

Schifahren im Allgäu von Florian Mohr



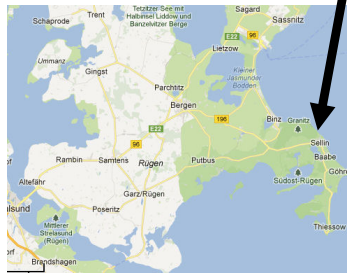
In der dritten Februarwoche war ich mit Freunden im Allgäu. Nach zwei Tagen auf Skiern probierte ich das Snowboarden - Mann, war das anstrengend. Am vierten Tag bin ich dann auf Bigfoot-Skiern in den Tiefschnee.

Natürlich war ich gut eingepackt und hatte mein Messzeug immer dabei. Ich hatte mein Aviva Combo allerdings im Rucksack und so musste ich es manchmal vor der BZ-Messung erst aufwärmen.

Bei täglich zwei warmen Mahlzeiten, durchschnittlich fünf Stunden auf der Piste und einer Stunde Mittagspause hatte ich bis auf einen „Ausreißer“ immer Werte zwischen 80 und 100 mg/dl. Offensichtlich passte sich mein Körper gut an den anstrengenden Sport an - nur am ersten Tag nahm ich eine „Sport-BE“ zu mir. Die Basalrate hatte ich in der Pumpe am ersten Tag auf 70%, am zweiten Tag auf 80% und am dritten Tag auf 90% reduziert. Am vierten Tag stellte ich die Pumpe wieder auf 100% ein. Den BE-Faktor hatte ich während dieser vier Tage bei der Abgabe des Bolus um ca. 10% reduziert.



Schulungstage Reif für die Insel?



Unsere SHG bietet in der Zeit von

**So., 04.08. bis
Sa., 10.08.1**

**Schulungstage auf
Rügen an.**



Wir fahren auf die Insel Rügen und sind dort in der Jugendherberge in Sellin untergebracht.

Ihr gehört insbesondere dann zur Zielgruppe der diesjährigen Schulungstage, wenn ihr **im Alter von 14 bis 16 Jahren** seid.

Während der Schulungstage

- trifft ihr andere Jugendliche mit Diabetes,
- werdet ihr ein tolles Freizeitprogramm haben,
- könnt ihr Erfahrungen austauschen und mit qualifizierten Personen diskutieren,
- könnt ihr eure individuelle persönliche Insulintherapie und deren Störfaktoren mit Dr. Reinhard Koch, dem begleitenden Diabetologen, anhand von regelmäßigen Tagesprofilen besprechen und
- erweitert ihr euer praktisches und theoretisches Wissen durch Workshops und Schulungssequenzen (Schwerpunkte und Intensität werden mit euch abgesprochen).

Ein Zuschuss vom Runden Tisch der Krankenkassen und zwei Privatpenden ermöglichen es uns, die Schulungstage heuer für 250 EUR (Nichtmitglieder 300 EUR) anbieten zu können. Interessenten fordern bitte die Ausschreibungsunterlagen bei mir an. NM



INFO-Post Nr. 151

Februar/März 2013

Noch Fragen?

Norbert Mohr (NM)
Bernroder Str. 25
97493 Bergheinfeld
Tel.: (0 97 21) 93 32 08
E-Mail: kontakt@diabetiker-schweinfurt.de
V.i.S.d.P.
Auflage: 510



www.diabetiker-schweinfurt.de

Insulinpumpe Animas Vibe



Melanie Seidel von der Animas Corporation stellte mir kürzlich die Animas Vibe vor. Ich hatte mir die kleine Pumpe, die mit entsprechendem Sender auch für die kontinuierliche Glukoseüberwachung geeignet ist, schon im November beim Diabetikertag im Schweinfurter Mercure Hotel angesehen, wollte sie mir aber noch einmal in aller Ruhe zeigen lassen.

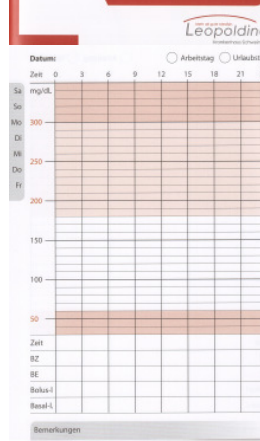


Die Pumpe ist mit 8,3 x 5,1 x 2,2 cm recht klein und wiegt nur 105 g. Wie jede der führenden Pumpenfabrikate hat auch sie ihre besonderen High-

lights. Bei der Animas Vibe stach mir das kontraststarke, farbige Display ins Auge. Die Firma wirbt auch damit, dass die Pumpe wirklich wasserdicht sei und zwar über 24 Stunden. Vielleicht kann die Entscheidung für die Animas Vibe auch fallen, weil sie zur Feinabstimmung auf den Patienten kleine Basalrattenschritte von 0,025 Einheiten in der Stunde zulässt. Der Bolus kann nötigenfalls in Schritten von 0,05 Einheiten abgegeben werden. Die Bedienung schien mir kinderleicht und die Leute, die unsere Infopost via E-Mail bekommen, können auf dem Foto links sehen, in welchen Farben die Pumpe zu haben ist. NM



Diabetiker-Tagebuch speziell fürs Leo KH



Besuchen Sie unsere Homepage: www.diabetiker-schweinfurt.de
Dort finden Sie unser aktuelles Programm und viele weitere Informationen.
Oder nehmen Sie Kontakt mit uns auf:
Norbert Mahr, Vorsitzender
Tel.: 09721/933208
E-Mail: kontakt@diabetiker-schweinfurt.de

Sehr zum Bedauern von Dr. Reinhard Koch, dem leitenden Oberarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche im Leopoldina Krankenhaus Schweinfurt, war der Druck des von ihm bevorzugten Diabetiker-Tagebuches eingestellt worden.

Natürlich waren wir für seinen Vorschlag, eigens für die Klinik ein entsprechendes Tagebuch drucken zu lassen, sofort offen. Binnen kürzester Zeit wurden Copyright, Design und Finanzierung des gut 2000 EUR teuren Projektes organisiert. Die Kosten übernahmen etwa zu gleichen Teilen die AOK Schweinfurt, die Fa. Roche, das Leo KH und unsere SHG, die in dem Heft mit einer ganzseitigen Anzeige auf Homepage und Erreichbarkeit hinweist.

Ich kann mir gut vorstellen, dass sich so manche Selbsthilfegruppe eine dermaßen unkomplizierte Zusammenarbeit so unterschiedlicher Interessenslager zum Wohle ihrer Mitglieder wünscht. Dass in unserer Region solche Projekte gelingen, liegt m.E. neben dem persönlichen Engagement der einzelnen Akteure an der kontinuierlich guten und vertrauensvollen Zusammenarbeit seit vielen Jahren. Im Ergebnis sehe ich auch bei diesem Projekt wieder eine Win-Win-Situation, ohne dass da-

bei die vorrangig wirtschaftlich denkenden Partner sich in den Vordergrund gespielt haben. Dankeschön! NM

Familienwochenende

18.—20. Oktober 2013

Die zentrale Frage des Wochenendseminars für Eltern ist heuer **"Unglücklich mit Diabetes?"**

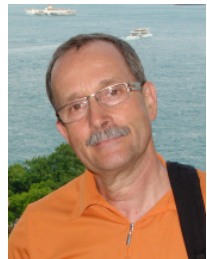
Zielgruppe sind insbesondere Familien mit Kindern bis zu 12 Jahren. Geschwisterkinder oder ein Freund/eine Freundin sind natürlich ebenfalls willkommen.



Heuer geht es zum ersten Mal auf den Sambachshof bei Bad Königshofen, wo wir in Doppelzimmern untergebracht sind.



Die Workshops für die Eltern werden wieder in bewährter Weise von **Christopher Scheff** geleitet. An einem Abend kommt auch unser Diabetologe **Dr. Reinhard Koch** dazu.



Die Kinderbetreuung übernimmt erneut Johanna Selbert. Am Samstag gibt es für die Kinder einen Zauberworkshop mit Joe Walthera und Pafema.



Es stehen 50 Plätze zur Verfügung. Das Programm mit Anmeldung kann ab sofort bei mir angefordert werden.

Das Workshop-Wochenende wird vom Runden Tisch der Krankenkassen gefördert.

Der Komplettpreis liegt bei 60 EUR für Erwachsene und 30 EUR für Kinder - Diabetiker natürlich wie immer frei. NM