

# d

## journal

Magazin von diabetesschweiz  
Ausgabe 2 | 2020

**Das soziale Netz ist  
stärker als Corona**  
Menschen mit Diabetes  
erzählen von einer Zeit  
der Verunsicherung

Langes, erfülltes Leben  
mit Diabetes Typ 1

Kinder mit Diabetes  
im Schwimmbad







Stefan Schlenker, Dominica und Birgit Reutz geniessen wieder Gemeinsames, nachdem sich das Paar aufgrund der Corona-Schutzmassnahmen während neun Wochen nicht sehen durfte.

**diabetesschweiz freut sich, Ihnen das neue d-journal vorzustellen. Jede Ausgabe enthält ein Fokusthema: Diesmal schildern Diabetesbetroffene und Fachpersonen, wie bedeutend das soziale Netz während der Coronazeit ist.**

**→ ab Seite 06**



## COVID-19: gemeinsam reagieren

Liebe Leserinnen und Leser

In der gegenwärtigen Gesundheitskrise kommt die wichtige Rolle Ihrer regionalen Diabetesgesellschaften deutlich zum Ausdruck. Diese vermitteln den Mitgliedern die neuesten Erkenntnisse zu den noch unsicheren Auswirkungen des neuen Coronavirus bei Diabetesbetroffenen. Zum Teil werden die Mitglieder kontaktiert, um sicherzustellen, dass sie die Schutzmassnahmen richtig verstehen und wissen, wie sie bei Verdacht auf COVID-19 oder bei schlecht kontrollierbaren Blutzuckerwerten reagieren müssen. Die Notfallversorgung sowie die Behandlungen und das Materialangebot sind gewährleistet.

Wir begegnen der Corona-Pandemie aktiv und ermöglichen den Diabetesbetroffenen, weiterhin gut mit ihrer Erkrankung umzugehen. Die Diabetesgesellschaften stehen Ihnen zur Seite, um die Herausforderungen gemeinsam zu meistern.



**Dr. med. Isabelle Hagon-Traub**

Co-Vizepräsidentin von diabetesschweiz  
 Fachärztin FMH Innere Medizin,  
 Diabetologie und Endokrinologie  
 Chefärztin Spital Wallis, Sitten

04

**Aktuell**

06

**Fokus**

Wie erleben Diabetesbetroffene die Coronazeit?

13

**Wissen**

Diabetes mellitus und das neue Coronavirus

14

**Leben mit Diabetes**

Anton Lichtsteiner, seit achtzig Jahren gut unterwegs mit Diabetes

18

**Kind und Diabetes**

Bereit für die Badi: Worauf Mütter achten

22

**International**

23

**Kreuzworträtsel**

24

**RegioNews**



# Risiko an der Realität messen

**Diabetes mellitus allein führt wahrscheinlich\* nicht zu einem erhöhten Risiko, an COVID-19 zu erkranken. Wichtig ist die individuelle Risikoeinschätzung.**

Als das neue Coronavirus auftrat, entstanden die ersten bundesrätlichen Verordnungen zu den Schutzmassnahmen. Dabei wurden im März 2020 unter anderem Diabetesbetroffene als «besonders gefährdet» angesehen. Diese Einschätzung wurde mit den gewachsenen Erkenntnissen zum neuen Coronavirus präzisiert. Mittlerweile gelten Diabetesbetroffene nur unter folgenden Bedingungen als besonders gefährdet: HbA1c-Wert über 8 Prozent, vorliegende Spätfolgen wie eingeschränkte Nierenfunktion oder Herz-Kreislaufkrankungen, Lebensalter über 65 Jahre oder Übergewicht mit einem Body Mass Index (BMI) von mehr als 40 kg/m<sup>2</sup>.

Manche Menschen mit Diabetes mellitus fragen sich auch heute, ob sie wohl zur sogenannten Risikogruppe für eine schwere Infektion mit dem neuen Coronavirus gehören. Diese Unsicherheit lässt sich im Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt klären, indem die realen, persönlichen Einflussfaktoren betrachtet und abgewogen werden. Grundsätzlich ist es wichtig, bestehende Arzttermine einzuhalten oder neu zu vereinbaren (auch als Telefontermin oder mit den neuen Medien), insbesondere falls sich gesundheitliche Probleme zeigen. Daran sollte sich auch in Zeiten von Corona nichts ändern.

\*Dies entspricht dem aktuellen Wissensstand. – Definition der Fachbegriffe: COVID-19 bedeutet «Coronavirus Disease 2019» (Coronavirus-Krankheit, die 2019 erstmals

diagnostiziert wurde). Verursacht wird die Krankheit durch SARS-CoV2: Das steht für «Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2», also schweres akutes Atemwegssyndrom mit dem Coronavirus 2. Die Zahl 2 weist auf das neue Coronavirus hin, da bereits ein anderes Coronavirus, nämlich SARS-CoV1, 2002 als Pandemie klassifiziert worden war. Eine Pandemie bedeutet die Ausbreitung einer Infektionskrankheit in vielen Ländern und mehreren Kontinenten.



# Quelle der Solidarität

**Die neuesten Zahlen zur Freiwilligenarbeit in der Schweiz zeigen: Sieben von zehn Personen helfen in der Nachbarschaft, nicht nur während der Coronazeit.**

Alle vier Jahre informiert die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft mit dem Freiwilligen-Monitor über das unbezahlte Engagement. Dabei geht es um den freiwilligen Einsatz zum Wohl von Mensch, Gesellschaft, Umwelt. Die landesweiten Befragungen zeigen unter anderem, warum Frauen und Männer in bestimmten Bereichen ohne Lohn tätig sind oder weshalb sie dies nicht (mehr) tun. Die Anzahl der Freiwilligen ist in den letzten zwanzig Jahren konstant geblieben. Es gibt jedoch beträchtliche Unterschiede bei der Art des Engagements.

Während im Sport, bei Interessenverbänden und im öffentlichen Dienst eine Abnahme der Freiwilligenarbeit zu beobachten ist, sind mehr Menschen in Spiel-, Hobby- und Freizeitvereinen, in kulturellen Vereinen sowie in sozialen und karitativen Organisationen aktiv. Dazu zählen die über 65-Jährigen, welche sich für die Pro Senectute oder das Rote Kreuz engagieren, während der Coronazeit jedoch ihren Einsatz nicht leisten durften. Es wurde deutlich, wie wichtig diese Freiwilligen für das Sozialleben der gesundheitlich beeinträchtigten und alten Menschen sind. Auch Diabetesbetroffene beanspruchen die ehrenamtlichen Angebote wie den Rotkreuzfahrdienst, um zur Ärztin oder zur Ernährungsberaterin zu gelangen.

Der Wert der Freiwilligenarbeit wird heute neu entdeckt, nicht zuletzt als Quelle und Ausdruck einer lebendigen, solidarischen Gesellschaft. Es ist zu hoffen, dass das freiwillige Engagement vermehrt gefördert wird, auch indem es sich besser mit Beruf und Familie vereinbaren lässt. Zum Potenzial der Freiwilligenarbeit stellt die Studie fest: «Frauen, Jüngere, Personen in der französisch- und italienischsprachigen Schweiz, Menschen in der Stadt sowie in der Schweiz lebende Ausländerinnen und Ausländer zeigen eine hohe Bereitschaft, zukünftig mehr Freiwilligenarbeit zu leisten.»

Viersprachige Webseite mit Bestellmöglichkeit der Studie:  
[www.freiwilligenmonitor.ch](http://www.freiwilligenmonitor.ch)



## Ampel für Lebensmittel

**Ein französisches Ampelsystem orientiert über Nährwerte von Lebensmitteln. Nun führen Schweizer Grossverteiler den Nutri-Score ein.**

Das ist uns längst vertraut: Auf jeder Verpackung informieren winzige Listen über die Inhalte. Zusätzlich soll nun der fünffarbige Nutri-Score auf einen Blick zeigen, wie gesund ein Produkt ist. Zur Berechnung der Skala von A bis E werden je Lebensmittel die positiven Aspekte (Früchte, Gemüse, Nüsse, Nahrungsfasern, Proteine) und die negativen Aspekte (Kalorien, gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz) gegeneinander aufgewogen. Daraus ergibt sich eine Punktezahl für die Nährwertqualität. Der Nutri-Score ist keine absolute Bewertung oder Ernährungsempfehlung, auch nicht für Diabetikerinnen und Diabetiker, zumal er die Kohlenhydratmenge nicht berücksichtigt. Er dient einzig dazu, ähnliche Lebensmittel miteinander zu vergleichen: Ein orange gekennzeichnetes Joghurt ist gesünder als ein rotes. Ob das Joghurt empfehlenswerter ist als der Käse, lässt sich so nicht sagen. Danone führte den Nutri-Score 2019 ein, Nestlé im Frühling 2020. Nun sind auch Coop und Migros dabei, indem sie Eigenmarken mit dem Label versehen. Aus Frankreich ist bekannt, dass dank der Lebensmittellampel gesündere Produkte gekauft werden. Wie die Gesundheit beeinflusst werden könnte, zeigen ebenfalls französische Forschungsergebnisse: Die Testpersonen hatten neun Prozent weniger Kalorien zu sich genommen. Daraus folgern die Forschenden, dass sich das Auftreten von Krankheiten, verursacht durch falsche Ernährung, reduzieren lässt. Konsumentenorganisationen fordern den Farbcode seit langem, um das Vorkommen von Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 und Bluthochdruck zu verringern.





BIRGIT  
REUTZ

Wie erleben Diabetesbetroffene die Coronazeit? Auf den folgenden Seiten berichten: Birgit Reutz mit Tochter Dominica und Lebenspartner Stefan Schlenker (Foto links) sowie Nadja Landolt (Foto rechts).



NADJA  
LANDOLT



# Das soziale Netz ist stärker als Corona

Viele Menschen mit Diabetes wurden durch das neue Coronavirus verunsichert, als sie weder zur Arbeit noch einkaufen gehen sollten. Sie erlebten aber auch, wie stabilisierend soziale Beziehungen wirken, wenn die Normalität aus den Fugen gerät.

Text: Pascale Gmür Fotos: Maurice K. Grünig

In den Städten wurde es still. Auch die Menschen in den Dörfern sprachen Mitte März von gespenstischer Ruhe. Wir sollten soziale Kontakte möglichst meiden und zuhause bleiben, um die Verbreitung des neuartigen Coronavirus einzudämmen. Viele haben mittlerweile seit Monaten kaum jemandem die Hand gegeben und zögern, Freundinnen und gute Bekannte zu umarmen. Plötzlich änderten wir die selbstverständlichen Begrüssungsrituale, obwohl es uns zu Beginn merkwürdig, ja unfreundlich erschien, bei einer Begegnung zwei Schritte zurückzugehen. Zugleich wuchs eine nie dagewesene gesellschaftliche Solidarität – mit dem stark belasteten Pflegepersonal und mit den Menschen, die nicht mehr einkaufen gehen sollten, um sich und andere zu

schützen. Einerseits lernen wir neue tragfähige, soziale Netzwerke kennen, andererseits wissen wir besonders von älteren und auch jüngeren gesundheitlich beeinträchtigten Menschen, dass sie sich verunsichert und isoliert fühlen. Denn trotz Lockerung der Schutzmassnahmen bleibt die soziale Lebensqualität beeinflusst, woran uns auch Plakate oder Lautsprecherdurchsagen im Zug erinnern: «Bitte halten Sie Abstand zu anderen Menschen.» Was viele befolgen, in der Hoffnung, eine weitere Corona-Infektionswelle wenn nicht abwenden, dann doch abflachen zu können.

### Sozialeben am Arbeitsplatz

Ein weiteres Mal möchte Nadja Landolt nicht erleben, dass sie der Arbeit fernbleiben muss, obwohl sie sich topfit fühlt. Mitte März war sie aus ihren Ferien zurückgekehrt, hatte sich auf das Wiedersehen mit ihren Kolleginnen gefreut, wurde jedoch abrupt aus der Arbeitswelt herausgeholt. Als sie an jenem Montag ins Chefbüro gebeten wurde, war sie erst erstaunt, dann schockiert. Ihr wurde mitgeteilt, sie müsse ab sofort zuhause bleiben, als Diabetikerin gehöre sie zur Risikogruppe für das Coronavirus. «Ich wollte unbedingt eine Erklärung unterschreiben, um auf eigene Verantwortung weiterzuarbeiten. Keine Chance. Als ich das Büro verliess, liefen mir Tränen übers Gesicht. Ich kam mir so krank vor.» Gegen dieses Gefühl half auch nicht, wenn jemand das Wort Risikogruppe zwar vermied, aber sagte, Nadja gehöre zu den speziellen Leuten. «Mir ist der Diabetes nicht anzusehen. Man soll mir gleich wie allen anderen begegnen.» Sie wurde erstmals einer Gruppe zugeteilt, die sie weder kannte noch selbst gewählt hatte. «Ich bin und habe jedoch kein Risiko, da ich keine Vorerkrankungen

### AUS HEITEREM HIMMEL

**Nadja Landolt** arbeitet als Medizinisch-technische Laborantin und verbringt ihre Freizeit gern auf der Alp ihrer Eltern. Als Diabetikerin durfte sie aufgrund der Corona-Schutzmassnahmen plötzlich nicht arbeiten gehen, wogegen sie sich wehrte.







«Ich habe das nur ausgehalten, weil ich in meiner Familie so gut aufgehoben bin.»

Nadja Landolt (r.) mit Zwillingsschwester Katja und Mutter Barbara Landolt



Blutproben analysieren Nadja Landolt und ihre Kolleginnen. «Ich hatte ein schlechtes Gewissen, mein stark eingespanntes Team nicht entlasten zu können. Wir können sonst immer aufeinander zählen. Schlimm war das Fehlen des alltäglichen Soziallebens, das den Beruf mehrheitlich prägt. Wir haben uns alle sehr vermisst. Positiv ist, dass sich der Arbeitgeber um uns kümmert, Infektionen im Betrieb verhindern will und ich meinen Job behalten kann.» Nadja Landolt musste daheim elektronische Dokumente kontrollieren, war unterfordert und missmutig im einsamen Homeoffice mit tagelanger Computerarbeit.

habe, sportlich bin und mein Blutzucker perfekt eingestellt ist. Das hat mir auch der Diabetologe bestätigt.» Im Mai erhielt sie ein Gesundheitszeugnis und darf seither wieder im Labor arbeiten. Der Arzt sagte zu ihr, sie sei auch schon davor gesund gewesen.

Nadja Landolt ist gelernte Tiermedizinische Praxisassistentin und seit fünf Jahren Medizinisch-technische Laborantin in einem veterinärmedizinischen Labor. Während der Coronakrise erhielt das Labor erstaunlich viele Aufträge. «Die Leute waren im Homeoffice wohl besonders froh um die Beziehungen zu ihren Haustieren, beobachteten sie intensiver und gingen eher zum Tierarzt, um Auffälligkeiten abzuklären.» Die

#### Familie und Kühe geben Halt

Schon bald mochte die 24-Jährige das Wort Corona nicht mehr hören. Da sie allein lebt, hätte sie endlos Zeit gehabt, sich in Problemen zu vergraben, doch sie ging hinaus. Joggend den Kanälen der Linth entlang, mit dem Bike hügelwärts, so weit es der Frühlings Schnee zuließ. Am meisten halfen ihr die Familie und die Kühe. Nadja Landolt ist mit drei Geschwistern auf dem elterlichen Bauernhof im sanktgallischen Benken aufgewachsen. Mittlerweile führen Bruder

## HILFE ZU HAUSE

### Fachleute zählen zum Sozialnetz

In Krisenzeiten sollten Kontakte zu Fachpersonen beibehalten oder gesucht werden. Esther Indermaur von der Fachstelle für Psychosoziale Pflege und Betreuung der Spitex Zürich Limmat sagt: «Wir gehören zum Sozialnetz der Kundinnen und Kunden. Manche allein lebende Menschen bezeichnen die Spitex sogar als Ersatzfamilie oder als Fenster zur Welt.» Diese Rolle der Spitex hat sich mit der Corona-Pandemie verstärkt. Mehr Menschen bleiben häufig daheim und verzichten auf lieb gewonnene Rituale. Morgens im Migrosrestaurant einen Kaffee trinken, auf einer Bank die Leute beobachten, nachmittags im Coop einkaufen, mit der Kassierin reden, und dienstags mit Nachbars Hund spazieren gehen. «Es sind die scheinbar kleinen Zugehörigkeitserlebnisse, welche die soziale Lebensqualität prägen. Mit Corona ging die Chance auf Selbstbestimmung für viele Menschen verloren.»

Die Spitex-Mitarbeitenden besuchen oft Menschen in ihrem Zuhause, die der sogenannten Risikogruppe für das neue Coronavirus angehören, weil sie im Alter mehrere Erkrankungen, auch Bluthochdruck oder Diabetes Typ 2, haben. Für Fachpersonen ist im Kontakt mit Kundinnen und Kunden das Tragen von Schutzmasken selbstverständlich, aber unangenehm. «Es beeinträchtigt den Beziehungsaufbau», sagt Esther Indermaur. «Die Mimik ist wichtig, um einander auch emotional gut zu verstehen. Zudem sind schwerhörige Menschen darauf angewiesen, von den Lippen ablesen zu können.» Der Verlust von sozialen Kontakten wirkt sich auf das seelische Befinden, die körperlichen Aktivitäten, auf das Ess- und Trinkverhalten aus. Manche essen in der Einsamkeit zu viel oder zu wenig, andere konsumieren mehr Alkohol, was alles die Blutzuckerkontrolle beeinflusst. Es hilft, mit Bezugspersonen wie den Spitex-Mitarbeitenden, Diabetes-Fachpersonen, der Ärztin oder dem Arzt zu sprechen und gut verständliche Informationen zu erhalten, die es erleichtern, den eigenen Alltag zu gestalten.

und Schwägerin den Betrieb im Tal, während die Eltern weiterhin Ende Mai mit den Milchkühen auf die Alp ziehen. Die Kühe einzustallen und zu melken, war für Nadja Landolt schon immer etwas Schönes und in der Krisenzeit besonders bedeutsam. «Sobald ich mit unseren Kühen im Stall bin, brauche ich nichts anderes und bin der glücklichste Mensch.»

Immer wieder rief sie im Labor an und bat, zurückkehren zu dürfen. Sie wurde getröstet. «Ich habe das nur ausgehalten, weil ich in meiner Familie so gut aufgehoben bin.» Das gibt ihr die Sicherheit, offen über ihr Befinden zu sprechen. «Ratschläge brauche ich keine, aber eine gute, wertfreie ZuhörerIn, wie es meine Mutter ist.» Für Seele und Körper sei es entscheidend, dass ihre Familie hinter ihr stehe, denn: «Der Diabetes liest dich und hat dich im Griff. Wenn es dir psychisch schlecht geht, reagiert der Blutzucker ungebremst.»

### Zeit für lange Telefongespräche

Wie gut Diabetesbetroffene sozial eingebettet sind, wirkt sich unmittelbar auf die Therapie aus. Das bestätigt Maria Wilders, Diabetesfachfrau bei der Beratungsstelle diabetesaargau, und ergänzt: «Die Unterstützung aus dem Umfeld sollte sich am Gegenüber orientieren und nicht bevormundend sein.» Während der Coronazeit erlebt sie, wie manche Menschen verunsichert und eingeschränkt werden, wenn ihnen Töchter und Söhne geradezu verbieten, ins Freie zu gehen. «Frage ich nach, zeigt sich dahinter die eigene Angst der jüngeren Generation vor dem Virus und auch davor, Mutter oder Vater zu verlieren.» Wenn kein erhöhtes Gesundheitsrisiko besteht, ermuntert Maria Wilders meistens dazu, sich im Freien zu bewegen, als wichtiger Teil der Diabetestherapie,



um normnahe Blutzuckerwerte zu erreichen, was sich wiederum präventiv auf die Gesundheit auswirkt. «Acht von zehn Personen sehen das ein und stellen im Beratungsgespräch fest, dass sie nicht hilflos sind, sondern handeln können, indem sie die Hände vermehrt waschen und Masken tragen, wo der Abstand nicht gewährleistet ist.» Sie erkundigt sich auch immer danach, wie es zuhause läuft. «Vielen ist es gelungen, das soziale Netz zu behalten oder zu stärken, indem sie beispielsweise Telefonketten bildeten, um herauszufinden, was andere brauchen, was gut tut. Einige haben während des Lockdowns mal wieder ausgiebig telefoniert.» Maria Wilders betont, dass wir einander wohlwollend begegnen müssen. «Keine einfache Aufgabe und doch entscheidend, um Solidarität zu leben. Sonst öffnen sich soziale Gräben, ganz besonders, weil wir in der Krise stark gefordert sind. Wir wurden alle ins gleiche Boot geworfen, es reagierten nicht alle gleich, aber generell haben die Menschen neu erfahren, wie tragfähig die sozialen Netze sind.»

### Ohnmacht der ungewissen Dauer

Im März wurden die Landesgrenzen geschlossen. Birgit Reutz wurde über Nacht verboten, ihren Partner, ihre Eltern und Geschwister zu sehen, die alle in Österreich wohnen. Sie lebt mit ihrer 13-jährigen Tochter Dominica in Chur, ihr Partner im österreichischen Dornbirn, nur achtzig Kilometer entfernt, aber mit einer plötzlich unpassierbaren Grenze für unverheiratete Paare. «Am Anfang haben wir noch darüber gelacht, so unwirklich war das alles», erzählt die 47-jährige Geografin und Fachhochschuldozentin. «Nach vier Wochen regte sich Wut, weil sich grenzpolitisch nichts tat. Das Schlimmste war das Ohnmachtsgefühl, nicht zu wissen, ob wir uns vor Weihnachten wiedersehen würden.» Stefan Schlenker, seit sieben Jahren ihr Partner, fügt an: «Wir sind zwei Menschen, die gut zueinander schauen, wofür es keinen Trauschein braucht. Doch das Fehlen dieses Papiers wurde uns zum Verhängnis.» Er leitet die Zirkusklassen für Kinder und Jugendliche der Dornbirner Musikschule, tritt als Kinderclown und

an Events als Komödiant auf, was nun alles nicht mehr möglich war. Wodurch er viel Zeit für seine Partnerin gehabt hätte, auch um sie im neuen anforderungsreichen Alltag zwischen eigenem Homeoffice und Homeschooling

«Es sind die kritischen Situationen, in welchen ich enorm froh bin, wenn ein vertrauter Mensch bei mir ist.»

Birgit Reutz

der Tochter zu unterstützen. Stefan Schlenker weiss, wie gut es ist, gerade in stressigen Zeiten bei seiner Partnerin zu sein, «da ihr Blutzucker in solchen Phasen manchmal spinnt, wie wir sagen, und es ihr dann weniger gut geht». Sie bestätigt, dass «Stefan und auch meine Tochter oder Arbeitskolleginnen in stressigen Situationen manchmal früher als ich selbst spüren, wenn mein Blutzuckerspiegel tiefer ist als er sein sollte. Es sind die kritischen

### GRENZ-ERFAHRUNGEN

**Stefan Schlenker**, Zirkuspädagoge in Dornbirn, und **Birgit Reutz**, Geografin in Chur. Der Diabetes hinderte sie nie am Reisen, doch als wegen Corona die Grenzen geschlossen wurden, konnte sie nicht zu ihrem Partner fahren.



## «Es liegt mir, flexibel zu sein und zu improvisieren.»

Birgit Reutz



Situationen, in welchen ich enorm froh bin, wenn ein vertrauter Mensch bei mir ist.»

Mit zwölf Jahren wurde bei Birgit Reutz Diabetes Typ 1 festgestellt. Eine Erkrankung, die ihr im späteren Leben kaum etwas verunmöglichte. Sie reiste oft und weit, studierte und doktorierte in Naturwissenschaften, forschte vielerorts für Umweltprojekte und arbeitet nun im bündnerischen Wengen für die Forschungsgruppe Tourismus und nachhaltige Entwicklung. In Wengen befindet sich eine Aussenstelle der Zürcher Fachhochschule, wo Birgit Reutz als Dozentin beschäftigt ist. Mit dem Lockdown wurde auch dort vom Präsenz- zum Onlineunterricht umgestellt. Mutter und Tochter waren nun

die meiste Zeit zuhause, glücklicherweise umgeben von einem grossen Garten. Das Sozialleben sei karg gewesen. Weil Birgit Reutz neben dem Diabetes seit einigen Jahren immer wieder Asthma hat, zählt sie sich zur Corona-Risikogruppe, weshalb sie sich zurückzog, nicht einkaufen ging und dafür kommunale Hilfsangebote beanspruchte. «Ich blieb den Corona-Anweisungen entsprechend zuhause und habe keine Leute getroffen. Dazu kamen meine Bedenken, mir könnte etwas zustossen. Plötzlich hatte ich das beklemmende Gefühl, für meine Tochter unersetzbar zu sein. Sonst zählte ich immer darauf, dass mein Partner oder meine Eltern aus Österreich jederzeit herfahren konnten.»

### Endlich die Lücke schliessen

Stefan Schlenker sagt: «Als meine Laune in den Keller ging, gab es Tage, an denen ich nur so dasass und mir unnütz vorkam. Birgit musste das Gan-

ze allein bewältigen, weshalb ich mir Sorgen um ihr Wohlbefinden machte.» Er schrieb Briefe an Bundesrätinnen und andere Politiker, um die Einreisebewilligung zu erhalten. Erfolglos. Tatsächlich war seine Partnerin sehr gefordert. Und da sie die meiste Zeit am Computer verbrachte, mit Unterrichten, Sitzungen, Koordinieren, Schreiben, war sie abends zu müde, um mit ihrem Partner zu telefonieren oder zu skypen. Während neun Wochen haben sie sich nicht gesehen, auch nicht virtuell. «Es entstand eine Lücke», sagt sie, «da wir weniger und nicht in persönlichen Gesprächen voneinander erfahren haben, was wir erlebten und dachten.» Als sie sich im Mai wieder treffen durften, weil die Grenzbestimmungen für binationale Paare und Familienangehörige gelockert wurden, hätten beide gleichzeitig fast zwölf Stunden nonstop geredet, erzählt Stefan Schlenker lachend. Sie sind glücklich, ihre Partnerschaft wieder leben zu können. Verzicht ist da und dort weiterhin notwendig. Mutter und Tochter planten für die Sommerferien eine Reise mit Interrail nach Amsterdam, Norwegen, England. «Als Zugehörige der Risikogruppe und angesichts der wechselnden Bestimmungen im Ausland mussten wir verzichten.» Wie schon auf ihre Frühlingsreise nach Paris. Dominica meint dazu bloss: «Andere müssen ja auch auf vieles verzichten.»

Birgit Reutz ist wohl durch das Leben mit Diabetes daran gewöhnt, mit Unvorhergesehenem gut umzugehen. «Es liegt mir», sagt sie, «flexibel zu sein und zu improvisieren.» «Ja», meint ihr Partner, «das ist eindrücklich. Ich habe dank Birgit gelernt, dass man vieles ausserhalb des Normalen meistern muss. Doch uns nicht sehen zu dürfen, das konnte ich schlecht akzeptieren.»





## Diabetes mellitus und das neue Coronavirus

**COVID-19 war bis vor kurzem eine unbekannte Erkrankung. Was wir darüber wissen, auch über deren Wechselwirkung mit Diabetes mellitus, verändert sich laufend.**

Dr. med. Lea Slahor

Seit Monaten beeinflusst das neue Coronavirus unser Leben und weckt Ängste. Bei der Mehrheit der Infizierten ist mit einem milden Verlauf zu rechnen. Menschen mit Vorerkrankungen wie Diabetes mellitus sind jedoch verunsichert. Wichtig ist eine individuelle Risikoeinschätzung (siehe auch Seite 04).

Gemäss bisherigen Erkenntnissen aus verschiedenen Ländern kann bei Diabetes mellitus unter Umständen ein schwerer Krankheitsverlauf auftreten. Hierbei spielen unter anderem die schlechtere Blutzuckereinstellung und die damit veränderte Immunantwort eine Rolle. Zu berücksichtigen sind jedoch vor allem die altersbedingten Wechselwirkungen: Im höheren Alter verläuft COVID-19 schwerer, und im Alter tritt ein Diabetes mellitus Typ 2 häufiger auf, was oft mit weiteren Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck oder kardiovaskulären Erkrankungen einhergeht.

Für Menschen mit Diabetes Typ 1 liegen erst wenige Daten zu COVID-19 vor. Soweit bekannt, verläuft bei Kindern und Jugendlichen eine Infektion mit SARS-CoV2 milde. Dennoch ist für alle Diabetesbetroffenen eine gute Blutzuckerkontrolle immer wichtig. Oft steigt bei einem Infekt der Insulinbedarf deutlich, das Risiko einer Ketoa-

zidose ist erhöht. Engmaschige Blutzuckerkontrollen wie auch Insulinanpassungen sind unerlässlich.

### Diabetestherapie bei COVID-19

Wie bei allen akuten Erkrankungen sollte die Einnahme von Metformin, Sulfonylharnstoffen und SGLT2-Inhibitoren pausiert werden. DDP4-Inhibitoren und GLP1-Rezeptoragonisten scheinen bei COVID-19 unbedenklich zu sein. Insulin bedeutet eine sichere Therapie.

### Empfehlungen für Diabetesbetroffene

Das Einhalten der Hygienemassnahmen vermeidet Infektionen. Eine gesunde Ernährung und regelmässige körperliche Aktivitäten sind weiterhin wichtig. Für besonders gefährdete Personen sind am Arbeitsplatz oder im Homeoffice entsprechende schützende Massnahmen zu treffen. Eine Anpassung der Diabetestherapie sollte nur in Absprache mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten erfolgen. Ein spezifisches Medikament gegen das neue Coronavirus existiert bis anhin nicht, und auf eine Impfung wird weltweit gewartet. Für laufend aktualisierte Informationen sind die Webseiten des Bundesamtes für Gesundheit oder von diabetesschweiz gute Quellen.



**ANTON  
LICHTSTEINER**

**Dem 84-jährigen Anton Lichtsteiner ist es wichtig, darüber zu berichten, wie gut er seit achtzig Jahren mit Diabetes Typ 1 lebt. Seine Ärztin, die Diabetologin Dr. Gudrun Neises, stellt fest: «Gründe für sein langes Leben mit Diabetes mellitus sind neben modernen Therapiemaßnahmen auch die perfekte familiäre Unterstützung und das gute Selbstmanagement.» Die Besuchseinschränkungen während der Coronazeit verhinderten ein persönliches Interview der Redaktorin für das d-journal. Tochter Sandra Kuster anerbot, die Fragen mit dem Vater schriftlich zu beantworten. Es entstanden lebhaftere Schilderungen für den nebenstehenden Text.**



# Weit gereist, in der Familie daheim

Seit achtzig Jahren gehört der Diabetes zu Anton Lichtsteiners erfülltem Leben. Früh lernte er, zu sich selbst Sorge zu tragen. Das kommt ihm zweifellos auch im Alter zugute.

Text: Pascale Gmür Foto: Sandra Kuster

Es fällt Anton Lichtsteiner leicht, das Positive hervorzuheben. Eine Fähigkeit, die ihm wohl schon die Eltern mitgaben, indem sie den Buben als gesund wahrnahmen. Seinen frühen Diabetes integrierten sie gut ins Familienleben, nachdem sie selbst festgestellt hatten, dass etwas nicht stimmte, weil der Vierjährige unsäglich Durst hatte und oft zur Toilette ging. Die Ärztin diagnostizierte Diabetes mellitus Typ 1, worauf der kleine Patient ans Zürcher Kantonsspital gebracht wurde, um mit der Insulintherapie und der Ernährungsumstellung zu beginnen. Das war vor achtzig Jahren, Anton Lichtsteiners Erinnerung ist gegenwärtig: «Es war für mich eine schreckliche Erfahrung, allein an einem fremden Ort zu sein, ohne zu begreifen, was mit mir geschah.» Zu Hause kümmerte sich die Mutter um den ärztlich verordneten Ernährungsplan und das Verabreichen des Insulins. Heimweh verspürte er immer dann, wenn er im Spital bleiben musste, etwa um die Insulindosis anzupassen oder einmal wegen Gelbsucht. Glück-

licherweise wurden die Spitalerlebnisse unwichtig. «Ich hatte eine sehr gute Kindheit und Jugend», betont er. «Es gab natürlich den einen oder anderen kritischen Moment. Wenn ich zum Beispiel unterzuckert aus der Schule kam. Ich hatte stets Traubenzucker bei mir, doch vergass ab und zu, ihn rechtzeitig einzunehmen. Als Erwachsener passierte mir das nicht mehr.»

## Zum Glück kein Turnen

Benachteiligt gefühlt habe er sich wegen des Diabetes nie, eher habe es Vorteile gegeben. «Ich wurde vom Turnunterricht dispensiert und war darüber glücklich», schmunzelt er. «Meine Lehrer und Schulkameraden waren mir gegenüber loyal, gehänselt wurde ich nie.» Es hiess damals, er dürfe sich nicht körperlich anstrengen, doch er selbst fühlte sich keineswegs schwächer als andere, wie später zahlreiche Fotos von anspruchsvollen Wanderungen und Reisen zeigten. Positiv sei auch gewesen, dass die Familie während der Lebensmittel-

rationierung im Zweiten Weltkrieg seinetwegen Extra-Märkli erhielt, um mehr Butter, Eier und Fleisch beziehen zu können als andere Leute.

Als einzige Benachteiligung erwähnt Anton Lichtsteiner, dass er in den frühen Berufsjahren von der damals noch freiwilligen Pensionskasse aufgrund des Diabetes ausgeschlossen worden war. Er bezahlte in einen freiwilligen Fonds ein, um Geld für die zweite Säule zu sparen. Als die betrieblichen Pensionskassen obligatorisch wurden, konnte der Ingenieur HTL das Ersparte dort einbringen, weil sich ein Nachbar, der bei der Pensionskasse tätig war, für ihn eingesetzt hatte.

## Wimbledon und dann die Welt

Nach der Lehre als Maschinenzeichner studierte Anton Lichtsteiner am Technikum Winterthur und war danach Konstrukteur bei einer Maschinenfirma in Horw am Vierwaldstättersee, bis ihm in Wimbledon ein Job angeboten wurde. Heidi, seine zukünftige Frau, reiste ihm nach und arbeitete in

London als Au-pair. Wimbledon stand am Beginn seiner faszinierenden Karriere, geprägt von Reisen durch die halbe Welt. Anton Lichtsteiner war als Verkaufsingenieur für die Bell Maschinenfabrik Kriens unterwegs in Europa, in Libyen, Iran, Irak, Indien, Thailand, Hongkong. Gab es für ihn als Diabetiker manchmal Komplikationen, wenn er im Ausland arbeitete? «Ich musste einfach auf das Essen achten», antwortet er schlicht. «Zeitverschiebungen oder Temperaturschwankungen bereiteten mir kein Durcheinander. Den Blutzucker hatte ich stets unter Kontrolle, da ich ihn kontinuierlich mass. Selbstverständlich hatte ich immer ausreichend und gut gekühltes Insulin dabei, weshalb ich nie in einen Engpass geriet.»

Anton und Heidi Lichtsteiner sind seit bald sechzig Jahren verheiratet, wohnen in Kriens, am Fuss des Pilatus, haben eine Tochter, einen Sohn und zwei erwachsene Grosskinder. Die Familie ist für den Inner-schweizer das Lebenszentrum. Auch in den Jahren, als er oft und wochenlang beruflich im Ausland unterwegs war, bedeutete die Familie seine sichere Basis, was ihm zweifellos den unbeschwerteren Umgang mit dem Diabetes mitermöglichte. Manchmal war er sorgloser als seine Angehörigen: «Meine Frau und ich waren mit Sohn und Schwiegertochter in Jordanien in den Ferien. Einmal nächtigten wir in der Wüste unter freiem Himmel. Da ich seit vielen Jahren unter Apnoen leide, benötige ich nachts ein Gerät, das logischerweise mitten in der Wüste nicht an eine Steckdose angeschlossen werden konnte. Für mich war das kein Problem – für meine Familie jedoch schon. Weder das fehlende Gerät noch irgendwelche Schwankungen des Insulins plagten mich. Ich schlief wie ein En-

gel, während die Familie meinetwegen wach lag.»

### **Dankbar für die Unterstützung**

Mit einer chronischen Krankheit umzugehen, habe ihn ganz bestimmt gestärkt, sagt der 84-Jährige. «Ich habe daraus gelernt, auf mich zu achten und mich gut zu organisieren, um alles Lebensnotwendige dabeizuhaben: Insulin, Traubenzucker, Würfelzucker.» Die Umstellung zum Glukosesensor habe sein Leben enorm vereinfacht. «Das Messen geht blitzschnell, die Daten werden gespeichert, sodass ich leicht zurückverfolgen kann, wie sich meine Blutzuckerwerte verhielten. Auch bezüglich Spritzen hat sich vieles vereinfacht. Früher musste ich das Insulin mit der Glasspritze aufziehen, heute benutze ich den Pen mit dem

sei eine enorme Leistung, in meinem Alter noch so gut mit dem Diabetes umgehen zu können.»

In diesem Frühling, seit Beginn der Coronazeit, blieb das Paar zu Hause. «Für mich waren die Einschränkungen nichts Negatives», so Anton Lichtsteiner. «Da ich nicht mehr gut zu Fuss bin, war ich schon vor Corona nicht mehr allein unterwegs. Ich geniesse mit meiner Frau die ruhigen Momente und die Sonne auf dem Balkon mit den blühenden Blumen.» Ihre Tochter Sandra war während Wochen die einzige Besucherin und kaufte für die Eltern ein. Auch sie versuchte, den Kontakt zur Aussenwelt auf ein Minimum zu beschränken, zum Schutz ihrer Eltern. «Ich war sehr besorgt», sagt Sandra Kuster, «ob meine Eltern diese Zeit gut überstehen würden,

## «Meine Eltern erhielten Extra-Märkli für Butter, Eier und Fleisch.»

Anton Lichtsteiner

darin vorhandenen Insulin. Ich muss lediglich die richtigen Einheiten einstellen.» Mit zunehmendem Alter, mit gesundheitlichen Beschwerden und der Einnahme anderer Medikamente schwanke der Blutzuckerwert öfters. «Doch meine Frau schaut sehr gut zu mir und erkennt schnell, wenn etwas mit meinem Zucker nicht stimmt. Sie ist eine Expertin und unterstützt mich in jeder Situation. Dafür bin ich ihr sehr dankbar.»

Ganz wesentlich hilft ihm auch die medizinische Begleitung durch Dr. Gudrun Neises, wie er selbst betont. «Ich habe eine äusserst gute und einfühlsame Ärztin gefunden. Sie steht mir immer mit Rat und Tat zur Seite und lobt mich, weil ich den Zucker bestens unter Kontrolle habe. Es

hatte mein Vater doch in den letzten fünf Jahren zwei sehr schwere Lungenentzündungen.» Sohn Toni wohnt mit seiner Frau Nilva in Spanien, weshalb die ganze Familie glücklich über die Smartphones ist, mit denen inzwischen auch die Eltern telefonieren, Videos und Fotos austauschen können. Sobald sich alle sicherer fühlen, können auch wieder Familienausflüge in die Umgebung stattfinden. Als passionierter Hobbyfotograf wird Anton Lichtsteiner so manch schönen Moment mit der Kamera festhalten, worauf er sich bereits freut. Seine optimistische Lebenseinstellung und Zufriedenheit bedeuten der ganzen Familie viel.



## Entdecken Sie einfaches Diabetes Management Vertrauen Sie dem Licht.

Jetzt  
erhältlich



Sie verwenden noch keine  
**CONTOUR®NEXT** Teststreifen?

Dann melden Sie sich bei Ihrer regionalen  
Diabetesgesellschaft oder schreiben Sie  
eine E-Mail an [info@ascensia.ch](mailto:info@ascensia.ch)



### Profitieren Sie:

- smartLIGHT® Ziellämpchen, für eine einfachere Interpretation der Blutzuckerwerte<sup>1</sup>
- Hohe Messgenauigkeit<sup>2</sup> des CONTOUR®NEXT Teststreifens, der Nr. 1 im Schweizer Markt<sup>3</sup>
- Möglichkeit, innerhalb 60 Sekunden erneut Blut auf denselben Sensor nachzufüllen
- Kostenlose CONTOUR®Diabetes App mit vielen unterstützenden Funktionen



### [www.ascensia-diabetes.ch](http://www.ascensia-diabetes.ch)

Blutzuckerwerte sind durch das smartLIGHT® Ziellämpchen einfacher zu verstehen<sup>1</sup>

**Referenzen:** **1.** Smartson online Umfrage, Schweden 2017, Umfrage gesponsert von Ascensia. **2.** Daten bei Ascensia hinterlegt. N=326. Ascensia Diabetes Care. CNext/CTV3 Study. Protocol no. GCA-PRO-2018-006-01. **3.** IQVIA 56E2 Markt MAT 06.2019 in CU.

© 2019 Ascensia Diabetes Care. Alle Rechte vorbehalten. Ascensia, das Ascensia Diabetes Care-Logo, Contour, smartLIGHT und Second-Chance sind Marken und/oder eingetragene Marken von Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Apple und das Apple Logo sind Marken von Apple Inc., die in den USA und in anderen Ländern registriert sind. App Store ist eine Servicemarke von Apple Inc. Google Play und das Google Play-Logo sind Marken der Google Inc. Alle anderen Marken sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber und werden ausschliesslich zu Informationszwecken verwendet. Es darf keine Beziehung oder Befürwortung abgeleitet oder impliziert werden. Das Bluetooth® Logo ist eine eingetragene Marke von Bluetooth SIG, Inc. und jegliche Verwendung dieser Marke erfolgt unter Lizenz.

Datum der Vorbereitung: Juli 2019. Code: G.DC.07.2019.PP-CN-Mtr-GBL-0017 / PP-CN-Mtr-CH-0016

# Spontan schwimmen, gut geplant

Diabetes macht erfinderisch. Am Oberarm ein cooles Tape, im Badetop das massgeschneiderte Täschli für die Insulinpumpe. Zwei Mütter schildern, worauf sie achten, damit ihre Töchter, beide Diabetikerinnen, bereit sind für die Badi.

Text: Pascale Gmür Fotos: Jelena Péteut, Sabrina Würzler

«Mami, darf ich ins Wasser?», ruft die sechsjährige Emilia, während ihre Mutter telefoniert. «Ja, du darfst», antwortet Sabrina Würzler lachend, war sie doch gerade daran zu erzählen, ihre Tochter sei eine echte Wasserratte. «Trotz Diabetes wollen wir Emilia alles ermöglichen, was sie gern tut.» Das Bassin im Garten und die Badi zählen zu Emilias Lieblingsorten. «Plantschen, Baden, Schwimmen, Tauchen braucht einiges an Vorbereitung, aber es ist unkompliziert, sobald man die verschiedenen Tricks herausgefunden hat, um den Glukosesensor zu sichern und den Katheter abzukleben.» Dann bleibt noch die Frage, wie sich die Insulinpumpe befestigen lässt, falls sie, wie bei Emilia, während des Badens nicht abgekoppelt wird. Hierfür nähte die Grossmutter ein verschliessbares Täschli in das Rückenteil von Emilias Tankini. Darin ist die Pumpe sogar purzelbaumsicher. Tankini? Die Kombination von Badehose und bis zur Hüfte reichendem Top ist ideal für das Mädchen. Den Katheter steckt die Mutter jeweils über dem Po, gleich unterhalb des Hosenrandes, und klebt ein zusätzliches Pflaster auf die Stahlnadel. Rund um den Oberarm, über den Sensor, kommt ein buntes Klebeband. Fragt jemand, was das sei, erklärt Emilia unbefangen, sie habe Diabetes.

## Sensor trocknen lassen

Auch die zehnjährige Michelle, seit vier Jahren mit Diabetes Typ 1 vertraut, kümmert es nicht, wenn sie auf die eiförmige, kleine Patch-Pumpe angesprochen wird, die am

Oberschenkel klebt. Mühe bereitet ihr jedoch der Klebstoff von zusätzlich angebrachten Tapes und Pflastern, wenn die Haut darunter allergisch reagiert, juckt und brennt. Um dieses Problem zu lösen, haben die Eltern schon alles, aber vergeblich ausprobiert. Deshalb sollte Michelle nicht länger als eine halbe Stunde im Wasser bleiben, so lange wie Sensor und Pumpe ohne zusätzliche Kleber haften, erzählt ihre Mutter Jelena Péteut. «Michelles Blutzuckerwert sinkt beim Spielen und Schwimmen im Pool, weshalb wir die Basalzufuhr der Pumpe unterbrechen, bevor sie ins Wasser springt. Kommt sie heraus, dauert es fünf bis zehn Minuten, bis wir die Werte haben. Meist isst sie dann gleich etwas. Als Alternative zu Traubenzucker, der ihr verleidet ist, gibt es Trockenfrüchte oder Wasserglacé.» Ideal sei, den Sensor vollständig trocknen zu lassen, bevor Michelle wieder schwimmen geht.

## Möglichst spontan bleiben

Die Blutzuckerwerte erhalten Michelles Eltern und die Grossmutter auf dem Smartphone angezeigt. Sie rufen in der Schule an, sobald die Werte auf das tiefste oder höchste eingestellte Limit zupeilen, was besonders im Turnen passieren kann. Bis zur dritten Klasse fand zudem Schwimmunterricht statt, bei dem für Michelle Angehörige anwesend waren, um die Werte zu überwachen und allenfalls richtig zu reagieren. Je älter Michelle wird, desto mehr Selbstverantwortung kann sie übernehmen. Das bewahrt





**WAS  
MÄDCHEN MÖGEN**

**Michelle (10)**, grosses Foto: Manchmal gibt es ein Wasserglacé nach dem Schwimmen, wenn der Blutzuckerwert gesunken ist.

**Emilia (6)**, kleines Foto: Bereit zum Eintauchen – unter dem Armband bleibt der Glukosesensor sicher haften.




sie natürlich nicht davor, manchmal frustriert zu reagieren, wenn ihre Geschwister länger im Pool bleiben dürfen. «Trotz allem», sagt Jelena Péteut, «versuchen wir, so spontan wie möglich zu sein und den Diabetes gut ins Familienleben zu integrieren.» Letzten Herbst machten sie Segelferien in Kroatien, sogar der Hund war mit Schwimmweste dabei. In den Buchten zu baden, genoss die ganze Familie, und weil das Wasser im Oktober schon ziemlich frisch war, blieb niemand lange im Wasser, zum Vorteil für Michelle.

### «Mami, ich fühle mich zu tief»

Bei Emilia wurde Diabetes Typ 1 vor dem vierten Geburtstag festgestellt. Erst war der Insulinpen im Einsatz, bis die Therapie eingespielt war und sich die Eltern für eine Insulinpumpe mit gleichzeitiger Sensormessung entschieden. Klar war, dass es ein wasserdichtes System sein musste. Mit den zusätzlich angebrachten Pflastern und Tapes ist es für Emilia problemlos möglich, sich während des wöchentlichen Schwimmkurses drei Viertelstunden im Wasser zu bewegen. Die Mutter ist am Beckenrand dabei, aufmerksam, aber entspannt. Manche Kinder spüren im Wasser weniger gut als an Land, wenn sich ein Hypo ankündigt. Bei Emilia könne das der Fall sein, wenn sie von anderen Kindern im Spiel abgelenkt sei. «Aber meist kommt sie von sich aus an den Beckenrand und sagt: «Mami, ich fühle mich zu tief». Dann messen wir den Blutzucker, oder ich gebe ihr gleich Traubenzucker.» Natürlich gelte es, eine Unterzuckerung zu vermeiden. Im Wasser könne es vorkommen, dass die Datenübermittlung vom Glukosesensor an die Pumpe un-

terbrochen werde. Worauf die Pumpe piepst und Emilia aus dem Becken steigt. «Jede Mutter, jeder Vater oder jede andere Bezugsperson muss ein gutes Gefühl haben wenn das Kind schwimmen geht», sagt Sabrina Würigler. «Mir persönlich ist es lieber, wenn Emilia mit einem etwas erhöhten Blutzucker (7 bis 10 mmol/l) eintaucht.»

ANZEIGE




Sollten wir den Diabetikertag aus COVID-19-Gründen nicht vor Ort durchführen können, wird die Tagung digital angeboten.

Informationen dazu ab 1. November auf [www.diabetesstiftung.ch](http://www.diabetesstiftung.ch)

## 11. DEUTSCHSCHWEIZER DIABETIKERTAG

Samstag, 14. November 2020 | 8.30 – 13.00 Uhr  
Grosser Hörsaal Ost HOER B10, Universitätsspital Zürich

Informationsveranstaltung für Diabetes-Betroffene (Typ 1 und Typ 2) und für deren Angehörige

Schweizerische Diabetes-Stiftung  Fondation de l'Association Suisse du Diabète

## Was eignet sich für mein Kind? Erkundigen Sie sich bei Fachpersonen

Welche Insulintherapieform sich besonders auch zum Baden und Schwimmen für Ihr Kind eignet, erfahren Sie beim Diabetologen, bei der Diabetologin oder in der Diabetesfachberatung. Grundsätzlich steht allen Patientinnen und Patienten ein Probemonat zu, um sich für oder gegen eine Insulinpumpe entscheiden zu können. Dr. med. Udo Meinhardt, FMH Kinderendokrinologie & Diabetologie und Sportmedizin, sagt: «Ob Spritzen, Pen oder Insulinpumpe: Das Schwimmen ist für jede von Diabetes Typ 1 betroffene Person eine Herausforderung, bei der einer Hypoglykämie unbedingt vorgebeugt werden muss. Hierfür braucht es Regeln und Erfahrung. Im Wasser passiert es zudem immer mal wieder, dass

Katheter und Sensoren nicht haften bleiben – um dies zu verhindern, sind kreative und geeignete Lösungen gesucht.

Wenn Ihr Kind mit Diabetes Typ 1 zuerst in Begleitung und später allein baden geht, dann soll der Diabetes dem nicht im Weg stehen. Trotzdem müssen sich Kind und Eltern dabei wohlfühlen können, was bedeutet: Üben, Erfahrungen sammeln und lernen, sich gegenseitig zu vertrauen. Dies verlangt immer viel Auseinandersetzung mit dem Diabetes, den Situationen und mit dem Kind. Dabei ist auch der Austausch mit anderen Betroffenen und Familien von Swiss Diabetes Kids ([www.swissdiabeteskids.ch](http://www.swissdiabeteskids.ch)) äusserst hilfreich.»





# Mit dem Pod *Freiheit* erleben

Die einfache und diskrete  
Insulinabgabe

## Omnipod DASH™-Insulin-Managementsystem: ab Herbst 2020

- **Schlauchlos und wasserdicht\***. Der Pod kann überall dort angebracht werden, wo man eine Insulininjektion vornehmen würde.
- Ein Personal Diabetes Manager (PDM) mit modernem und **intuitivem Touchscreen**.
- Für jedes Alter geeignet. Die **Insulinabgabe** kann je nach Tagesablauf auf Sie **persönlich eingestellt** werden.



**3 TAGE\*\***  
INSULIN OHNE  
UNTERBRECHUNG

Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Betreuer, ob das Omnipod DASH™-System für Sie geeignet ist.

Marcus B.  
*Podder*  
seit 2017

[www.myomnipod.com](http://www.myomnipod.com)

\*Der Pod ist mit seiner Schutzart IP28 bis zu einer Tiefe von 7,60 Metern und 60 Minuten lang wasserdicht (IP28). Der PDM ist nicht wasserdicht.

\*\*Bis zu 72 Stunden ununterbrochene Insulinabgabe.

Die Bildschirmansichten dienen als Beispiel und lediglich zur Veranschaulichung.

©2019 Insulet Corporation. Omnipod, das Omnipod-Logo, DASH, das DASH-Logo und Podder sind Marken oder eingetragene Marken der Insulet Corporation in den Vereinigten Staaten von Amerika und verschiedenen anderen Rechtsgebieten. Alle Rechte vorbehalten. Glooko und diasend sind Marken von Glooko Inc. und werden mit Genehmigung verwendet. Alle anderen Marken sind Eigentum ihrer jeweiligen Markeninhaber. Die Nutzung der Marken Dritter stellt keinerlei Empfehlung dieser Marken dar und bedeutet nicht, dass eine Beziehung oder andere Zugehörigkeit dazu besteht. Zugerstrasse 74, 6340 Baar. INS-ODS-11-2019-00045-V1 Pt2

**Insulet**



## Insulin vom Kontinent

 BBC News und Global Diabetes Community, Grossbritannien

**Scheitert das Brexit-Handelsabkommen zwischen London und Brüssel, drohen Folgen für die Insulinversorgung.**

Das Vereinigte Königreich hat die EU verlassen und befindet sich bis Ende 2020 in einer Übergangsphase. Wird in dieser Zeit kein Brexit-Deal erzielt, hätte dies unter anderem gravierende Folgen für die Handelszölle und Zollkontrollen, was zu Engpässen und Lieferverzögerungen bei den Medikamenten führen würde. Stark betroffen ist die Versorgung mit Insulin, das fast vollständig vom Kontinent importiert wird. Darauf angewiesen sind in Grossbritannien über eine Million Menschen. Die Insulin-Anbieter haben riesige Vorräte angelegt, und das britische Gesundheitsministerium versichert, die Insulinversorgung selbst nach einem allfälligen harten Brexit zu garantieren.

## Black Diabetic Lives Matter

 Yale School of Medicine und Economic Policy Institute, USA

**Rassismus ist im Gesundheitswesen der USA verbreitet und wirkt sich auf die Insulintherapie aus.**

Krankenversicherungen bestehen in den USA meist über den Arbeitgeber. Verlieren Angestellte den Job, bleiben sie und ihre Familien ohne Versicherung zurück. Laut dem Economic Policy Institute besteht für einen Afroamerikaner ein sechzig Prozent höheres Risiko, nicht versichert zu sein, als für einen weissen US-Amerikaner. Diese Situation hat sich in den USA mit der Corona-Pandemie und der rasant gestiegenen Arbeitslosigkeit verschärft. Es mehren sich die Berichte von Menschen, die zu wenig oder gar kein Insulin spritzen, weil sie ohne Versicherung die Kosten nicht tragen können. Das kann lebensgefährlich sein. Schon 2018 zeigte eine Studie, dass in den USA jede vierte Person mit Diabetes Typ 1 aus wirtschaftlichen Gründen gezwungen ist, das Insulin zu rationieren. Der Insulinpreis hat sich in den USA im letzten Jahrzehnt verdreifacht.

Afroamerikanische Diabetesbetroffene stellen fest, dass unzähligen von ihnen das Geld für die Therapie fehlt und ihnen der Zugang zu ärztlichen Konsultationen erschwert wird. Ein Grund dafür sei wohl, dass nur vier Prozent der Ärztinnen und Ärzte schwarzer Hautfarbe seien, da die Diskriminierung auch die medizinische Ausbildung betreffe. Und wenn in den USA von Diabetes gesprochen werde, seien stets die Weissen gemeint, weshalb keine Medienbilder von afroamerikanischen Menschen mit Diabetes kursierten. Mit der Bewegung von «Black Lives Matter» könnte sich auch diese Wahrnehmung ändern.

ANZEIGE



Jonathan Charlesworth  
Type1 South Africa

changing  
the future  
of diabetes



Novo Nordisk Pharma AG · [www.novonordisk.ch](http://www.novonordisk.ch)



## Verwandte von Erbsen werden zum Snack fürs Ohr

Käptn Steffi, der Autor unseres Rätsels, führt Sie auf Umwegen zu einem besonderen Tier: Das Lösungswort beschreibt einen süssen Bären. Es entsteht aus den nummerierten oder den benachbarten Feldern, wobei zum Beispiel «21-1» den Buchstaben im ersten Feld (waagrecht) vor der Nummer 21 bezeichnet.

					1	2	3	4	5	6
7	8	9	10			11				
12										
13			14							
15		16		17		18				
19					20				21	
22								23		
24		25						26		

### waagrecht

1 Schriftzeichen der Met-Trinker und Ger-Werfer 5 vormittags in England 7 der Vorname wie ein Saal, der Nachname fruchtig: Afro-amerikanerin mit Oscar (2001) und Diabetes Typ 1 12 Arbeitsunterbruch wegen Betrunktheit? Kopie 13 da sind die Leute auf dem Bild des Reimes willen nackt 14 für solche unverhoffte Fälle führst du ein Dreieck mit 15 Blutzuckerwert, ab wo der Zucker via Urin entsorgt wird (mmol/l) 16 vor und nach dem Huhn 17 Jamaikafrisur, die sich auf italienische Teigwaren reimt 19 wo ab und zu Reissäcke umfallen 20 gitfig ffotsreuaS tsi os 22 Knete, Zaster, mit einem Impressionisten beginnend 23 an officer and a businessman – der die gleichnamige Humalog-Firma gründete 24 hast du keine Ahnung, hilft dir gute ... 26 TV in Hamburg und Umgebung

### senkrecht

1 besser als 4 senkrecht bzw. als Neukauf 2 macht die Bahn unterirdisch 3 Fragenummer hier mal drei 4 stumpfes Messer musst du wetzen / oder in Gottes Namen ... 5 in E treten dort Stiere auf, in der CH Politikerinnen und Politiker 6 I did it (12. griechischer Buchstabe) way 7 3-Monats-Zusammenfassung unseres Blutzuckers 8 Lösungsmittel – kann Blutzucker senken 9 Römer- und Jägersprache 10 Kleine Vergrößerungsgläser? Erbsenverwandte 11 Obst mit eigener Republik, ca. 20g KH/Stück 18 Snack fürs Ohr 21 auf solcher pan lernst du to cook 22 Italiens berühmter Chinatourist, vor 700 Jahren 25 Aller Anfang

### Lösungswort

(Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 27.)

22	8	1	21-1	19+2	14	17+1	25+1	26+1	13
----	---	---	------	------	----	------	------	------	----

NEU!

ERHÄLTlich AB HERBST 2020

AUTOMATISIERT FÜR  
EINE EINFACHERE\*  
STABILISIERUNG  
DER GLUKOSEWERTE<sup>1,2</sup>

Unser fortschrittlichstes Insulinpumpensystem  
**Das NEUE MiniMed™ 780G System**



\*Im Vergleich zum MiniMed™ 670G System. Lesen Sie die Informationen zur SmartGuard™ Funktion im Benutzerhandbuch des Systems. Es sind einige Benutzerinteraktionen erforderlich.

1. Carlson, A.L. et al. 97-P- Safety and glycaemic outcomes of the MiniMed™ AHCL System in subjects with T1D. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago

2. Collyns O. et al. 199-OR- Improved glycaemic Outcomes with MiniMed™ AHCL Delivery. 80th ADA International Conference, June 2020

Detaillierte Informationen über Indikationen, Kontraindikationen, Warnhinweise, Vorsichtsmassnahmen und mögliche Komplikationen sind dem Gerätehandbuch zu entnehmen. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Medtronic Repräsentanten.

UC202102612SD ©2020 Medtronic. Alle Rechte vorbehalten.

Mehr Informationen finden Sie auf [medtronic-diabetes.ch](https://www.medtronic-diabetes.ch)

Medtronic



diabetesschweiz  
Rütistrasse 3a, 5400 Baden  
Tel. 056 200 17 90  
info@diabetesschweiz.ch  
www.diabetesschweiz.ch

**Geschäftsleitung:** Christine Leimgruber  
**Marketing und Projekte:** Sascha Natalie Fister  
**Sekretariat:** Esther Stettler-Koller  
**d-journal:** Pascale Gmür

**Öffnungszeiten**  
Montag bis Freitag: 08.00–12.00 Uhr

Bestellen Sie aktuelle Informationen zu Diabetes oder besuchen Sie unsere Webseite [www.diabetesschweiz.ch](http://www.diabetesschweiz.ch).

## Leben mit Diabetes

diabetesschweiz trägt zur Früherkennung und Aufklärung des Diabetes bei und unterstützt Betroffene. Mit einer Mitgliedschaft, Spende oder einem Legat unterstützen Sie unsere Arbeit.

**Spendenkonto: IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7**  
Wir danken herzlich.

## Das Dach über den Regionen

Welche Rolle hat die Dachorganisation diabetesschweiz gegenüber den regionalen Diabetesgesellschaften? Auf einen Nenner gebracht lässt sich sagen, dass die regionalen Gesellschaften direkt mit den Diabetesbetroffenen arbeiten, während die Dachorganisation sich für die Anliegen der Diabetesbetroffenen engagiert, insbesondere im sozialpolitischen Bereich. Zudem erbringt diabetesschweiz ihre Dienstleistungen gegenüber den Kollektivmitgliedern und stellt die Kommunikation sicher.

Zu den wichtigen Aufgaben der regionalen Diabetesgesellschaften gehören die Fachberatungen und der Verkauf von Hilfsmitteln an Mitglieder und Nichtmitglieder. Erkundigen Sie sich bei der nächstgelegenen Beratungsstelle, deren Adresse Sie auf diesen Seiten des d-journals finden, nach den konkreten Angeboten.

## AARGAU

diabetesaargau  
Herzogstrasse 1, 5000 Aarau  
Tel. 062 824 72 01  
Fax 062 824 72 58  
info@diabetesaargau.ch  
www.diabetesaargau.ch

**Öffnungszeiten**  
Montag- bis Freitagmorgen:  
08.30–11.30 Uhr  
Montagnachmittag: 14.00–16.00 Uhr

**Online-Shop**  
[www.aargau.sdg-shop.ch](http://www.aargau.sdg-shop.ch)  
Gern sind wir auch persönlich für Sie da. Beratungen sowie Gerätekontrollen nach telefonischer Vereinbarung.  
**Herzlichen Dank unseren Mitgliedern und Nichtmitgliedern, die bei uns einkaufen und uns damit unterstützen.**

**Präsidentin**  
Silvia Grossenbacher  
**Geschäftsführung**  
Edith Renner  
**Sekretariat und Verkauf**  
Edith Renner  
Angela Christen  
Maria Wilders  
**Diabetesberatung**  
Renate Stingl  
Maria Wilders  
**Ernährungsberatung**  
Julia Schärli

**Spendenkonto**  
IBAN CH 33 0900 0000 5000 8217 9

**Kurse und Veranstaltungen**  
**Freitag, 28. August, 20.00 Uhr,**  
Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau  
**Vortrag: «Ein Kind mit Diabetes in meiner Klasse/Gruppe»** für Betreuungspersonen in Krippe, Schule, Sporttraining; Referentin: Frau Dr. med. B. Kuhlmann, Fachärztin, FMH für Kinder- und Jugendmedizin spez. Päd. Endokrinologie/ Diabetologie, Aarau  
Infos: [www.diabetesaargau.ch/zuckersüss](http://www.diabetesaargau.ch/zuckersüss)

**Donnerstag, 15. Oktober,**  
**«Blutzuckermessgeräte-Service»**  
Informationen werden an Mitglieder versandt.

**Donnerstag, 29. Oktober, 20.00 Uhr,**  
EMK, Effingerweg 2, Aarau  
**«Intervallfasten – nur trendig oder doch sinnvoll?»**  
Referentin: Frau Dr. med. Caroline Christoffel-Courtin, Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin/ Sportmedizin SGSM, Stoffwechsellabor, St. Gallen

## REGIONBASEL

diabetesregionbasel  
Marktplatz 5, 4001 Basel  
Tel. 061 261 03 87  
info@diabetesbasel.ch  
www.diabetesbasel.ch

**Öffnungszeiten**  
Montag bis Freitag 08.30–12.00 Uhr  
Beratungen (auch zum Blutzuckermessgerät) und Fusspflege nach telefonischer Vereinbarung.

**Beachten Sie unseren Online-Shop.**  
Wir freuen uns, wenn Sie Ihr Material bei uns beziehen.

**Diabetesberatung**  
Marlis Kaufmann  
**Ernährungsberatung**  
Sara Emrich  
Christiane Reinberg  
Daniela Staub  
**Fusspflege**  
Evelyn Tusch  
Susanne Straumann

**Spendenkonto**  
IBAN CH95 0900 0000 4002 5186 4

**Kurse und Veranstaltungen**  
**«Mach mit – bleib fit»**  
Gymnastikkurs für Diabetiker/innen  
Leitung: Sara Emrich, dipl. Bewegungspädagogin und ERB  
Wann: dienstags, 11.15–12.00 Uhr  
Kosten: CHF 5.–/10.– pro Lektion  
Anmeldung: Tel. 061 261 03 87

**Nordic Walking**  
Leitung: Eugenie Aebi  
Wann: donnerstags, 08.30 Uhr  
Anmeldung: Tel 061 261 03 87

**Blutzuckermessgeräte kontrollieren**  
Freitag, 30. Oktober 08.00–16.00 Uhr  
Nur mit Voranmeldung möglich:  
Tel. 061 261 03 87.

**Selbsthilfegruppe für Typ-1-Diabetiker/innen** im Raum Basel  
Informationen und Anmeldung:  
Frau S. Baltisberger,  
Tel. 079 362 60 74

**Erfahrungsaustauschgruppe**  
Marktplatz 5, 4001 Basel  
Einmal pro Monat, am Mittwoch  
Auskunft zu den nächsten Terminen: Tel. 061 261 03 87 oder [www.diabetesbasel.ch](http://www.diabetesbasel.ch)



**BERN****diabetesbern**

Swiss Post Box: 101565  
Postfach, 8010 Zürich  
info@diabetesbern.ch  
www.diabetesbern.ch

**Materialverkauf**

www.bern.sdg-shop.ch  
Den Materialverkauf führen wir in Zusammenarbeit mit diabetes-aargau durch.  
Tel. 062 824 72 01

**Mitgliederverwaltung**

diabetesbern  
c/o diabetesschweiz  
Rütistrasse 3a, 5400 Baden  
Tel. 056 200 17 90  
info@diabetesbern.ch

**Spendenkonto**

PC 30-20559-2

**Kurse und Veranstaltungen****Regionalspital Emmental AG  
Burgdorf: DIAfit Diabetes-  
Rehabilitationsprogramm**

Dr. med. B. Chappuis und Team,  
Diabetologie sowie Physiotherapie  
Tel. 034 421 23 82, Email: diabetes-  
programm@rs-e.ch  
Anmeldungen werden gern laufend  
entgegengenommen.

**Verein DIAfit – Bern Inselspital**

Hallen- und Wassergymnastik für  
Sportliche und solche, die es gern  
werden möchten. Training nach  
persönlichem Niveau.  
Auskünfte: Gerry Schumacher,  
Tel. 078 896 38 64,  
Email: diafit.bern@gmx.ch

**Region Bern und Deutschfreiburg  
D-Erfahrungsaustausch  
und gemeinsame Aktivitäten für  
insulinpflichtige Diabetikerinnen  
und Diabetiker**

Infos: sandra.voegeli@hotmail.com,  
Tel. 079 473 37 54

**Region Burgdorf-Emmental  
D-Selbsthilfegruppe für Menschen  
mit Diabetes Typ 1 und Typ 2**

Weitere Auskünfte bei:  
Rosmarie Hofer, Email: hofer@  
diabetesbern.ch, Tel. 076 420 79 43

**Region Interlaken – Berner  
Oberland Ost  
D-Erfahrungsaustausch für Diabe-  
tikerinnen und Diabetiker Typ 1**

Infos und Auskünfte zu den  
nächsten Terminen: Werner von  
Allmen, Goldswil, Email: werner.  
vonallmen@gmail.com,  
Tel. 079 505 87 26

**Region Langnau i. E. – Oberes  
Emmental****D-Selbsthilfegruppe/Erfahrungs-  
austausch für Menschen mit  
Diabetes und Bezugspersonen**

Ref. Kirchengemeindehaus in  
Langnau i.E., etwa 6-mal jährlich,  
Nächster Termin: Mittwoch,  
14. Oktober, 19.45 Uhr  
Besuch momentan nur mit Voran-  
meldung möglich. Infos: Rosmarie  
Hofer, Email: hofer@diabetesbern.ch,  
Tel. 076 420 79 43

**Region Lyss/Aarberg****ERFA-Gruppe Diabetes**

Treffen etwa alle 2 Monate in Lyss.  
Interessierte können sich gerne bei  
R. Krattiger (Leitung) melden:  
Tel. 078 815 98 51.  
Nächster Termin: Montag,  
07. September, 20.00 Uhr,  
mit Frau Bugmann Ypsomed  
Email: erfa-diabetes-lyss-aarberg@  
outlook.de

**Suchen Sie einen Erfahrungsaus-  
tausch oder eine Selbsthilfegruppe  
in Ihrer Region?**

Dann melden Sie sich doch bei  
unserer Koordinatorin der Selbst-  
hilfegruppen. Gern helfen wir mit  
beim Aufbau und Begleiten von  
neuen Gruppen. Infos: Rosmarie  
Hofer, hofer@diabetesbern.ch,  
Tel. 076 420 79 43

**GLARUS, GRAUBÜNDEN,  
FÜRSTENTUM  
LIECHTENSTEIN**

**diabetes GL-GR-FL**  
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
Tel. 081 253 50 40  
Fax 081 253 57 40  
info@diabetesgl-gr-fl.ch  
www.diabetesgl-gr-fl.ch

**Öffnungszeiten**

Montag: 14.00–17.00 Uhr  
Mittwoch: 14.00–18.00 Uhr  
Freitag: 08.30–11.30 Uhr  
Materialbestellungen nehmen wir  
gern auch online entgegen:  
www.diabetesgl-gr-fl.ch/onlineshop

**Geschäftsleitung**

Antonella Verzino  
Buchhaltung/Administration  
Carmen Lutz

**Materialverkauf/Sekretariat**

Rita Gabathuler  
**Diabetesberatung**  
Astrid Castelberg  
**Ernährungsberatung**  
Alexandra Schlegel  
**Fusspflege**  
Claudia Gasser  
Daniel Baumann (ab 01.11.2020)

Marie-Berthe Hartmann  
Simone Hübscher

**Diabetes- und Ernährungsbera-  
tung, medizinische Fusspflege**

Alle Beratungen/Behandlungen  
nach Anmeldung in der Geschäfts-  
stelle: Tel. 081 253 50 40.

Wir bieten eine Fusspflege-Bera-  
tung am Standort Chur sowie im  
Landesspital Liechtenstein (Vaduz)  
an. Die Fusspflege wird von dipl.  
Pflegeschwestern HF mit Weiterbil-  
dung in Fusspflege ausgeführt. Mit  
einer Ärzteverordnung kann diese  
Leistung über die Grundversiche-  
rung der Krankenkasse abgerech-  
net werden.

**Blutzuckermessgeräte-Kontrolle**

In Chur führen wir kostenlose  
Kontrollen Ihres Blutzuckermess-  
gerätes durch. Eine Anmeldung ist  
nicht erforderlich, wenn Sie aber  
einen Termin vereinbaren, ersparen  
Sie sich Wartezeiten. Bringen Sie Ihr  
Messgerät und Ihre Teststreifen mit!

**Selbsthilfegruppe Kanton Glarus  
und Umgebung****Am zweiten Donnerstag im Monat,  
um 15.00 Uhr, Cafeteria Letz 19,  
Näfels**

Interessenten melden sich bitte bei  
Adolf Hauser, Rösslistrasse 1, 8868  
Oberurnen, Tel. 079 691 68 10,  
E-Mail: adolf.hauser@bluewin.ch

**Bewegungsaktivitäten in Chur****Herzgruppe**

**Wandern:** Mittwoch und Donners-  
tag, nachmittags

**Turnen:** Montag, Montalin-Turnhalle,  
13.30–14.20 Uhr (Corina Akhave,  
Tel. 081 252 15 84)

**Wassergymnastik:** Freitag,  
12.00–13.00 Uhr (Irene Bärtsch,  
Tel. 081 250 45 73)

Kosten: CHF 10.– pro Lektion,  
CHF 15.– pro Wanderung (von  
Krankenkassen anerkannt)

**Schachclub**

**Spielort:** gemäss Webseite:  
www.schachclub-chur.ch

**Spielabend:** Donnerstag, 18.00 Uhr,  
Jugendclub; 20.00 Uhr, Aktive  
Donnerstag, 18.00 Uhr, im Chess-  
Shop, Reichsgasse 42, 7000 Chur,  
Meistertraining für Juniorinnen  
und Junioren  
Auskünfte: Fortunat Schmid,  
Präsident, Tel. 081 413 23 20  
und 079 412 79 79, kontakt@  
schachclub-chur.ch

Einzelkurse: Anfragen bitte an  
Peter A. Wyss, Tel. 079 445 70 31

**U-50 Treff**

Junge Typ-1-Diabetiker/innen im  
Alter von 20 bis 50 Jahren treffen  
sich teils mit Partner/in oder gar  
mit Familie. Informationen und  
Anmeldung in der Geschäftsstelle:  
Tel. 081 253 50 40

**Bewegungsaktivitäten  
Fürstentum Liechtenstein****Herzgruppe**

**Turnen:** dauert 60 Minuten und  
besteht aus Gymnastik, Kraftübun-  
gen, Ausdauer, Spiel und Entspan-  
nungsübungen.

Dieses **wöchentliche Training**  
findet im Mehrzwecksaal der  
Primarschule **Balzers**, jeweils  
am **Donnerstag**, 19.00–20.00 Uhr,  
statt. Möglich ist auch ein Probe-  
training. Auskünfte: Johann Ott,  
info@herzgruppe.li oder  
Tel. +423 232 51 64.

**Physio movendo GmbH**

**Wassergymnastik:** dauert 45 Minu-  
ten, in Kleingruppen. Gelenkscho-  
nendes Training zur Verbesserung  
der Beweglichkeit und Kraft, be-  
gleitet von dipl. Physiotherapeuten,  
in 35 Grad warmem Wasser.

**Wöchentliche Trainingszeiten**

Montag: 10.00–10.45 Uhr und  
16.30–17.15 Uhr  
Freitag: 14.30–15.15 Uhr  
Ort: Wassertherapie, Säggass 8,  
Schaan  
Kosten: CHF 20.– pro Lektion  
Anmeldung: Tel. +423 231 17 22

**Fördern Sie unser Engagement und  
unterstützen Sie die Betroffenen.****Spendenkonto**

IBAN CH94 0900 0000 7000 8208 3

**OBERWALLIS**

**diabetesoberwallis**  
Kantonsstrasse 4, 3930 Visp  
Tel. 027 946 24 52  
Fax 027 946 24 53  
info@diabetesoberwallis.ch  
www.diabetesoberwallis.ch

**Öffnungszeiten**

Dienstag: 09.00–12.00 Uhr und  
13.30–17.00 Uhr  
Bequeme Materialbestellung im  
Sekretariat, per Telefon, E-Mail  
oder im Online-Shop: www.ober-  
wallis.sdg-shop.ch  
Der Postversand erfolgt jeweils am  
Dienstag per B-Post.

**Diabetesberatung**

Diabeteszentrum Stadtpraxis Brig,  
Tel. 027 922 19 00

**Ernährungsberatung**

Spitalzentrum Oberwallis,  
Tel. 027 604 23 74, E-Mail: ernaehrungsberatung.szo@hospitalvs.ch

**Spendenkonto**

CH95 0076 5000 E083 1659 2

**OSTSCHWEIZ****diabetesostschweiz**

Neugasse 55, 9000 St. Gallen

Tel. 071 223 67 67

Fax 071 223 58 92

info@diabetesostschweiz.ch

www.diabetesostschweiz.ch

**Öffnungszeiten Hauptsitz**

Montag bis Freitag: 08.00–12.00  
und 13.30–17.00 Uhr

Beratungen und Behandlungen werden auch ausserhalb der Öffnungszeiten durchgeführt.

Online-Shop: www.diabetesostschweiz.ch oder per E-Mail: info@diabetesostschweiz.ch

**Geschäftsleitung**

Diana Kühne

**Administration/Verkauf**

Havva Akkaya

Alessia Hartmann in Ausbildung KV

**Diabetesberatung**

Dunja Schäfer

Claudia Koch

**Ernährungsberatung**

Mike Dähler

Roman Inauen

Thais Campos

Ferreira Sutter im Praktikum

**Fusspflege**

Ursula Baumgartner

Irina Rutschmann

Martha Bühler

Florian Wurm

Fabienne Mürner

Susanne Eigenmann

Lilyana Yaneva

Ludgera Gubser

**Zweigniederlassungen**

Termine nach Vereinbarung,

Tel. 071 223 67 67

**Sargans:** Soziale Dienste Sarganserland, Ragazerstrasse 11, 7320 Sargans

**Buchs:** Zentrum Neuhof, Wiedenstrasse 52, 9470 Buchs

**Rorschach:** Medizinisches Zentrum Rorschach, Marktplatz 9, 9400 Rorschach

**Wil:** Praxismgemeinschaft Filzfabrik, Lerchenfeldstrasse 9, 9500 Wil

**Weinfelden:** Medizinisches Apothekenzentrum Dr. Hörmann, Bahnhofstrasse 12, 8570 Weinfelden

**Standorte Fusspflege:**

Termine nach Vereinbarung,

Tel. 071 223 67 67

**St. Gallen:** Neugasse 55, 9000 St. Gallen

**St. Gallen:** Zentrumpraxis Dr. med. Katrin Schimke, Neumarkt 1, 9000 St. Gallen

**Wil:** Poststrasse 19, 9500 Wil

**Buchs:** Zentrum Neuhof, Wiedenstrasse 52, 9470 Buchs

**Weinfelden:** Medizinisches Apothekenzentrum Dr. Hörmann, Apotheke und Sanitätshaus, Bahnhofstrasse 12, 8570 Weinfelden

**Kooperationspartner**

– Zentrumpraxis Dr. med. Katrin Schimke, Neumarkt 1, 9000 St. Gallen

– Dr. med. Arthur Knapp, Praxis für Schilddrüse, Hormone und Diabetes, Rorschacherstrasse 1, 9450 Altstätten

– Praxis am Rhy, Schützenwiese 8, 9451 Kriessern

– Medizinisches Zentrum Arbon, Schlossgasse 4, 9320 Arbon

– eSwiss Medical & Surgical Center, Brauerstrasse 97, 9016 St. Gallen

– Spital Herisau, Spitalstrasse 6, 9100 Herisau

**Fördern Sie unser Engagement und unterstützen Sie die Betroffenen.****Spendenkonto**

IBAN CH98 0900 0000 9000 5565 9

**Kurse und Veranstaltungen****Wassergymnastik**

Montags von 12.30–13.15 Uhr, Geriatriische Klinik St. Gallen. Leitung: Christoph Gugger, Ergo- und Physiotherapeut. Infos und Anmeldung bei diabetesostschweiz.

**Nordic Walking-Treff St. Gallen**

Montags von 09.00–10.30 Uhr. Keine Vorkenntnisse notwendig. Leitung: Ursula Brocker, Anmeldung bei diabetesostschweiz.

**Diabetiker-Treff für Jugendliche**

im Starbowling in Goldach.

Infos: Olivia Hanselmann, Tel. 079 105 34 53, E-Mail: olivia\_hanselmann@hotmail.com oder Yanik Schmid, Tel. 071 855 43 35, E-Mail: yanik.schmid7@hotmail.com

**Diabetes-Eltern-Treffen**

**St. Gallen und Umgebung**  
Austausch von Erfahrungen mit Diabetes in Familie und Schule.

Infos: Barbara Roth, Dorf 40, 9044 Wald, Tel. 071 870 05 35 oder 079 340 67 88, E-Mail: roth.barbara74@gmail.com

Unter [www.insulinrunners.blog](http://www.insulinrunners.blog) bekommt ihr Einblicke in das Leben

von Tamara und Valentina und deren Alltag mit Diabetes Typ 1. Wir würden uns freuen, auch Beiträge von euch zu erhalten. Sendet diese an: info@diabetesostschweiz.ch.

**Blutzuckermessgeräte-Kontrolle**

Entsprechen die angegebenen Werte noch der Norm? Wir kontrollieren die Geräte gratis für Sie.

**St. Gallen,** Neugasse 55: Donnerstags, 17. September, 09.00–11.00 Uhr  
**Buchs SG,** Wiedenstrasse 52: Freitag, 16. Oktober, 14.00–16.00 Uhr

**Kochkurs: Gesunde und ausgewogene Ernährung mit DM Typ 2 und Übergewicht am 17. und 24. November (zwei Abende)**

Ort: Klubschule Migros, Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen, Küche ZG10  
Zeit: 18.00–22.00 Uhr

Kosten: CHF 240.– inkl. Rezepte, für Mitglieder CHF 220.–

Anmeldung: info@diabetesostschweiz.ch oder Tel. 071 223 67 67

**SCHAFFHAUSEN****diabetesschaffhausen**

Mühlentalstrasse 84

8201 Schaffhausen

Tel. 052 625 01 45

Fax 052 625 01 46

info@diabetesschaffhausen.ch

www.diabetesschaffhausen.ch

**Öffnungszeiten**

Donnerstag: 09.00–11.30 Uhr und 14.00–18.00 Uhr; Online-Shop: www.schaffhausen.sdg-shop.ch

Mit einem schriftlichen Rezept übernehmen wir für Sie den zusätzlichen, administrativen Aufwand mit Ihrer Krankenkasse. Wir bedienen Sie gern und freuen uns, wenn Sie Ihr Material bei uns beziehen. Sie unterstützen damit unsere Gesellschaft.

**Stellenleiterin**

Jutta Bosshard

**Ernährungs- und Diabetesberatungen**

werden durch das Team von Dr. Beat Schmid wahrgenommen. Dank der Zusammenarbeit mit Spitäler Schaffhausen können wir für Diabetikerinnen und Diabetiker eine fachgerechte Schulung anbieten.

**Spitäler Schaffhausen**

Diabetes- und Ernährungsberatung  
Geissbergstrasse 81,  
8208 Schaffhausen  
Tel. 052 634 21 72

E-Mail: diabetesberatung@spitaeler-sh.ch

E-Mail: ernaehrungsberatung@spitaeler-sh.ch

**Spendenkonto**

PC-Konto 82-3866-9

**Kurse und Veranstaltungen****Lust auf Sport?**

Wie wär's mit einem Probetraing im «eurofit, Sport- und Wellness-Center», Rheinweg 1 in Schaffhausen? Tel. 052 620 27 27, Stichwort «Diabetes». Die Trainings sind kostenlos.

**Herzlichen Dank**

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Treue, Ihren Einkauf, die Unterstützung und das Vertrauen.

**SOLOTHURN****diabetessolothurn**

Solothurnerstrasse 7

4600 Olten

Tel. 062 296 80 82

info@diabetessolothurn.ch

www.diabetessolothurn.ch

**Öffnungszeiten**

Montag: 09.00–11.00 Uhr

Mittwoch/Donnerstag: 09.00–11.00  
und 14.00 Uhr–17.00 Uhr

**Stellenleiterin**

Susi Leucci

**Verkauf, Administration**

Ingrid Scheidegger

**Beachten Sie unseren Online-Shop.**

Wir freuen uns, wenn Sie Ihr Material bei uns beziehen. Bei Fragen zum Blutzuckermessgerät bitten wir Sie um telefonische Anmeldung.

**Beratungen nach telefonischer Vereinbarung****Diabetesberatung**

Vreni Amsler Cianci

**Bei Vergabungen und Legaten**

denken Sie bitte an diabetessolothurn.

**Spendenkonto**

IBAN CH26 0900 0000 4600 0850 1

**Angebote, Kurse, Veranstaltungen****Erfahrungsaustauschgruppe für Menschen mit Diabetes Typ 1**

Die Gruppentreffen finden in Olten statt.

Informationen: Karin Hegar, Tel. 079 323 34 55, E-Mail: karin.hegar@balcab.ch

**Mittagstisch für Menschen mit Diabetes**

Zeit: 11.30–13.30 Uhr

Ort: Restaurant Kolpinghaus,



Ringstrasse 27, 4600 Olten  
 Leitung: Vreni Amsler Cianci,  
 Diabetesfachberaterin  
**Nächste Termine: 28.8./25.09./  
 30.10. und 27.11.**

**Offene Sprechstunde in Olten**  
 Zeit: 09.00–11.00 Uhr  
 Ort: Geschäftsstelle diabetes-  
 solothurn, Solothurnerstrasse 7,  
 4600 Olten  
**Nächste Termine: 07.09./05.10./  
 02.11. und 07.12.**

**Offene Sprechstunde in Zuchwil**  
 Zeit: 13.15–14.45 Uhr  
 Ort: Spitex-Dienste, Hauptstrasse  
 32, 4528 Zuchwil  
**Nächste Termine: 08.09./13.10./  
 10.11. und 15.12.**

Die offene Sprechstunde wird von  
 Therese Senn, Diabetesfachbera-  
 terin und langjähriges Vorstands-  
 mitglied, kostenfrei, in der Regel  
 einmal pro Monat jeweils in Olten  
 und in Zuchwil angeboten.

**43. Generalversammlung**  
 Wann: Samstag, 12. September  
 Zeit: 11.30–15.00 Uhr  
 Ort: Restaurant Bornblick, Solo-  
 thurnerstrasse 70, 4600 Olten.

**Blutzuckermessgeräte-Service**  
 Lassen Sie Ihr Blutzuckermess-  
 gerät kostenfrei auf seine Genau-  
 igkeit testen. Bringen Sie Ihr Gerät  
 und Ihre Teststreifen mit!  
 Wann: Montag, 14. September  
 Zeit: 09–11 Uhr  
 Ort: dso-Geschäftsstelle

**FreeStyle Libre-Schulung**  
 In Zusammenarbeit mit der Firma  
 Abbott bietet diabetessolothurn  
 Schulungen/Informationsveranstal-  
 tungen an.  
 Wann: Montag, 07. September (Wie-  
 derholung am Montag, 26. Oktober)  
 Zeit: 15.00–17.00 Uhr  
 Ort: dso-Geschäftsstelle  
**Anmeldung im dso-Sekretariat  
 notwendig, da die Teilnehmerzahl  
 begrenzt ist.**

**DIAfit Sportgruppe Olten**  
 bietet Ihnen als Diabetiker/in  
 oder Prädiabetiker/in ein viel-  
 seitiges Sportprogramm an. Sie  
 werden von DIAfit-Therapeutinnen  
 und -Therapeuten gefördert  
 und betreut.  
 Neueinstieg ist jederzeit möglich.  
 Anmeldung: Tel. 062 296 80 82  
 oder info@diabetessolothurn.ch

**Schnupperwoche für körperliche  
 Aktivitäten  
 15.–18. September**

Nutzen Sie die Gelegenheit einer  
 unverbindlichen Schnupperwoche  
 in Gymnastik, Krafttraining und  
 Wassergymnastik. Anmeldung:  
 dso-Sekretariat unter  
 Tel. 062 296 80 82 oder  
 via info@diabetessolothurn.ch

## ZENTRALSCHWEIZ

**diabeteszentralschweiz**  
 Falkengasse 3, 6004 Luzern  
 Tel. 041 370 31 32  
 Fax 041 370 31 38  
 info@diabeteszentralschweiz.ch  
 www.diabeteszentralschweiz.ch

**Öffnungszeiten  
 Sekretariat und Verkauf**  
 Dienstag bis Freitag: 09.00–11.00  
 und 14.00–17.00 Uhr

Gerne nehmen wir Ihre Material-  
 bestellung auch in unserem  
 Onlineshop entgegen: www.zsdg.  
 sdg-shop.ch

Bei Spenden und Legaten denken  
 Sie bitte an diabeteszentralschweiz.  
**Spendenkonto**  
 IBAN CH65 0483 5093 8147 4100 0

**Veranstaltungen und Kurse**  
**Selbsthilfegruppe Diabetes Typ 1,  
 Luzern**  
 Treff: jeweils um 19.00 Uhr, bei  
 diabeteszentralschweiz  
 Daten siehe: www.diabeteszentral-  
 schweiz.ch  
 Kontakt: Vreni Meletta,  
 Tel. 041 630 23 28, E-Mail: vreni.  
 meletta@gmail.com

**Selbsthilfegruppe Uri für Menschen  
 mit Diabetes Typ 1**  
 Kontaktperson: Sepp Arnold,  
 Steinmattstr. 5, 6460 Altdorf,  
 Tel. 079 356 20 67, E-Mail: sepp.  
 arnold@bluewin.ch

**Erfahrungsgruppe March, Höfe,  
 Einsiedeln und Sattel**  
**Diabetes mit Insulin**  
 Kontaktpersonen: Ursula Corsi,  
 Tel. 079 263 20 93,  
 E-Mail: ursi.corsi@bluewin.ch und  
 Silke Zernig, E-Mail: silke.zernig@  
 gmail.com

## ZUG

**diabeteszug**  
 Aegeristrasse 52, 6300 Zug  
 Tel. 041 727 50 64  
 info@diabeteszug.ch  
 www.diabeteszug.ch

**Leitung Sekretariat**  
 Yvonne Foulger  
**Telefonische Erreichbarkeit**  
 Montag bis Freitag: 9.00–11.30 Uhr  
 und 14.00–16.30 Uhr

**Materialverkäufe: im Zuger  
 Kantonsspital**  
 Montag bis Donnerstag: 08.30–  
 11.30 und 13.30–16.30 Uhr  
 Freitag: 08.30–11.30 und 13.30–  
 16.00 Uhr

**Ansprechstelle für Ernährungs-  
 und Diabetesberatungen  
 sowie für Materialverkäufe:**  
**Zuger Kantonsspital**  
 Diabetes- und Ernährungsberatung  
 Landhausstrasse 11, 6340 Baar

**Die Termine für die Beratungen**  
 koordiniert Margrit Marbacher, Tel.  
 041 399 41 42 oder E-Mail: diabetes-  
 anmeldung@zgks.ch  
**Ernährungsberatung**  
 Tanja Vogt, Leitung  
 Eva Fischer  
 Barbara Hofer-Brunner  
 Marion Kritzinger  
 Fabienne Hard  
**Diabetesberatung**  
 Gordana Bogdanovic, Leitung  
 Mara Stadelmann

Bei Spenden und Legaten denken  
 Sie bitte an diabeteszug.  
**Spendenkonto**  
 IBAN CH81 0078 7000 0711 9130 5

**Einladung zu den Wanderungen**  
**Samstag, 19. September**  
 Zugerberg – Institut Montana  
 Sennhütte – Blasenberg  
 St. Verena – Zug  
**Kaffeehalt:** Restaurant Blasenberg  
**Wanderzeit:** 2 Std.  
**Besammlung:** Zug, Bahnhof Metalli,  
 08.20 Uhr

**Samstag, 24. Oktober**  
 Raten – Gottschalkenberg – Raten  
**Kaffeehalt:** Restaurant Gottschal-  
 kenberg  
**Wanderzeit:** 1.5 Std.  
**Besammlung:** Zug, Bahnhofplatz,  
 07.30 Uhr

## ZÜRICH

**diabeteszürich**  
 Hegarstrasse 18, 8032 Zürich  
 Tel. 044 383 00 60  
 Fax 044 383 06 92  
 info@zdg.ch  
 www.diabeteszuerich.ch

**Öffnungszeiten**  
 Montag bis Freitag: 08.30–12.00  
 und 13.30–16.30 Uhr

**Unsere Dienstleistungen**  
 Diabetesberatung  
 Ernährungsberatung  
 Diabetische Fusspflege  
 Psychosoziale Beratung  
 ERFA-Gesprächsgruppen für  
 Menschen mit Diabetes Typ 1

**Spendenkonto**  
 PC 80-49704-2

**Kochkurse**  
 Termine: 30. September und  
 04. November  
 Ort: Baumackerschule, Baumacker-  
 strasse 15, 8050 Zürich-Oerlikon,  
 Anmeldung: diabeteszürich

## ANLÄSSE VON SWISS DIABETES KIDS

**Freitag, 28. August:** Elterntreff  
 Dübendorf  
**Sonntag, 06. September:** Grillieren  
 in Wenslingen (BL)  
**Samstag, 12. September:** Besuch  
 im Tierpark Langenberg  
**Donnerstag, 17. September:**  
 Stammtisch Rapperswil  
**Freitag–Sonntag, 25.–27. Septem-  
 ber:** Familienweekend Oberägeri  
**Donnerstag, 15. Oktober:** Stamm-  
 tisch Rapperswil  
**Samstag, 24. Oktober:** Besuch  
 beim Bächlihof Jona  
**Samstag, 24. Oktober:** Kürbis-  
 schnitzen und Herbstbasteln (BE)

**Weitere Infos zu den Anlässen**  
 www.swissdiabeteskids.ch  
 Tel. 077 493 09 59, montags von  
 9.00–17.00 Uhr

### Auflösung des Kreuzwort- rätsels von Seite 23

**waagrecht**  
**1** Rune, **5** a.m., **7** Halle Berry,  
**12** Blaupause, **13** Akt,  
**14** Pannen, **15** 10, **16** Ei,  
**17** Rasta, **19** China, **20** nozO,  
**22** Moneten, **23** EL (Eli Lilly),  
**24** Planung, **26** NDR.

**senkrecht**  
**1** Reparatur, **2** U, **3** neun,  
**4** ersetzen, **5** Arena, **6** my,  
**7** HBA1C, **8** Alkohol, **9** Latein,  
**10** Lupinen, **11** Bananen,  
**18** Song, **21** old, **22** MP (Marco  
 Polo), **25** A.

Lösungswort:  
**MARZIPANDA**



Agenturphoto. Mit Model gestellt.

## DIABETES?

# FREIHEIT ZU TRÄUMEN

OHNE STECHEN<sup>3-5</sup>



Neu: Das FreeStyle Libre 2 Glukose Messsystem - mit optionalen Glukose-Alarmen<sup>1,2</sup>



FreeStyle Libre: Alle Vorteile, die das Leben mit Diabetes leichter machen<sup>5</sup>



Entscheiden Sie mit Ihrem Diabetologen, welches FreeStyle Libre System zu Ihnen passt<sup>6</sup>



Wird von den Krankenkassen übernommen - bei intensivierter Insulin-Therapie<sup>6</sup>

Jetzt mit optionalen Glukose-Alarmen<sup>1,2</sup>



FreeStyle  
Libre 2



Besuchen Sie uns auf  
[www.FreeStyleLibre.ch](http://www.FreeStyleLibre.ch)



life. to the fullest.

Abbott

1. Alarme sind standardgemäss ausgeschaltet und müssen eingeschaltet werden. 2. Die FreeStyle LibreLink App kann nur Alarme ausgeben, wenn der Sensor nicht zuvor mit dem Lesegerät gestartet wurde. Wenn die FreeStyle LibreLink App und das FreeStyle Libre 2 Lesegerät gleichzeitig verwendet werden sollen, muss der Sensor zuerst mit dem FreeStyle Libre 2 Lesegerät gescannt werden. In diesem Fall kann nur das FreeStyle Libre 2 Lesegerät die Alarme ausgeben. 3. Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. 4. Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich, wenn die Symptome nicht mit den Messwerten übereinstimmen. 5. Pickup, John C, et al. Diabetes Care 2015; 38: 544-550. 6. Mittel- und Gegenständeliste des Bundesamtes für Gesundheit, 21.06. Die runde Form der Sensoreinheit, FreeStyle, Libre und damit verbundene Markennamen sind Eigentum von Abbott. Sonstige Markennamen sind Eigentum der jeweiligen Hersteller.