben wir den schönen Tag in bester Form abschließen können: mit einem gemütlichen Abendessen, gut und preiswert; es hat gut geschmeckt und es hat einfach alles „gepasst“! Es war rundum ein gelungener Tag!

*Sehen wir uns im nächsten Jahr wieder?*



36

**DDB-Fahrt 2011 Beiratsmitglied Doris Petzinger**

Ich wollte immer schon mal eine Senfmühle besichtigen“, hatte der Landesvorsitzende gemeint, als in einer Sitzung gefragt wurde: „Wohin fährt denn unser Bus in diesem Jahr?“

Gesagt, getan! Der Wunsch unseres Vorsitzenden Karl Zang wurde prompt erfüllt: die Jahresfahrt 2011 ging am 30.Juli nach Cochem an die Mosel, denn dort gibt es eine der wenigen, noch funktionierenden, historischen Senfmühlen, die schon seit Generationen ihre Köstlichkeiten nach alten Rezepten herstellen! Heute gibt es allerdings wesentlich mehr Sorten als früher, und die fein abgeschmeckten Spezialitäten der Firma Steffens sind wirklich keine Massenware.....aber auch die Preise nicht .....

Schon beim Eintritt in das Geschäft konnten sensible Nasen tief durchatmen, Senföl wirkt echt befreiend! Richtig interessant war dann auch der Vortrag des Senfmüllers, mit seinen Erzählungen aus der Vergangenheit und der detaillierten Vorstellung der Produktion.

Dieser Programmpunkt war wirklich sehenswert, aber die Stadt Cochem ist ja in jedem Fall eine Reise wert!

Auch wenn der Himmel nicht ganz so blau war, wie wir ihn für unseren Ausflug bestellt hatten: beim Frühstück „am Wegesrand“ haben wir noch ein paar Nieselregentropfen auf der Haut gespürt, aber es hat dem gemeinsamen Schnabulieren nicht geschadet!

„Worscht und Weck“ und Saft und Sekt, frische Brez'n, leckere kleine Tomaten und große saftige Nektarinen, und .....Schatzmeisterin Gerda Reinert hatte an alles gedacht, obwohl sie selbst an der Fahrt gar nicht teilnehmen konnte. Dabei hätte gerade unsere Gerda gerne die Reichsburg besichtigt!



Der Ursprung der Burganlage geht zurück bis ins Jahr 1000! Damals sind wohl die ersten Burganlagen gebaut worden und im Laufe der Jahrhunderte wurde sie immer wieder erweitert, besetzt, verkauft, geschleift, verbrannt, wieder aufgebaut, bis sie 1689 - als die ganze Stadt Cochem brannte - gesprengt wurde und als Ruine liegenblieb. Generationen später, nämlich erst 1868, hat der wohlhabende Berliner Kaufmann Louis Ravené die Ruine für 300 Goldmark aufgekauft. Er hat sie nach den romantischen Vorstellungen des 19. Jahrhunderts im neugotischen Stil wieder aufbauen lassen.

**Teil 2 von Dez. 2010**

**Stark fürs Leben  
Vom Wissen zum Handeln**

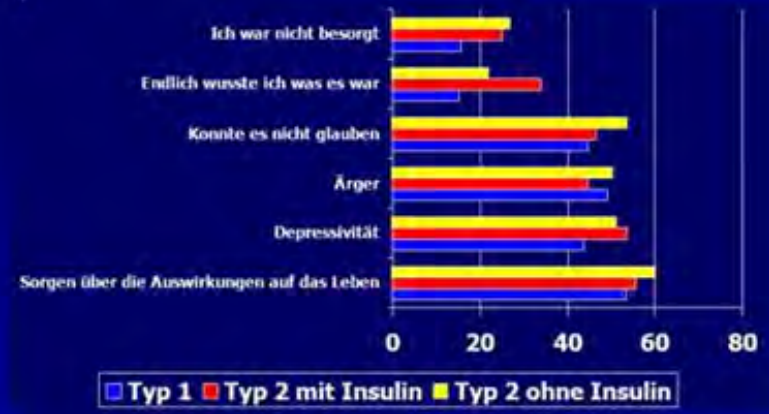


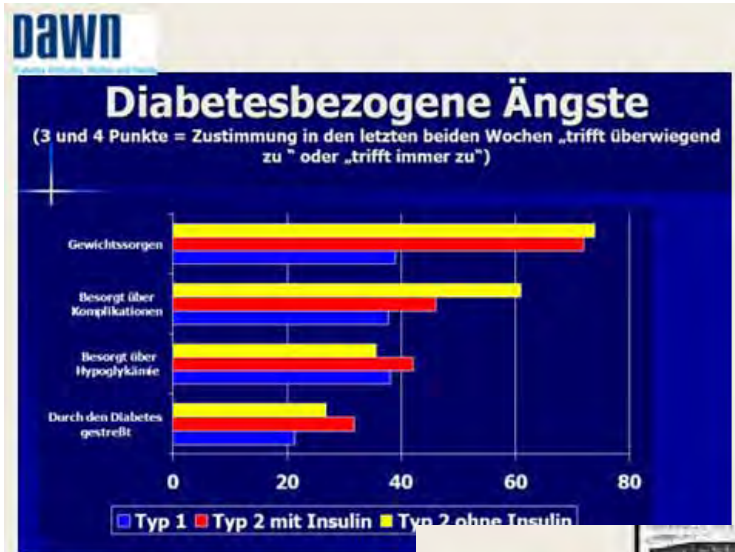
Eva Küstner  
Diplom-Psychologin, Fachpsychologin Diabetes/DOG  
Diabeteszentrum Offenbach  
Medizinische Klinik II  
Klinikum Offenbach  
Weiskirchen, 23. Oktober 2010



Mein „innerer Schweinehund“  
**Überlistungsstrategien**

**Reaktion auf Diabetesdiagnose**





Selbstzweifel  
Pessimismus  
Hilflosigkeit



1. Überlistungsstrategie

Die Gruppe hilft



**Diabetikertreff Weiskirchen**  
Gerda Reinert  
Tel: 06876/171510  
06872/504987  
Fax: 06872/504993



Am Kurzentrum 1  
(c/o Hochwald-Kliniken Weiskirchen)  
e-mail:  
gerhardareinert@aol.com

Termine 2012

28. Febr. 2012	25. Sept. 2012
27. März 2012	27. Okt. 2012
24. April 2012	„25. Landesdiabetikertag
29. Mai 2012	-Gewinnen durch Gesundheit-
26. Juni 2012	21. Nov. 2012
28. Aug. 2012	11. Dez. 2012

Hochwald Kliniken – Innere Medizin, Seminarraum 2

Programm bitte erfragen.

Gerda Reinert – 06876/171510

Konrad Steffen – 06887/92474



Ärztliche Betreuung - Therapie und Bewegung - Ernährung  
Erfahrungsaustausch - Infos, Vorträge, Geselligkeit



Mitglied im DDB  
Landesverband Saarland e.V.

**Treffpunkt**

**Wann:** Jeden 1. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr  
**Wo:** Gesundheitsamt St. Wendel hinterer Eingang, Kellerraum Mommstraße 31 Nähe Polizeidienststelle  
**Ansprechpartnerin:** Waltraud Kreuzt Narzissenweg 4 66606 St. W.-Bliesen Tel.+Fax: 06854/6633

**Programm 2012**

04.01.2012	fällt aus	
01.02.2012	Moderne Behandlungsstrategien beim Diabetes mel.	Dr. Schneider, Illingen, Arzt f. Innere Medizin
07.03.2012	Stevia, Kräuter und Co.	Frau Susan Walter, St. Wendel
04.04.2012	Erfahrungsaustausch	
02.05.2012	Diabetes und Pilzkrankungen	Fr. Bäcker, Podologin, Schiffweiler
06.06.2012	Wanderung und anschließendes Essen	
04.07.2012	Erfahrungsaustausch	
01.08.2012	Ferien - fällt aus	
05.09.2012	Fragen an den Dokl - aktuelle Probleme der Diabetiker	Priv. Doz. Dr. Matthias Frank, Fliedner Krankenhaus Neunkirchen
02.10.2012 Dienstag!!!	Italienischer Abend in der Küche	Kochen beim Kneipp Verein St. Wendel mit Frau Samstag
07.11.2012	Erfahrungsaustausch - Organisation	
05.12.2012	Weihnachtsfeier	Gesundheitsamt St. Wendel

Änderungen vorbehalten!

Meine Gründe für eine Gewichtsabnahme



**2. Strategie:**

**Bilanzierung:  
Was ist der persönliche Gewinn / Aufwand**

**Meine Gründe für und gegen eine Gewichtsabnahme**

● Welche persönlichen Gründe sprechen für das Abnehmen?

*Blutzuckerwerte absenken, Risikofaktoren verringern*

*Mich körperlich fitter fühlen, mehr Ausdauer beim Wandern*

*Besseres Aussehen*

*Weil es mir niemand wider rät, es zu tun*

● Und welche dagegen?

*Ich esse sehr gerne – Verzicht zu essen fällt mir anfangs schwer*

*Schwarze Kleider werden mir nicht mehr passen, ich möchte mir*

*Neue kaufen. Ich wäre sehr stolz, wenn ich endlich mal schlank*

**Bilanzierung:  
Persönlicher  
Gewinn /  
Aufwand**

Deutscher Diabetiker Bund Landesverband Saarland e.V.  
e-Mail: ddbsaarland@t-online.de, Home-Page: www.diabetiker-saar.de  
Selbsthilfegruppe St. Ingbert: Leiterin Marga Keiper,  
Telefon: 06894 - 3 77 20, Fax: 06894 - 94 99 650

**Jahresplan 2012  
der Diabetiker Selbsthilfegruppe  
St. Ingbert**

Datum	Referent/In	Thema:
11.01.2012	Herr Professor Dr. med. Axel Matzdorff, Caritas Klinikum St. Theresia (Rastpfuhl) Saarbrücken	Neue Erfahrungen bei Krebserkrankungen
08.02.2012	Herr Professor Dr. Hans-Willi Maria Breuer Knappschaftskrankenhaus Sulzbach	Lunge - Diabetes
14.03.2012	Dr. med. Rainer Paulus	Gefahren bei Unterzuckerung
11.04.2012	Herr Alexander Segner, Diabetologe	Zurück zu den Wurzeln, - Grundlegendes Handeln bei Diabetes mellitus
12.05.2012	Nephrologe vom Krankenhaus Neunkirchen	Nierenerkrankung im Zusammen- hang mit Diabetes
13.06.2012	Herr Dr. med. Arnulf Schnaidt, Uniklinikum Homburg, Augenheilkunde	Augenerkrankungen bei Diabetes
11.07.2012	Mitarbeiter oder Arzt vom Kreiskrankenhaus St. Ingbert	Veränderungen am Kreiskranken- haus
08.08.2012	Herr Dr. med. Mathias Frank	Fragen und Antworten
12.09.2012	Frau Dr. med. Stefanie Steffens	Thema noch nicht bekannt Pressemitteilung beachten
10.10.2012	Spaziergang	Pressemitteilung beachten
14.11.2012	Herr Alexander Segner, Diabetologe	Von Kopf bis Fuß, Worin steckt die Gefahr des diabetischen Fußsyndromes ? Eine Anleitung zum eigenen Erkennen und Handeln
12.12.2012	Weihnachtsfeier	Pressemitteilung beachten

Änderungen vorbehalten !!!

Pressemitteilungen (Wochenspiegel und Saarbrücker Zeitung) beachten !!!

Die Zusammenkünfte finden jeweils mittwochs ab 19.00 Uhr im Mitarbeiter- und Gästecasino des Kreiskrankenhauses St. Ingbert, Gesundheitspark 1, Elversberger Straße 90, St. Ingbert-Mitte, statt.

**Kreisverband Merzig-Wadern**

**DER** Treff für Diabetiker, ihre Angehörigen und Interessierte!

Wann: **2. Donnerstag im Monat um 20.00 Uhr**

Wo: **Nebenzimmer des Restaurants "DIONYSOS"  
Stadhalle, 66663 Merzig, Tel.: 06861-2888**

**TERMINPLAN 1. Halbjahr 2012**

- 12.01.2012 „Unterzuckerung – das unterschätzte Risiko!“  
Dr. med. Rainer Paulus, Internist und Diabetologe, Völklingen
- 09.02.2012 „Wie unterstütze ich meine Diabetes-Therapie?“  
Frau Thimmel, Apothekerin, Perl
- 08.03.2012 „Diabetes und Schlaganfall“  
Herr Hugo Löber, Facharzt für innere Medizin, Diabetologe, Weiskirchen
- 12.04.2012 „Die Renaissance des Buchweizens in unserer Küche!“  
Frau Bersin, Ernährungsberaterin, Diabetesassistentin, Rehl.-Siersburg
- 10.05.2012 „Mai-Tour“ (Ausflug im Grünen Kreis)  
Hierzu ergeht eine besondere Einladung!
- 14.06.2012 Neues aus der Pharmaindustrie/ Medizintechnik  
Referent/in wird noch benannt!

**Sonstige Termine**

- Juli 2012 Jahresfahrt des DDB Landesverbandes
- Aug. 2012 Sommerfest des Kreisverbandes
- 27.10.2012 Saarländischer Diabetikertag in Weiskirchen
- 13.12.2012 Weihnachtsfeier der Kreisverbandes

Zur Beantwortung von Fragen sind immer für Sie bereit:

**Volker Petzinger**  
Im Rothwinkel 25, 66706 Perl  
Tel.: 06867-5254

**Edgar Hübschen**  
Zum Gipsberg 39, 66663 Merzig  
Tel.: 06861-5494

**Maria Krause**  
Gartenstr.11, 66780 Rehlingen  
Tel.: 06835-7145

Der Besuch der Gruppenabende ist selbstverständlich kostenlos.  
Kurzfristige Programmänderungen sind möglich.

**Meine körperlichen Aktivitäten im Alltag**

Datum: .....

Dauer	Meine körperlichen Aktivitäten	Wie lange?
7 <sup>00</sup>	Mit dem Fahrrad zur Arbeit, um Stunde Fahrtzeit	15 Minuten
12 <sup>00</sup>	Mittagspause, mit Kollegen in die Stadt	20 Minuten
17 <sup>00</sup>	Wandert auf dem Fahrrad	15 Minuten
17 <sup>00</sup>	Mit dem Hund zur Rüt, Beife essen für	20 Minuten
19 <sup>00</sup>	Gartenarbeit (Graz mähren, Sträucher schneiden)	40 Minuten

Bitte kreuzen Sie mit dem Ausmaß körperlicher Bewegung:  
 sehr viel  viel  mittel  wenig  nicht

**3. Strategie**

**Bewusste  
Selbstbeobachtung von  
Alltagsgewohnheiten  
(z.B. Essen, Bewegung)**

## 4. Strategie

### Formulierung von Zielen

Konkret  
Kleine Schritte  
positiv

### Fangen Sie an!

Ausprobieren, was geht

Zwischenbilanz ziehen

Erfolge wertschätzen

Sich selber Ziele setzen



## 5. Strategien

- Den Erfolg sichern:
- sich bewusst machen, was man geschafft hat
- sich für die Anstrengung belohnen



## Landesverband Saarland e.V.

Landesgeschäftsstelle

Wolfskaulstraße 43  
66292 Riegelsberg  
Tel. 06806-953571 FAX 06806-953572  
E-mail: [dbsaarland@t-online.de](mailto:dbsaarland@t-online.de)

Landesvorsitzender

Karl Zang  
Fleischergasse 6  
66287 Quierschied  
Tel. 06897-67879  
E-mail: [karl\\_zang@arcor.de](mailto:karl_zang@arcor.de)

## Verzeichnis der Selbsthilfegruppen im Saarland

### Selbsthilfegruppe Neunkirchen

Auskunft bei Michael Funk  
Tel. + FAX 06825-88712  
E-mail: [Michael.HOFunk@t-online.de](mailto:Michael.HOFunk@t-online.de)

### Treff Kurzentrum Weiskirchen

Auskunft bei Gerda Reinert  
Tel. 06872-504987, FAX 06872-504992  
E-mail: [gerhardareinert@aol.com](mailto:gerhardareinert@aol.com)

### Selbsthilfegruppe St. Ingbert

Auskunft bei Marga Keiper  
Tel. 06894-37720, FAX 06894-9499650

### Selbsthilfegruppe Oberkirchen

Auskunft bei Beate Staudte  
Tel. 06855-1314

### Kreisverband Merzig-Wadern

Auskunft bei Volker Petzinger  
Tel. + FAX 06867-5254

### Selbsthilfegruppe Homburg

Auskunft bei Lucia Lilliana Steinmetz  
Tel. 06841-4081

### Selbsthilfegruppe Ottweiler

Auskunft bei Anja Litz  
Tel. 06851-2395  
E-mail: [Anja.Litz@web.de](mailto:Anja.Litz@web.de)

### Selbsthilfegruppe St. Wendel

Auskunft bei Waltraud Kreutz  
Tel. + FAX 06854-6633  
E-mail: [kreutz.waltraud@web.de](mailto:kreutz.waltraud@web.de)

### Selbsthilfegruppe Quierschied

Auskunft bei Karl Zang  
Tel. 06897-67879  
E-mail: [karl\\_zang@arcor.de](mailto:karl_zang@arcor.de)

### Kreis Erwachsener Diabetiker Saarlouis

Auskunft bei Helen Blaschke  
Apollonia Apotheke  
Lebacher Str. 33, 66740 Saarlouis  
Tel. 06831-82828, FAX 06831-982154  
E-mail: [info@apolloniaapotheke.de](mailto:info@apolloniaapotheke.de)

### 7. Saarländischer Kinder- und Jugenddiabetikertag 2011

Am 10. September 2011 fand unser 7. Kinder- und Jugenddiabetikertag in Neunkirchen statt. Herr Dr. Frank, Chefarzt des Fliedner Krankenhauses, hatte uns freundlicherweise seine Unterstützung bei der Durchführung dieser Veranstaltung zugesagt. In relativ kurzer Zeit, wir benötigten für die Planung gerade mal zwei Besprechungen, war das Programm für diesen Tag erarbeitet. Mei besonderer Dank hierfür gebührt insbesondere Herrn Dr. Frank, seiner Sekretariatsleiterin Frau Gaa und den Verantwortlichen des Diabetes Netzwerkes Saarland e.V., hier insbesondere Herrn Waigt, Frau Reinert und allen anderen, die zum Gelingen dieses Tages beigetragen haben. Ein ganz besonderes Dankeschön möchte ich unserem Schirmherrn, Herr Georg Weisweiler, Minister für Gesundheit und Verbraucherschutz, sagen. Durch sein Erscheinen und sein Grußwort können wir die Bedeutung dieser Veranstaltung besonders hervorheben. Vor allem waren wir erfreut über die große Anzahl der Besucher, weit mehr als in den vergangenen Jahren.

Alle Besucher waren von der Programmgestaltung begeistert, vor allem, weil wir diese Mal die Kinder aktiv in das Programm mit einbezogen hatte. Die s war ein Wunsch unserer Freunde vom Diabetes Netzwerk Saarland e.V. auf den wir selbstverständlich bereitwillig eingegangen sind. Denn dieser Tag soll natürlich auf



Kinder und Jugendliche mit Diabetes eingehen. Wie gut die Veranstaltung angekommen ist, können Sie aus dem Schreiben eines Kindes ersehen, das wir in diesem Rundbrief veröffentlichen. In vielen Gesprächen mit Kindern und Eltern, den Ausstellern und Referenten konnte ich erfahren, dass der Tag sehr gut angekommen ist und es wurde der Wunsch geäußert, auch im nächsten Jahr wieder einen solchen Tag zu veranstalten. Für uns ist dies eine Herausforderung, der wir uns auch im nächsten Jahr wieder sehr gerne stellen werden. Zum Abschluss nochmals meinen herzlichen Dank an alle, die zum Gelingen dieses Tages beigetragen haben und ich hoffe, dass wir uns im nächsten Jahr zum 8. Kinder- und Jugenddiabetikertag wieder sehen werden.

### 6. Strategie

#### Umgang mit Misserfolgen und Rückschlägen

- Realistische Einstellung zu Misserfolgen
- Planung von Strategien für den Umgang mit Problemsituationen

Sich jetzt schon Gedanken machen



#### Misserfolge erkennen

Ab wie viel Kilogramm Gewichtszunahme wären Sie unzufrieden? ... wenn ich mehr als drei Kilo zunähme, wäre das für mich ein Misserfolg.

#### Handeln

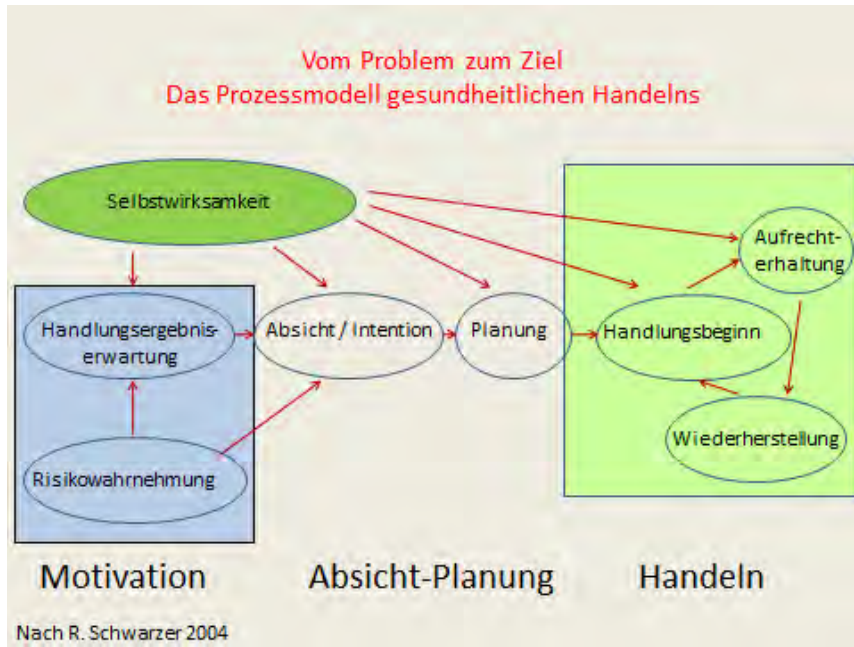
Was könnten Sie tun? ... vielleicht sollte ich wieder regelmäßig aufschreiben, was ich abends esse und trinke. Da habe ich mein Hauptproblem.

#### Stärken nutzen

Was hat Ihnen bisher geholfen? ... das Abnehmen hat bei mir bisher am besten geklappt, wenn ich mich regelmäßig körperlich bewege habe.

### Der Problemlöse-Zyklus

- **Problemanalyse – Risikowahrnehmung stärken**
  - Was sollte ich tun – was tue ich tatsächlich
  - Ist das immer so? Gibt es Ausnahmen? Wann klappt es besser, wann schlechter?
  - Welche Barrieren gibt es? Warum klappt es nicht?
- **Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten - Absichtsbildung**
  - Was habe ich schon ausprobiert?
  - Welche Ideen habe ich noch?
  - Womit könnte ich anfangen?
- **Konkrete Planung einer alternativen Handlung**
  - Was mache ich wann, welche Barrieren könnte es geben, wie kann ich die überwinden? Was muss ich vorbereiten?
- **Ausführung, Erprobung**
  - Was klappt gut, was nicht? Welche Hindernisse gibt es? Was könnte ich daran ändern?
- **Ergebnis beurteilen**
  - Was habe ich erreicht?



Trotzdem kann man unseren Veranstaltungen mit dem Fußmobil ein durchaus positives Erscheinungsbild bescheinigen. Wie auch schon in der Vergangenheit konnten wir auch diesmal wieder einige Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten entdecken, die davon doch sehr betroffen waren. Deshalb wollen wir auch im nächsten Jahr wieder unser Fußmobil zum Einsatz bringen. Vorgesehen sind diesmal die Standorte Homburg, Saarbrücken und Saarlouis. Über die Termine werden wir sie selbstverständlich rechtzeitig informieren.



**Nichts ist so motivierend wie der Erfolg**

Freude am Tun

Optimismus

Einsatz Fuß Mobil 2011



Für das Jahr 2011 hatten wir drei Veranstaltungen mit dem Fußmobil eingeplant. Nachdem die erste Veranstaltung am 21.08.2010 in St. Ingbert ein voller Erfolg war, sollten im Jahr 2011 drei weitere folgen. Am 28.05.2011 waren wir mit den Fußmobil zu Gast bei der Firma Globus in Losheim. Hier hatten wir einen

tollen Standort direkt am Haupteingang in den Markt. Dem entsprechend war auch die Anzahl der Besucher an unserem Stand. Bei schönem Wetter konnten wir uns über zahlreiche Besucher freuen. Sowohl unser Arzt Dr. Wenzel, als auch Her Wittling von der Orthopädie-Technik Krisam, konnten sich über Langeweile nicht beschweren.

Auch wir vom DDB und die anwesenden Podologen hatten einiges zu tun. Zahlreiche Blutzuckermessungen und Beratungen konnten wir an diesem Tag durchführen. Ähnlich war es am 02.07.2011 auf dem Schlossplatz in St. Wendel. Auch hier hatten wir viel zu tun.

Mein Dank gilt hier insbesondere H. Dr. Schneider, der sich kurzfristig bereit erklärt hatte uns an diesem Tag mit seinem ärztlichen Rat zur Seite zu stehen.

Vor große Probleme stellte uns der letzte Einsatztermin in Neunkirchen. Den vorgesehen Standort auf dem Stummplatz konnte uns die Stadt Neunkirchen nicht zur Verfügung stellen, da dort bereits eine Großveranstaltung stattfand. Da diese Absage relativ kurzfristig kam, waren wir gezwungen zu improvisieren. Nach längeren Beratungen innerhalb unseres Vorstandes haben wir uns dann entschlossen die Veranstaltung am 10.09.2011 gemeinsam mit der Podologiepraxis Klein durchzuführen. Leider war es uns, bedingt durch die kurzfristige Änderung, nicht mehr möglich auf den neuen Termin aufmerksam zu machen. Dazu kam noch, dass die Podologiepraxis nicht zentral gelegen ist. Deshalb war der Besuch dieser Veranstaltung sehr gering. Trotzdem meinen herzlichen Dank an Frau Jana Klein, für die sehr gute Zusammenarbeit.

Regelung der Blutzucker-Teststreifenverordnung

**Teststreifen für Diabetiker ohne Insulin bei „instabiler Stoffwechsellaage“ – was steckt hinter der Ausnahmeregelung?**

Am 01. Oktober 2011 tritt der Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) in Kraft. Teststreifen für nicht insulinbehandelte Diabetiker sind dann nur noch in Ausnahmefällen verschreibungsfrei. Was die Ausnahmeregelung für die Praxis bedeutet und in welchen Fällen eine Verschreibung zuckerteststreifen möglich bleibt, zeigt die folgende Zusammenstellung.

Bis Oktober erhalten Patienten ohne Insulintherapie unverändert Blutzuckerteststreifen auf Rezept. Dann gilt jedoch: Diabetiker ohne Insulinbehandlung bekommen nur dann Blutzuckerteststreifen von ihrer Krankenkasse erstattet, wenn eine instabile Stoffwechsellaage vorliegt.

Die Frage, wann eine instabile Stoffwechsellaage beim Patienten vorliegt, ist im Beschluss des G-BA nur beispielhaft geregelt. So entscheidet das behandelnde Diabetessteam individuell, in welchen Situationen der Patient den Blutzucker selbst kontrollieren sollte: um die Therapie optimal zu steuern und akute Gefährdungen und Folgekomplikationen zu vermeiden.

**Das sagt der G-BA Beschluss:**

„Verordnungseinschränkung [...] bei Blutzuckerteststreifen bei Patienten mit Diabetes mellitus, die nicht mit Insulin behandelt werden; ausgenommen sind instabiler Stoffwechsellaage. Diese kann vorliegen bei interkurredienten Erkrankungen, Ersteinstellung oder Therapiemustern bei oraler Antidiabetika, hohem Hypoglykämierisiko (grundsätzlich: Hypoglykämiesituation bis zu 50 Teststreifen).“

Für die Praxis: die G-BA Ausnahmeregelung auf einen Blick

Ausnahmen laut Beschluss	Beispiele aus der Praxis	Warum ist in diesen Fällen die Blutzuckerselbstkontrolle besonders wichtig?
Interkurrente Erkrankungen (alle Erkrankungen, die unabhängig vom Diabetes auftreten können)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traumatische Verletzungen</li> <li>• Infektionen</li> <li>• Operationen</li> <li>• Fieber</li> <li>• Grippale Infekte</li> </ul>	<p>Akute Zwischenerkrankungen stellen katabolische Stresssituationen dar, die bei allen Patienten mit Diabetes zu einer Verschlechterung der Stoffwechsellage führen können.</p> <p>Insbesondere Erkrankungen, die mit Fieber einhergehen, können zu einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels führen. Ursächlich hierfür sind erhöhte Spiegel von Stresshormonen, die die Glukoneogenese und Insulinresistenz fördern.</p>
Ersteinstellung auf orale Antidiabetika mit hohem Hypoglykämierisiko	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magen-Darm-Erkrankungen</li> </ul>	<p>Erkrankungen, die mit Erbrechen und Durchfällen assoziiert sind, können den Blutzuckerspiegel senken und zu einer Hypoglykämie führen. Begünstigend für die hypoglykämische Situation sind bei einer Gastroenteritis die verminderte Nahrungsaufnahme und -resorption sowie die langsamere Magenentleerung.</p>
Therapieumstellung bei oralen Antidiabetika mit hohem Hypoglykämierisiko	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orale Antidiabetika aus der Gruppe der insulinfreisetzenden Antidiabetika (z. B. Sulfonylharnstoffe, Glinide)</li> <li>• Orale Antidiabetika aus der Gruppe der insulinfreisetzenden Antidiabetika (z. B. Sulfonylharnstoffe, Glinide)</li> </ul>	<p>Insulinfreisetzende Antidiabetika können zu Hypoglykämien führen. Bei der Einstellung auf ein entsprechendes OAD muss der Patient mit Hilfe der Selbstkontrolle zunächst lernen, wie das Medikament auf seinen Blutzucker wirkt.</p>
Therapie mit oralen Antidiabetika, deren Fachinformation die Selbstkontrolle vorstellt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Novonorm</li> </ul>	<p>Bei Umstellung auf ein neues OAD oder Änderungen in der Dosierung eines OAD muss der Patient die neue Wirkung auf seinen Blutzucker einschätzen können, um Akutkomplikationen wie Hypoglykämien zu vermeiden.</p>
		<p>Bei Medikamenten, die die Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse ankurbeln, können vermehrt Hypoglykämien auftreten.</p>

Unser Anliegen ist es, für alle Diabetiker da zu sein und ihre Belange auch gegenüber den politisch Verantwortlichen zu vertreten. Die werden wir auch versuchen im kommenden Jahr zu bewerkstelligen. Vielleicht fragen Sie sich jetzt, warum diese Ausführungen? Nun, dies Frage will ich Ihnen sofort beantworten. Im nächsten Jahr findet unsere satzungsbemäße Mitgliederversammlung statt mit Neuwahlen des Vorstandes. Sicherlich wissen jetzt schon einige von Ihnen was kommt, ich habe ja schon öfters darauf aufmerksam gemacht. Wir im Vorstand finden es für beschämend, wenn zu solch einer wichtigen Veranstaltung von derzeit ca. 300 Mitgliedern gerade mal 10 erscheinen. Liegt Ihnen so wenig an diesem Verein? Sie bestimmen in dieser Mitgliederversammlung über die Geschicke des Vereines. Sie sind die, die uns die Verantwortung für den Verein übertragen, sie sind der Verein. Wir sind nur ausführendes Organ. Verstehen Sie meine Ausführungen jetzt? Ich war es immer und werde es immer sein: Guter Hoffnung. Erlauben Sie mir nach diesen offenen Worten noch eine kurze Vorschau auf das kommende Jahr. Natürlich werden wir auch in 2012 wieder verschiedene Maßnahmen durchführen.

Auch im nächsten Jahr wird es wieder eine Tagesfahrt geben. Es wird ein Kinder- und Jugenddiabetikertag geben und wir werden auch wieder einen saarländischen Diabetikertag, dann den 25., in Weiskirchen veranstalten. Ich möchte Sie auch noch einmal auf unsere Mitgliederversammlung hinweisen. Die Termine der einzelnen Veranstaltungen werden wir

Ihnen selbstverständlich rechtzeitig mitteilen.

**Ich wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest, einen guten Rutsch in das neue Jahr 2012 und vor allem viel Gesundheit.**

**Karl Zang  
Landesvorsitzender**



**Jahresrückblick**

Liebe Mitglieder,  
wie schon in den vergangenen Jahren möchte ich zum Ende dieses Jahres die Gelegenheit wahrnehmen Ihnen über unsere Arbeit im vergangenen Jahr Rechenschaft abzulegen. Denn wir als Vorstand gestalten nicht nur die Geschicke des Vereines, sondern wir sind auch Ihre Repräsentanten der Öffentlichkeit gegenüber. Sie haben in diesem Rundbrief bereits einiges über unsere Veranstaltungen erfahren. Deshalb werde ich hier nicht näher darauf eingehen.

Dies ist aber nur ein kleiner, wenn auch wichtiger, Teil unserer Arbeit. Obwohl wir nur ein kleiner Landesverband innerhalb des DDB sind, fallen doch etliche Aufgaben und Verantwortlichkeiten an. In regelmäßigen Abständen, ca. alle 4 bis 6 Wochen treffen wir uns zu unseren Vorstandssitzungen. Hier werden alle Entscheidungen und Aufgaben besprochen, die zum ordnungsgemäßen Arbeiten in einem Verband notwendig sind. Dies ist aber längst noch nicht alles. Der Vorsitzende des Vereins ist automatisch Mitglied im erweiterten Bundesvorstand. Diesem Gremium obliegt die Verantwortung des Vereines auf Bundesebene. Dies sind mindesten weitere 4 Sitzungen, an denen der Landesvorsitzende in Kassel teilnimmt. Dazu kommen weitere Veranstaltungen auf Bundesebene, an denen das Erscheinen des Landesvorsitzenden erforderlich ist. Dazu kommen diverse Veranstaltungen, Vorträge und Sitzungen zu denen man eingeladen wird und eine Teilnahme zwar nicht zwingend vorgeschrieben, aber von den Veranstaltern gewünscht ist. Wann immer es mir möglich ist, nehme ich an solchen Veranstaltungen teil, um die Interessen aller Diabetiker im Saarland in der Öffentlichkeit zu vertreten. Dies gilt natürlich ebenso für meine Kollegen und Kolleginnen im Vorstand. Dies erfordert natürlich ein hohes Maß an Enthusiasmus. Wenn Sie bedenken, dass wir dies alles ehrenamtlich tun, das heißt ohne eine finanzielle Entschädigung, ausgenommen der Erstattung eines Kilometersgeldes, und dazu noch unsere Freizeit opfern, und ich dazu, da ich noch berufstätig bin, auch einen Teil meines Urlaubs zur Verfügung stelle, ist dies doch eine erhebliche Belastung für uns alle. Aber, wir machen es gerne. Wissen wir doch, was in der Vergangenheit alles gerade auf uns Diabetiker zugekommen ist, und wir alle wissen nicht, was noch kommen wird. Soviel ist jedoch sicher, es kommt nichts Gutes.

Arzt-Nr.	Name	Adresse	Telefon	Bemerkung
73-19-124	Dr. med. Michael Daschner Internist / Nephrologe	Trierer Straße 40 66111 Saarbrücken	0681/4171782	
73-19-124	Dr. med. Anton Hümpfner Internist / Nephrologe	Trierer Straße 40 66111 Saarbrücken	0681/4171782	
73-19-167	Dr. med. Barbara Hirschhäuser Internistin / Angiologin	Mainzer Straße 183 66121 Saarbrücken	0681/68-4000	
73-19-235	Dr. med. Armin Sammler Internist / Gastroenterologe	Zum Grühlingsstollen 3 66299 Friedrichsthal	06897/981920	
73-19-238	Dr. med. Jutta Erleben-Neis Internistin	Mühlenweg 2 e 66129 Bübingen	06805/8725	hausärztlich tätig
73-19-342	Dr. med. Rainer Paulus Internist	Bismarckstraße 9 66333 Völklingen	06898/299441	hausärztlich tätig
73-19-428	Alexander Segner Internist	Hauptstraße 98 66386 St. Ingbert	06894/80408	hausärztlich tätig
73-19-507	Dr. med. Renate Hero-Gross Internistin	Marktplatz 12 66424 Homburg	06841/60605	
73-19-513	Dr. med. Robert Offermann Internist	Aloys Nesslerer Platz 2 66450 Bexbach	06826/2525	
73-19-542	Dr. med. Josef Lisbmann Internist	Dürerstraße 132 66424 Homburg	06841/72332	
73-19-714	Dr. med. Heinrich Habig Internist	Primstalstraße 20 a 66636 Tholey	06853/91170	hausärztlich tätig, nur Teilnahme an der Diabetes-Vereinbarung mit der AOK - Die Gesundheitskasse im Saarland
73-19-745	Dr. med. Hubert Kandels Internist	St. Annenstraße 10 a 66606 St. Wendel	06851/939550	hausärztlich tätig
73-19-805	Dr. med. Hasan Alawi Internist	Brückenstraße 28 - 30 66740 Saarouis	06831/98420	hausärztlich tätig
73-19-841	Dr. med. Doris Metzger Lebarnistin	Odilienplatz 2 66763 Dillingen	06831/706677	
73-19-8	med. Bernd Warken rnist	Brückenstraße 28 - 30 66740 Saarouis	06831/984230	hausärztlich tätig



Nr.	Name	Adresse	Telefon	Bemerkung
73-19-892	Dr. med. Carsten Schürfeld Internist / Nephrologe	Vaubanstraße 27 66740 Saarlouis	06831/986170	
73-19-925	Hugo Löber Internist	Trierer Straße 30 66709 Weiskirchen	06876/292	hausärztlich tätig
73-86-012	Dr. med. Richard Berthold Allgemeinarzt	Boxbergweg 3 66538 Neunkirchen	06821/140202	hausärztlich tätig
73-87-140	Dr. med. Robert Boudier Allgemeinarzt	Im Brühl 1 a 66646 Marpingen	06827/424	hausärztlich tätig
73-87-045	Dr. med. Stefan Feidt Allgemeinarzt	Rosenstraße 4 66629 Freisen	06855/6318	hausärztlich tätig
73-88-298	Dr. med. univ. Veronika Wenzl-Bauer Praktische Ärztin	Bahnhofstraße 1a 66780 Rehlingen	06835/60730	hausärztlich tätig
73-88-298	Dr. med. univ. Josef Wenzl Allgemeinarzt	Bahnhofstraße 1a 66780 Rehlingen	06835/60730	hausärztlich tätig
73-89-057	Bruno Heimes Allgemeinarzt	Bezirksstraße 122 66663 Merzig	06861/76061	hausärztlich tätig

### Unsere Link-Empfehlungen

Fachgesellschaften	Zeitschriftenverlage
Deutsche Diabetesgesellschaft DDG 44789 Bochum <a href="http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de">www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de</a>	Magazin für Diabetiker Hrsg. Florian Müller <a href="http://www.diabetes-world.de">www.diabetes-world.de</a>
Deutsche Diabetes Union e. V. 81477 München E-mail: <a href="mailto:info@diabetes-union.de">info@diabetes-union.de</a> <a href="http://www.diabetes-union.de">www.diabetes-union.de</a>	<a href="http://www.kirchheim-verlag.de">www.kirchheim-verlag.de</a>
Deutsche Diabetes – Stiftung 82152 Martinsried <a href="http://www.diabetesstiftung.de">www.diabetesstiftung.de</a>	<a href="http://www.diabetes-psychologie.de">www.diabetes-psychologie.de</a>
Deutscher Diabetiker Bund e. V. 34119 Kassel <a href="http://www.diabetikerbund.de">www.diabetikerbund.de</a>	<a href="http://www.diabetespumpi.de">www.diabetespumpi.de</a>
Deutscher Diabetikerbund LV-Saarland, Riegelsberg <a href="http://www.diabetiker-saar.de">www.diabetiker-saar.de</a>	
Diabetikersportgruppen Saar e. V. Grossrosseln <a href="http://www.dss-saarland.de">www.dss-saarland.de</a>	Patientengerechte Diabetesinformation <a href="http://www.curado.de">www.curado.de</a>
Bund diabetischer Kinder und Jugendlicher e. V. 67659 Kaiserslautern <a href="http://www.bund-diabetischer-kinder.de">www.bund-diabetischer-kinder.de</a>	