



und verschiedener Glastiere. Vor dem Abendessen mussten sich die Jugendlichen unbedingt bei einem Fußballspiel austoben. Dann ging es noch in den Pool. Am Abend

gab es die Diabetesschulung in Form eines BE-Quiz. Tanja Ün und Dr. Koch hatten insgesamt 45 Lebensmittel zusammengetragen, deren Kohlenhydratanteil entweder in den Schulungssequenzen oder während der Essen besprochen worden waren. Das Ergebnis verdeutlichte, dass zwischen Praxis und Theorie offensichtlich Welten liegen. Bei den 25 Basislebensmitteln (Brot, Apfel, Joghurt etc.) erzielte Luca, der jüngste Teilnehmer, mit 12 Punkten den ersten Platz. Der Abend klang mit der Vorführung der Bilder der Woche aus.



Am Samstag wurden nach der Reinigung der Zimmer die Endspiele des Tischtennisturniers durchgeführt, das sich über die gesamte Woche hingezogen hatte. Dominik

Popp, der Organisator des Turniers, sicherte sich trotz Verletzung an der Hand souverän den ersten Platz. Planmäßig endeten die Schulungstage gegen 14.30 Uhr mit einem Abschlusseisessen in einer Schweinfurter Eisdiele.



Die Schulungstage verliefen ohne nennenswerte Zwischenfälle. Auch die volljährigen Teilnehmer hielten sich an die Absprachen und es wurde weder geraucht noch Alkohol ge-

trunken. Konsequenter waren auch alle pünktlich um 08.00 Uhr am Start zum morgendlichen Spaziergang vor dem Frühstück. Lediglich die Nachtruhe um 24.00 Uhr war einigen zu früh. Jugendliche sind für „normale“ Schulungen eher schwer zu motivieren. Für eine Gruppenschulung in einer Klinik fühlen sie

sich meist zu alt und unter Erwachsenen, meist Typ 2-Diabetikern, sind sie auch fehl am Platz. Der besondere Arzt-Patient-Dialog im Rahmen von Schulungstagen, quasi einer „Ferienfreizeit“, abseits von Praxis und Klinik ist eine besondere Chance, Jugendliche zu erreichen und auf ein unabhängiges und eigenverantwortliches Leben mit dem Diabetes vorzubereiten.



Herzlichen Dank an dieser Stelle an die Sponsoren Medtronic Diabetes, Abbott Diabetes Care, Freiwillige Feuerwehr Geldersheim, Frau Pfab aus München und an den Runden Tisch der Krankenkassen für die Projektförderung.

Mehr Bilder und ein ausführlicher Bericht auf unserer Homepage.

Veranstaltungshinweise

Mi., 23.09.09, 19.30 Uhr
Burkardroth, Gaststätte „Adler“

Sabine Braun und Sigrud Scholz stellen den Online-Shop Mediq Direkt und die Insulinpumpe Animas vor.

Sa., 19.09.09, 10.00—16.00 Uhr
Bad Mergentheim, Diabetesakademie

Kinder- und Jugendtag
Vorträge und Workshops
Anmeldung erforderlich!
Mehr Infos: 07931/45298



INFO-Post Nr. 116

September 2009

Noch Fragen?

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



www.diabetiker-schweinfurt.de

Schulungstage 2009

Viechtach im Bayer. Wald

Unsere siebten Schulungstage fanden diesmal in einem einsam gelegenen ehemaligen Bauernhaus bei Viechtach im Bayerischen Wald statt.



Nach der Vorstellungsrunde und diversen Kennenlernspielen erhob Dr. Koch die individuellen Diabetesdaten und besprach mit den Jugendlichen das medizinische Programm der Woche. Natürlich wurde auch ein

Küchendienst eingeteilt, denn die meisten Jugendlichen verfügen erfahrungsgemäß über nur wenig bis keine hauswirtschaftlichen Erfahrungen.



In den ersten Workshops erarbeiteten die Jugendlichen am Sonntagvormittag die Faktoren, die Einfluss auf die Stoffwechseleinstellung haben können. Nach dem Mittagessen stellte Norbert Mohr das Blutzuckermessgerät FreeStyle lite des **Sponsors ABBOTT Diabetes Care** vor.



Den Nachmittag verbrachte die Gruppe auf der Sommerrodelbahn im „Rodel-Paradies St. Engelmars“. Vor dem Abendessen wurde auf einem kleinen Sport-

platz in der Nähe der Unterkunft ein Fußballspiel improvisiert. Mit Bildern aus der Schulungsfreizeit vom vergangenen Jahr und Gesellschaftsspielen klang der Abend aus.

Da Jugendliche in der Pubertät meist zu wenige Blutzuckermessungen durchführen und deshalb oft nicht wissen, wie ihre momentane Stoffwechsellage ist, war das Thema am Montag „Vermeiden von Hypoglykämien (Unterzucker) und Stoffwechsellentgleisungen



(Ketoazidosen)“. Den Nachmittag verbrachte die Gruppe im Hallenbad Arnsbruck, das auch über ein Beach-Volleyballfeld verfügt. Nach anfänglicher Skepsis waren am Abend alle mit Begeisterung da-

bei, Gesichtsmasken aus Gips herzustellen. Biggi Pötzl-Koch gewährleistete, dass niemand erstickte.

Am Dienstag ging es nach der obligatorischen Schulung (Thema: „Pumpentherapie“) zu einer Urwaldführung in den Nationalpark Bayerischer Wald. Der Führer verstand es hervorragend auf die Jugendlichen einzugehen und sie für die Wichtigkeit des Erhaltens der ursprünglichen Natur zu sensibilisieren. Es bedurfte fünf Jugendlicher, den Stamm der 600-jährigen Fichte zu umfassen. Bei bestem Wetter konnte der große Grillabend stattfinden mit Schweinswürstl und Steaks bis zum Abwinken.



Der Mittwoch stand ganz im Zeichen des Sports, weshalb die morgendliche Schulung „Diabetes und Sport“ zum Inhalt hatte. Auf sieben Kanus verteilt, je drei Kanuten, paddelte die Gruppe in dreieinhalb Stunden etwa neun Kilometer den Regen hinab.



Bis auf wenige Ausnahmen kamen am späten Nachmittag alle Jugendlichen beim Fußballspiel gegen die C-Jugend des TSV Arnbruck zum Einsatz. Die Gastgeber schlugen unsere bunte Truppe 12 : 1 (wir hatten keine Fußballschuhe: -).



Nach dem Abendessen war auch Tanja Ün, Diabetesberaterin aus Karlstadt und Vertreterin des zweiten **Sponsors Medtronic Diabetes**, eingetroffen. Sie legte bei fünf Jugendlichen eine Insulinpumpe zum Probetragen an. Bei drei weiteren Teilnehmern legte sie einen Sensor an, der bis zur Abfahrt kontinuierlich den Blutzucker maß und ihn ständig annähernd aktuell anzeigte. Die Blutzuckerkurven sollten bei den drei ausgesuchten Patienten Aufschluss über Interventionsmöglichkeiten bei suboptimaler Stoffwechseleinstellung aufzeigen.

Am Donnerstag stellte sich Tanja Ün, selbst Diabetikerin und Pumpenträgerin, den Fragen der Jugendlichen. Ein Schwerpunkt der Diskussion war der Umgang mit



Alkohol. Im Anschluss an den Vortrag leitete Biggi Pötzl-Koch das Bemalen der Gipsmasken. Die Jugendlichen sollten mit den Wasserfarben ihre Stimmung bzw. ihre Einstellung zu ihrem Diabetes

ausdrücken. Biggi Pötzl-Koch erläuterte zuvor die Bedeutung von Farben in Bezug auf Emotionen und besprach hinterher mit jedem Teilnehmer sein Werk. Den Nachmittag verbrachte die Gruppe im Erlebnisbad „Aquacur“ in Bad Kötzing.



Ein kulinarischer Höhepunkt der Woche war der Pizzaabend im Nußberghof, 20 Gehminuten vom Quartier entfernt. Auf den Appetit der Jugendlichen war die Wirtin wohl nicht vorbereitet gewesen, schaffte es aber, alle satt zu bekommen. Das Essen zog sich bis nach Einbruch der Dunkelheit hin, so dass die Jugendlichen endlich zur seit Beginn der Maßnahme gewünschte Nachtwanderung kamen.

Am Freitag ging es nach dem Frühstück zur Führung in einer Glasbläserei nach Frauenau. Ein pensionierter Glasmeister erläuterte die Geschichte der Glasbläserei und demonstrierte die Herstellung eines Trinkbeckers