

## Sommerfest über 100 Teilnehmer



Gerade rechtzeitig wurde die Renovierung der alten Scheune in Garstadt fertig, damit unsere Gruppe sie mit dem Sommerfest einweihen konnte.

Der Bergrheinfelder Filmproduzent Matthias Triebel hatte uns seine Scheune unentgeltlich zur Verfügung gestellt, weil die Jägerwiese heuer wegen Renovierung geschlossen war.



Wegen der Sonne und zwischenzeitlich wegen eines kurzen Regenschauers verlagerte sich die gesellige Runde gerne in die Scheune.



Clownine und ihre Freundin Klecks betreuten die Kinder auf dem Garstädter Sportplatz oder in der oberen Etage der Scheune. Neben

allerlei Spiel und einer Wasserbombenschlacht war auch wieder Luftballonmodellieren und Gesichtsbemalen angesagt.



schen wohl „unser“) Diplompsychologin Christopher Scheff und unser Kinderdiabetologe Dr. Reinhard Koch auf einen Sprung vorbei.

Alle zwei Jahre veranstalten wir auf unserem Sommerfest eine Tombola - auch heuer wieder mit Preisen im Gesamtwert von fast 2000 EUR.



Dank der vielen Kuchen- und Salatspenden waren die Grill- und Kaffeefreuden ungetrübt. Rechtzeitig zum Kaffee kamen auch (inzwi-



Trust, Sparkasse SW, Intersport Geyer SW, Sanofi Aventis, HMM, O2-Shop „Main@ando“ SW, Terumo und Vogel Buchhandlung SW.

Vielen Dank unseren Sponsoren: LifeScan, Abbott, Novo-Nordisk, Berlin-Chemie, Lilly, Roche, Smith medical, Med-

## „Die Pferde sind los“ verschoben

Die für den 18.07.09 angekündigte Veranstaltung „Die Pferde sind los“ - ein Vormittag auf dem Pferdehof für Kinder von acht bis dreizehn Jahren muss verschoben werden.

**Neuer Termin ist der 19.09.09**, 14.00 bis 16.30 Uhr.

Eine Einladung ergeht zeitgerecht und zielgruppenorientiert.



## INFO-Post Nr. 114

## Juni/Juli 2009

Noch Fragen?

Norbert Mohr  
Bernroder Str. 25  
97493 Bergrheinfeld  
Tel.: (0 97 21) 93 32 08  
E-Mail: [kontakt@diabetiker-schweinfurt.de](mailto:kontakt@diabetiker-schweinfurt.de)  
V.i.S.d.P.  
Auflage: 420



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

## Treff mit Vortrag in Großebstadt von Birgit Knobling

Am 14.05. waren neun Zuhörer sowie Frau Martina Wolf (Praxis Dr. Oehm, links im Bild) und Herr Michael Walter (Fa. Novo Nordisk) anwesend.



Frau Wolf erklärte anhand eines Powerpoint-Vortrags, was zum richtigen Spritzen des Insulins wichtig ist und welche Fehler immer wieder gemacht werden.

Sie zeigte, welche Stellen am Körper für die Insulingabe besonders geeignet sind. Da Typ 1-Diabetiker oft spritzen müssen, ist es sehr wichtig, bei jeder Injektion die Stellen zu wechseln, um Gewebeerhärtungen, welche die Insulinwirkung beeinträchtigen, zu vermeiden. Wichtig ist, dass bei jeder Injektion eine neue Nadel verwendet wird; dies wird mit der Abnutzung der Nadel begründet; ebenso wichtig ist es, die Nadel sofort nach der Injektion wieder abzuziehen, um das Eindringen von Luft in die Penpatrone zu vermeiden.

Frau Wolf stellte die Pennadeln „Clickfine“ der Firma Ypsomed vor. Dabei erwähnte sie, dass das System für alle aktuellen Pens zu verwenden ist.

## Nachtreffen Bauersberg

Das Familienwochenende am Bauersberg im November 2008 hatte viele Informationen und Tipps geboten. Ein halbes Jahr später, am 08. Mai, waren die Teilnehmer eingeladen unter der Leitung des Diabetesfachpsychologen Christopher Scheff ihre Erfahrungen auszutauschen.



Das Nachtreffen bot viel Raum für Diskussionen, bei denen so manches Problem besprochen wurde. Gemeinsam wurde dann überlegt, was man anders machen könnte. Dabei wurden auch wichtige Fragen geklärt:

- Welche problematischen Situationen gibt es im Alltag?
- Wie wird mit den Problemen umgegangen?
- Sind gute BZ-Werte das Wichtigste?
- Herrscht oft Frust wegen schlechter Werte?
- Gibt es Konflikte in Schule oder Kindergarten wegen des Diabetes?
- Gibt es immer wieder Streit wegen des Diabetes?
- Spielt der Diabetes die wichtigste Rolle im Familienleben?

Diesmal ging es nicht nur theoretisch, sondern auch ganz praktisch um das Wohl der Eltern. Ein kurzer Test zum Wohlbefinden half, die eigene Situation einzuschätzen. Das Ergebnis durfte jeder für sich behalten. Wenn es einem

über mehrere Wochen bis Monate nicht gut geht, empfahl Scheff fachkundige Unterstützung zu suchen.

Eine gute Möglichkeit das Wohlbefinden trotz Alltagsstress zu verbessern, bieten Entspannungstechniken. Herr Scheff gab einen kurzen Überblick über die angebotenen Verfahren und wies auf die Vorteile hin: Auch einfache und kurze Verfahren helfen,

- „runter zu kommen“ (Stressabbau),
- schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen,
- die Leistungsfähigkeit zu erhalten und
- die Stimmung zu verbessern.

Viele Krankenkassen bieten zudem Zuschüsse für Entspannungskurse.

Im zweiten Teil des Nachtreffens durften sich die Teilnehmer richtig entspannen. Mit einer Kombination aus Muskelentspannung, Atemübung und Traumreise konnten alle eine Viertelstunde Abstand vom Alltag nehmen und in die Ruhe eintauchen. Bei vielen hat das so gut geklappt, dass sie nicht mehr aufhören wollten.

Zum Abschluss wurde überlegt, wie jeder auch im Alltag die Entspannungsübung oder zumindest Ruhemomente integrieren kann. Natürlich durfte jeder die Anleitung zur Übung mit nach Hause nehmen.



Damit sich die Eltern wieder in aller Ruhe austauschen konnten, betreute Christophers Schwester Johanna, Erzieherin und ebenfalls Diabetikerin, die Kinder.