

## Sprachurlaub trotz Diabetes

Hanna Kotro  
aus Hofheim im Taunus



Ich war in den Herbstferien in England. Ich bin übrigens Hanna, 12 und seit 4 ½ Jahren am Spritzen. Pumpen kommen mir (bisher jedenfalls) nicht an die Haut. Ich wollte mit meiner älteren Schwester nach England auf eine Sprachreise. Klar suchte unsere Mutter jemanden, der sich mit Diabetes wenigstens ein wenig auskennt. Ich sollte dazu sagen, dass ich

bisher noch nie alleine so weit mit meinem Diabetes weg war. Und schon gar nicht konfrontiert mit fremden Lebensmitteln, einer fremden Sprache in einem fremden Land. Ich glaube meine Mutter hat viele Anrufe getan und überhaupt recht lange gebraucht, um jemanden zu finden.

Mama wurde mit „Matthes Sprachreisen“ fündig. Diese Sprachschule fährt in England nach Eastbourne und dort fand sich eine Gastfamilie, die im Frühjahr schon eine Diabetikerin aufgenommen hatte. Ich bin mit dem Essen eigentlich ganz gut zurecht gekommen, da wir meistens auch Speisen aßen, die ich kannte (z.B. Kartoffeln und Pasta pur, nicht als Aufläufe oder irgendwie anders verarbeitet).

Für die Schule bekamen wir immer ein Lunchpaket mit. Meine Gasteltern (Fam. Carey) packten meistens ein dunkles Brötchen, eine kleine Tüte Chips, ein Obststück, ein Trinkpack und einen Riegel ein.

Ich hatte sicherheitshalber einen ziemlichen Riegelvorrat dabei, von dem ich nachmittags manchmal einen brauchte. Abends wurde dann warm gekocht.

Matthes Sprachreisen waren wirklich sehr gut organisiert, ich habe mein Englisch, glaube ich, ganz gut nutzen und meine Kenntnisse erweitern können. Und das Wichtigste: Es hat sehr viel Spaß gemacht.

Wir haben z.B. Ausflüge unternommen oder Sportwettbewerbe gemacht. Meine ältere Schwester war gern in der Disco und es gab sogar einen „nach-Hause-bring Service“.

Eastbourne hat mir sehr gut gefallen, die Betreuer waren super und ich würde gerne sofort wieder hin fahren.

Anmerkung: Nachdem ich mit Hannas Mutter Claudia im Vorfeld Kontakt gehabt hatte, bat ich Hanna um diesen Beitrag. NM

## Weihnachtsgrüße

Liebe Mitglieder und Freunde unserer SHG!

Vielen Dank an alle, die sich wieder aktiv eingebracht, die uns mit Rat und Tat oder finanziell unterstützt haben, aber auch an alle, die „nur“ zu unseren Veranstaltungen kommen und damit demonstrieren, dass sie sich bei uns wohlfühlen und unsere Arbeit schätzen. Insbesondere bedanke ich mich bei den Mitgliedern der Vorstandschaft für die gute Zusammenarbeit und bei unserem Freund Dr. Reinhard Koch, der für den Erfolg unserer Gruppe und die Qualität der Arbeit sehr wichtig ist.

Allen Mitgliedern und Freunden unserer SHG wünsche ich im Namen der Vorstandschaft ein Frohes Fest und ein Gutes Neues Jahr.



Ihr/euer  
Norbert Mohr



## Treff in Sankt Kilian

**Donnerstag, 20.01., um 19.30 Uhr**

**St. Kilian Pfarrzentrum,  
Friedrich-Stein-Str. 30, Schweinfurt**

Eva Bergdolt von der Firma Sanofi Aventis stellt uns die Blutzuckermesssysteme BGStar und iBGStar vor, die wohl ab dem Frühjahr auch in Deutschland erhältlich sein werden. Der iBGStar kann übrigens mit den Apple-Geräten wie iPhone und iPadtouch kommunizieren. Im Anschluss pflegen wir wieder einen lockeren Erfahrungsaustausch. Auch Büchertausch ist wieder möglich.



INFO-Post Nr. 129

Nov./Dez. 2010

Noch Fragen?

Norbert Mohr (NM)  
Bernroder Str. 25  
97493 Bergheinfeld  
Tel.: (0 97 21) 93 32 08  
E-Mail: [kontakt@diabetiker-schweinfurt.de](mailto:kontakt@diabetiker-schweinfurt.de)  
V.i.S.d.P.  
Auflage: 470



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

## Treff in St. Kilian mit Barbara Düring-Piehler



Am letzten Treff des Jahres war Barbara Düring-Piehler, Diabetesberaterin DDG aus dem Leopoldina Krankenhaus, bei uns in der Gruppe und sprach über Nadeln und Spritzstellen.

Sie erinnerte an einige Regeln und demonstrierte Spritzfehler mit Hilfe eines Lipo-Kissens, an dem die Teilnehmer die Veränderungen des Unterhautfettgewebes (Lipohypertrophien = Wachstum und/oder Verhärtungen) an den Spritzstellen fühlen konnten.

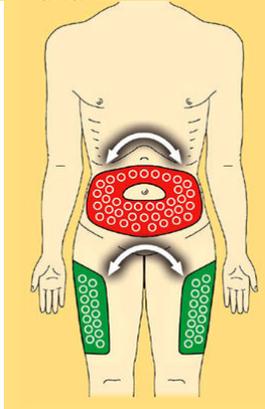


Barbara Düring-Piehler wies darauf hin, dass Insulin nicht in den Muskel gespritzt werden soll (wirkt sonst schneller und weniger lang) und deshalb immer eine Hautfalte (ohne Muskel!)



gebildet werden sollte. Schnellwirkendes Insulin sollte immer in den Bauch und langsam wirkendes Insulin in den Po oder Oberschenkel gespritzt werden - natürlich nicht immer in die gleiche Stelle!

Sie betonte auch, dass Pennadeln und Insulinspritzen Einmalprodukte seien. Sie zeigte eindrucksvolle Bilder von mehrfach verwendete-



ten Nadeln, die Mikroverletzungen des Gewebes verursachen. Großer Blödsinn sei auch das Spritzen durch die Kleidung hindurch. Dadurch würde der Gleitfilm auf der Nadel entfernt, sie evtl. auch verbogen und Fasern des Stoffes unter die Haut gebracht werden.

Bei Basalinsulinen solle man nicht heftig schütteln, sondern den Pen ca. 20 Mal langsam (!) zwischen den Handflächen rollen, bevor man das Insulin spritzt. Sie gab den Tipp, dass man Basalinsulin nicht in der Kühltür aufheben soll, da durch das häufige Zuschlagen des Kühltürflügels die Insulinmoleküle schaden erleiden (wie beim heftigen Schütteln) könnten und sich somit die Wirkung verändern. NM

## Weihnachtsfeier St. Kilian Pfarrzentrum

Den Abschluss unseres Jahresprogramms bildete unsere vorweihnachtliche Feier am Ersten Advent. Fast 140 Gäste fanden Gefallen an dem Programm und insbesondere „Neuzugänge“ konnten Anschluss an die Gruppenmitglieder bekommen.

Nach der Eröffnung durch ein Trompeten-Quartett der Musikschule Schweinfurt und einen kurzen Ausblick auf das Programm 2011 las Julia Lenhart eine kurze Weihnachtsgeschichte.



Der Zauberer Tassini verstand es hervorragend, die Kinder in sein Programm mit einzubeziehen.



Nachdem der Nikolaus seine weihnachtliche Ansprache gehalten und die Geschenke an die Kinder verteilt hatte, labte sich die Gesellschaft an den gespendeten Kuchen. Eine Diashow zeigte die besten Bilder von Veranstaltungen des zurückliegenden Jahres. NM