

## Wilhelma botanischer und zoologischer Garten in Stuttgart

Bis auf wenige Plätze war der Bus ausgebucht, als wir am 23.07.11 unseren Familienausflug nach Stuttgart in die Wilhelma unternahmen.



Mich persönlich haben insbesondere der botanische Garten und das Aquarium angesprochen. NM.



## Spende statt Geschenke



Herzlichen Glückwunsch zum 70. Geburtstag und vielen Dank für die Spende!  
Maria Zirkelbach aus Garstadt bat ihre Gäste statt Geschenke um eine Spende für unsere SHG.

Maria bekam ihren Typ 1-Diabetes mit 22 Jahren, neun Monate nach der Geburt ihres ersten Kindes. Damals gab es eine Spritze für alle Patienten, erinnert sie sich. Glücklicherweise haben weder ihre Eltern, die zehn Geschwister, noch ihre Kinder oder Enkel Diabetes. NM

## Ausflug in die Rhön erst wenig Anmeldungen!



Alfred Zirk, Typ 1-Diabetiker und Koch im Rhön-Park-Hotel hat die Geschäftsleitung überzeugt, dass es eine gute Sache ist, wenn sie die Mitglieder unserer SHG für einen Tag einlädt, Gast im Schwimmbad und in der Erlebniswelt zu sein. Die SHG wird für den Bus sorgen, die Teilnehmer verpflegen sich aber selbst (Selbstbedienungsrestaurant mit Salatbuffet vor Ort). Alfred Zirk hat einen kleinen Spaziergang zum Silbersee geplant und sich viel Mühe gegeben. Es wäre schade, wenn wir den Ausflug wegen zu geringer Beteiligung absagen müssten! Wer Zeit und Lust hat **meldet sich** per Mail oder Telefon **bis Donnerstag, 15.09., 20 Uhr** bei Norbert Mohr an - Windhundprinzip! **Kosten fallen keine an.**

### Ausflug am Sonntag, 25.09.11

Start am St. Kilian Pfarrzentrum in Schweinfurt, Friedrich-Stein-Str. 30

**Abfahrt: 09.00 Uhr**

Rückkehr: gegen 19.00 Uhr NM

## Treff in Burkardroth

Unser Septembertreff im Landkreis Bad Kissingen findet nicht (wie sonst jeden ersten Dienstag im Monat um 19.00 Uhr) in der Sportgaststätte „im Abseits“ im Bad Kissinger Ortsteil Garitz statt, sondern

**am Mittwoch, 21.09., 19.00 Uhr**

**in der Pizzeria „Salvo“** in der Rhönstr. 12, in **97705 Burkardroth, OT Wollbach** statt.

Wir werden uns bei Pizza und Pasta in lockerer Runde austauschen. Wer will, kann auch Bücher aus unserer Diabetesbibliothek ausleihen. NM



INFO-Post Nr. 137

September 2011

Noch Fragen?

Norbert Mohr (NM)  
Bernroder Str. 25  
97493 Bergheimfeld  
Tel.: (0 97 21) 93 32 08  
E-Mail: [kontakt@diabetiker-schweinfurt.de](mailto:kontakt@diabetiker-schweinfurt.de)  
V.i.S.d.P.  
Auflage: 500



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



# Schulungstage 2011

Während es daheim kalt war und oft regnete, hatten wir am Wörthersee tolles Wetter. Schulungssequenzen, Sport und Freizeit und ein bisschen Seelenpflege machten diese Woche wieder zu einem besonderen Erlebnis.



Jeder Tag begann um 07.30 Uhr mit dem gemeinsamen Morgenspaziergang und endete mit Spielen im Lehrsaal und der individuellen Besprechung der Tagesprofile.

Die täglichen Schulungssequenzen beschränkten sich auf einige wenige Stunden am Vormittag.



So reiste Frau Jannette Ganze (vom Sponsor Roche Diagnostics) aus Berchtesgaden an und stellte das neue Blutzuckermessgerät „Accu-Check Expert“ vor, quasi einen Computer, der die Möglichkeit bietet Blutzuckerwerte und weitere erfasste Daten grafisch aufzubereiten. Für die Jugendlichen und Dr. Koch bestand wieder die Möglichkeit, eine Insulinpumpe zur Probe anzulegen.

Diesmal vertiefte Dr. Koch insbesondere das Basiswissen der Teilnehmer, die in Kleingruppen die Themen vorbereiteten und dann im Plenum vorstellten – natürlich sorgte Dr. Koch dafür, dass keine Fragen offen blieben.



Die Schwerpunkte der medizinischen Themen waren die Wirkdauer von unterschiedlichen Insulinen, das Schätzen von Proteineinheiten und der Einfluss von Bewegung auf den Blutzuckerspiegel.

Ein weiterer Schwerpunkt waren das Erkennen und Vermeiden von Unterzuckerungen und das richtige Gegensteuern. Unterschätzt hatten die meisten Jugendlichen jedoch die Gefahr, in der sie bei einer Ketoazidose schweben.



An einem Vormittag leitete Biggi Pötzl-Koch einen Workshop, im Rahmen dessen die Jugendlichen ein Bild malten, in dem sie ihre emotionale Lage darstellen sollten, in der sie sich befunden hatten als sie den Diabetes erstmals bewusst wahrnahmen.



An jedem Tag stand auf dem für Wörtherseeverhältnisse traumhaft großzügig ausgelegten Areal des Jugendgästehauses Cap Wörth Sport auf der Tagesordnung. Egal, ob Beachvolleyball, Fußball, Tischtennis oder Schwimmen – Leerlauf gab es keinen.



Ein Highlight war für die Jugendlichen sicher der Ritt auf der Banane.

Gemeinsame Ausflüge führten die Gruppe zu verschiedenen Attraktionen der Region. So ging es an einem Nach-

mittag auf die Burg Landskron, auf der Greifvögel gehalten und nachgezüchtet werden. An einem weiteren Nachmittag fuhren wir mit dem Sessellift es auf den Berg am Kärntner Dreiländereck. Der nächste Ausflug führte in die Tschepaschlucht, mit schmalen Steigen, Brücken und Leitern; diese knapp zweistündige Tour war

für den einen oder anderen Teilnehmer eine Herausforderung. Am Freitag, dem letzten Tag vor der Heimreise hatten die Jugendlichen dann ein paar Stunden zur freien Verfügung in Klagenfurt, der Hauptstadt Kärntens



Die Schulungstage verliefen wieder ohne Zwischenfälle. Die Rückmeldungen waren durchwegs positiv. Neben den Unternehmungen und dem Sport stellten die Teilnehmer als toll heraus, dass sie andere Jugendliche mit Diabetes kennen gelernt haben und sie nicht wie sonst meist der einzige Diabetiker gewesen sind. Als guter Vorsatz wurde formuliert, man wolle in Zukunft besser Buch führen, häufiger den Blutzucker messen oder selbstständiger werden. Eine Teilnehmerin schrieb unter ihren Fragenbogen: „Ihr werdet mich nicht mehr los!“

Herzlichen Dank an dieser Stelle an die Sponsoren Roche Diagnostics, die Heiligenfeldkliniken Bad Kissinger, Frau Pfab aus München und an den Runden Tisch der Krankenkassen für die Projektförderung.



NM

