



Glossar

Adrenalin

Hormon der Nebenniere, das bei Stress ausgeschüttet wird und den Blutzuckerspiegel erhöht; Gegenspieler des Insulins

Diabetes mellitus

Zuckerkrankheit; schwache Insulinwirkung oder Insulinmangel führen zu einer Störung des Glukosestoffwechsels, d. h. zur Überzuckerung des Blutes

Diabetes Typ 1 (insulinabhängig)

das eigene Immunsystem zerstört die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. Durch Insulinmangel ist ein lebenslanges Spritzen von Insulin notwendig

Diabetes Typ 2 (nicht insulinabhängig)

der Körper reagiert nur noch ungenügend auf die körpereigene Insulinausschüttung; Therapie mit Insulin ist meist notwendig

Diabetischer Fuß

mehrere, meist gleichzeitig auftretende Symptome, die am Fuß durch Nervenschädigung und Durchblutungsstörungen entstehen können; häufige Symptome sind ein vermindertes Schmerzempfinden, Druckstellen, verschlechterte Wundheilung und Infektionen

Gestationsdiabetes

auch Schwangerschaftsdiabetes; erstmals in der Schwangerschaft auftretender Diabetes mellitus, wobei sich die Werte in den meisten Fällen nach der Geburt wieder normalisieren

Glukagon

Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und den Blutzuckerspiegel erhöht; Gegenspieler des Insulins

Glukose

einfachste Zuckerform, die durch den Abbau von Kohlenhydraten entsteht und als Energielieferant dient

Hämoglobin HbA1c

Blutzucker-Langzeitwert, der die durchschnittliche Blutzuckereinstellung der letzten zwei bis drei Monate widerspiegelt

Humaninsulin

chemisch verändertes Insulin von Rindern oder Schweinen oder durch Bakterien hergestelltes Insulin, das dem menschlichen gleicht und in der Behandlung eingesetzt wird

Hyperglykämie

erhöhter Blutzuckerwert; kann unbehandelt zum Diabetischen Koma führen

Hyperinsulinämie erhöhte Insulinkonzentration im Blut

Hypoglykämie

zu niedriger Blutzuckerwert; kann mit unterschiedlichen Symptomen einhergehen; deutliche Besserung nach der Zufuhr von Kohlenhydraten wie z. B. Haushaltszucker oder Glukose

Immunreaktives Insulin

vollständig aktives Insulin, im Gegensatz zum Proinsulin (Vorstufe)

Insulin

Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird und den Blutzuckerspiegel senkt

Insulinpen

erleichtert das Spritzen einer exakten Insulinmenge

Insulinpumpe

Gerät zur kontinuierlichen Insulinabgabe, zu den Mahlzeiten muss extra Insulin gegeben werden

Insulinresistenz

der Körper reagiert unzureichend oder gar nicht auf Insulin; häufig die Ursache für Typ-2-Diabetes

Intensivierte konventionelle Therapie (ICT)

schnell wirkendes Insulin wird direkt vor dem Essen gespritzt und die Dosis an die Kohlenhydratmenge angepasst, sodass sich der Patient nicht an feste Mahlzeiten halten muss

Kohlenhydrate

Energie liefernde Nahrungsbestandteile aus Stärke und Zucker, meist pflanzlichen Ursprungs, die zu Glukose abgebaut werden

Langzeitinsulin Depot-Insulin; länger wirkendes Insulin

Neuropathie, diabetische

Schädigung der Nerven in den Extremitäten durch eine schlechte Blutzuckereinstellung, die u. a. zu Schmerzen und Missempfindungen in Füßen oder Händen führen kann

Normalinsulin

auch schnell wirksames Insulin; wirkt bereits kurz nach der Injektion für sechs bis acht Stunden; ohne Zusatz von wirkungsverlängernden Substanzen

Pankreas

Bauchspeicheldrüse; produziert Enzyme und Hormone wie z. B. Insulin und Glukagon

postprandialer Blutzucker

Blutzuckerspiegel zwei Stunden nach dem Essen



Inhalt

Aus dem Landesverband

Editorial „Ziele des Deutschen Diabetiker Bundes in Thüringen“	4
25 Jahre Deutscher Diabetiker Bund Landesverband Thüringen e. V.	5
Ehrenamt – ein Gedicht von Christiane Krause	8

Vorstellung der Mitglieder des Landesvorstandes

Landesvorstand	10
Revisoren	15
Wissenschaftlicher Beirat	15

Leben mit Diabetes mellitus

Diabetes mellitus – Facetten einer Volkskrankheit	16
HBO-Therapie	22

Hilfreiche Kontakte

Thüringer Diabetes-Selbsthilfegruppen mit Kontaktpersonen	24
Thüringer Diabetes-Lotse DDB	30

Vorstellung der Projekte

AK St. Vincent – gegründet 1994	32
„Diabetes-Lotse DDB“ – Navigator in der Selbsthilfe!	32
„Diabetes im Klassenzimmer“	33
ZusammenKUNFT – Familienwochenende für „Familien mit Diabetes“ & Elternstammtisch	34

DDB Landesverband Thüringen e. V.

Unsere besonderen Beratungsangebote für Sie	36
Diabeteszentrum Erfurt	36
Impressum	38
Beitrittserklärungen Mitgliedschaft und Fördermitgliedschaft	39



Editorial „Ziele des Deutschen Diabetiker Bundes in Thüringen“

Liebe Leserinnen und Leser,

ich begrüße Sie alle sehr herzlich als neuer Landesvorsitzender des Thüringer Landesverbandes unseres Deutschen Diabetiker Bundes!

Im Februar 2015 fand nach 25 Jahren ein Wechsel an der Führungsspitze unseres Landesverbandes statt. Die bisherige erfolgreiche Arbeit wird im Sinne der an Diabetes mellitus erkrankten Menschen weitergeführt und an die aktuellen Erfordernisse angepasst – Ziele unseres Verbandes finden Sie anschließend.

Der 18. April 2015 war dem Rückblick und der Zukunftsorientierung gewidmet. Anlässlich unseres 25-jährigen Bestehens würdigte Prof. Dr. Harald Schmechel, ein langjähriger Wegbegleiter der Gründerin und bisherigen Landesvorsitzenden Edith Claußen, ihre herausragenden Leistungen zum Wohlergehen aller Betroffenen in Thüringen und bundesweit.

Eine der Hauptaufgaben unseres Landesverbandes sehen wir in der Verbesserung der Lebensqualität, der Befähigung zum Selbst-

management der chronischen Erkrankung Diabetes mellitus, der Erhaltung von Teilhabe am gesellschaftlichen Leben aller Betroffenen und der Prävention von Folge- und Begleiterkrankungen. Die weitere große Herausforderung ist der gesamtgesellschaftliche Aspekt in Bezug auf den Anstieg der Erkrankungshäufigkeit in den nächsten Jahren und Jahrzehnten. Bereits heute sind ca. 10 % der Bevölkerung in Thüringen erkrankt und der Zuwachs ist enorm hoch! – Diabetesprävention ist eine Aufgabe aller gesellschaftlichen Kräfte, um ein volkswirtschaftliches Desaster zu verhindern bzw. auch, um die derzeitige Versorgungsqualität zu sichern.

Eine neue, dezentralisierte Struktur unserer Arbeit wurde von dem neu gewählten Vorstandsteam entwickelt und in der Folgezeit mit Leben erfüllt, um die Ziele unseres Handelns zu verwirklichen.

Nur gemeinsam sind wir stark, deshalb bitten wir Sie um Ihr Mitwirken bei der Gestaltung des Verbandslebens, der Selbsthilfearbeit und der Durchsetzung unserer Interessen gegenüber der Gesundheits- und Sozialpolitik – lassen Sie uns teilhaben an Ihren Ideen und Wünschen!

Die Menschen im Vorstandsteam, die Ihr Vertrauen gewinnen konnten, werden sich Ihnen auf den nächsten Seiten persönlich vorstellen und ihre Motivation und die neuen Aufgaben für die ehrenamtliche Arbeit der Thüringer im größten Betroffenenverband für Diabetiker näher erläutern.

Ziele 2015–2019 des DDB LV Thüringen e. V.

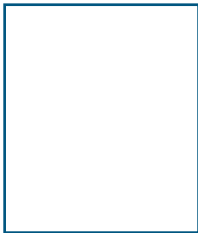
- Stärkung der Zusammenarbeit mit den lokalen Selbsthilfegruppen
- Vertiefung der Zusammenarbeit mit der Thüringer Gesellschaft für Diabetes und Stoffwechselkrankheiten (TGDS), Teilnahme an Frühjahr- und Herbsttagung TGDS
- Initiieren von Kooperationen mit medizinischen Verbänden und Organisationen (Hausärzten u. a.)



Mit Infoständen macht der DDB Thüringen auf die Volkskrankheit Diabetes aufmerksam.



- Fokussierung der Arbeit der Diabetes-Lotsen auf Schwerpunktpraxen und Kliniken der Behandlung des Diabetes und der gesundheitspolitischen Veranstaltungen zur Prävention und Früherkennung
- Angebot von Diabetes-Lotsen-Sprechzeiten telefonisch und im Internet
- Intensivierung der Jugendarbeit in den Angeboten von Elternstammtischen, Familienwochenende und durch den Einbezug von sozialen Medien (Facebook, Twitter usw.)
- Informationsangebote zum Austausch von Erfahrungen in alternativen Behandlungsmethoden (z. B. O₂-Druckbehandlung diabetisches Fußsyndrom, Flash CSG, Ernährung etc.)
- Schwerpunkt des Vorstandes ist die Mitgliedergewinnung (Ziel 1K bis 2019)
- Stärkung der medialen Präsenz (z. B. Artikel in Tagespresse und Fachjournalen u. v. m.)
- bessere Vernetzung mit den Schwerpunktpraxen in Thüringen
- Projekt „Diabetes im Klassenzimmer“ umfassend in Thüringer KiTas, Schulen und Berufsbildenden Schulen etablieren



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen immer gute Blutzuckerwerte!

Ihr Dr. Klaus-Dieter Warz
Landesvorsitzender

Gluco-test *Plus* ⁺

Mit dem *Plus* an Bedienkomfort

- + Vorkodiert
- + Plasmakalibriert
- + Keton-Warnsignal
- + 4 Erinnerungszeiten einstellbar
- + Streifen-Auswurf Funktion
- + Fest eingestellte Maßeinheit (mg/dl, mmol/l)

SOFORT MESSEN!
BEREITS VOREINGESTELLT



25 Jahre Deutscher Diabetiker Bund Landesverband Thüringen e. V.

Der Landesverband Thüringen des DDB wurde im Frühjahr 1990 gegründet und am 10. Mai 1990 erfolgte der Eintrag in das Vereinsregister Erfurt.

Die langjährige Landesvorsitzende Edith Claußen, die den Verband seit seiner Gründung führte, baute ein starkes Netzwerk aller mit Diabetes befassten Institutionen auf und nutzte die Kontakte stets zur Erfüllung der Ziele und Aufgaben des DDB LV Thüringen, deren hehres Ziel die Verbesserung der Lebensqualität aller Diabetiker ist.

Deutschland ist mit 12 % bei den 20–79-Jährigen das Land mit der höchsten Diabetes-Prävalenz (Verbreitung) in Europa. Der Typ-2-Diabetes wird durchschnittlich erst zehn Jahre



nach der Manifestation diagnostiziert. Zum Zeitpunkt der Diabetes-Diagnose haben 15 % aller Typ-2-Diabetiker eine Retinopathie und 50 % eine Makroangiopathie. Der DDB als die stärkste und älteste Betroffenen-Organisation hat sich zum Ziel gesetzt, diesen Ist-Zustand zum Positiven zu verändern.

In Thüringen wurden bereits 1995 zwischen der AOK und der KV-Thüringen Vereinbarungen über die strukturierte diabetologische Behandlung in Schwerpunktpraxen abgeschlossen, die nach einer Laufzeit von zwei Jahren in einen Modellversuch übergeleitet wurden. Die qualifizierte Behandlung von Diabetikern in den diabetologischen Schwerpunktpraxen „Vereinbarung über eine strukturierte und qualitätsgesicherte ambulante Versorgung von Patienten mit Diabetes mellitus“, – begonnen am 01.04.1998 mit Geltungsdauer bis 31.03.2001 – erbrachte eindeutige Verbesserungen der Langzeitblutzuckerwerte in Form einer einprozentigen Senkung des HbA1c-Wertes bei den betreuten Diabetikern.

Die Disease-Management-Programme (DMP) wurden entscheidend mit durch den DDB etabliert. Diejenigen Diabetiker, die in einem DMP erfasst sind und betreut werden, erlitten weniger Todesfälle und Herz-Kreislauf-Erkrankungen als nicht im DMP behandelte Diabetiker, belegt durch Auswertungen der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Die DMPs starteten im März 2003. Während 2005 noch 39 % der Befragten eine Verbesserung der Betreuung im DMP angaben, waren es 2008 bereits 56 %. Der Blutdruck konnte gesenkt, der Anteil der Raucher deutlich reduziert werden. Der Body-Mass-Index (BMI) blieb nahezu unverändert und es gab kaum Veränderungen beim Gewicht. Beim Ein-

stieg in das Programm waren die Patienten mit dem Blutzucker bereits gut eingestellt und der HbA1c-Wert lag zwischen 7,02 und 7,25 %. Am 1. Februar 2010 waren innerhalb der GKV bundesweit 3.256.134 Personen mit Typ-2-Diabetes mellitus im DMP betreut, beim Typ-1-Diabetes waren es 129.105 Personen. In Thüringen werden 112.288 Betroffene mit Typ-2-Diabetes und 3.072 Betroffene mit Typ-1-Diabetes mellitus im DMP betreut.

Jährlich erfolgen mehr als 60.000 Amputationen bei Diabetikern in Deutschland. Das dafür verantwortliche diabetische Fußsyndrom macht 30 % der Therapiekosten aus. Ein Kostenvolumen von 500 Millionen Euro steht zu Buche. Um das zu verhindern, führte der DDB in Thüringen mehr als 300 Aktionstage „Sei gut zu(m) Fuß“ in Kooperation mit Krankenkassen, Apotheken und Podologen durch. Zu diesen Aktionstagen erhielten die Teilnehmer Hinweise für vorbeugende Maßnahmen zur Verhinderung des diabetischen Fußsyndroms.

Innerhalb der Thüringer Diabetesgesellschaft gibt es einen Arbeitskreis „Diabetischer Fuß“, in welchem Dr. Zenker als Landesvorstandsmitglied (bis 2015) mitarbeitete. Er bewirkte auch als Patientenvertreter beim Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), dass die Hyperbare Sauerstofftherapie erhalten blieb und als letzte Therapieform nach den klassischen Therapieformen weiterhin von den gesetzlichen Krankenkassen vergütet wird (s.S. 22).

In 63 Selbsthilfegruppen unter Regie des DDB bemühen wir uns, den Diabetikern Wissen zu vermitteln. Die Leiter dieser Selbsthilfegruppen nehmen regelmäßig ein- bis zweimal jährlich an Weiterbildungsseminaren teil.

In der Zeit von 1999–2001 erfolgte der Einsatz des Infomobils „Diabetes und Hochdruck“ mit dem Ziel der Früherkennung von Bluthochdruck und Diabetes mellitus. Es gab 239 Tourorte mit 8.098 Besuchern. Es wurden Werte von 6.000 Blutzucker- und Blutdruckmessungen evaluiert (ausgewertet). Risikopersonen erhielten Informationen für die weitere Verhaltensweise und Arztempfehlungen. Der Einsatz eines Infomobils ist derzeit in Planung und soll in den nächsten Jahren die Aufklärung der Bevölkerung über Diabetesprävention nachhaltig beeinflussen.

Diabetes-Praxis-Gotha

Ulrike Drechsel, Internistin, Diabetologin
Katrín Mädler, Internistin, Diabetologin

Helenenstr. 10 Tel. 0 36 21/ 70 02 27 info@diabetes-praxis-gotha.de
99867 Gotha Fax 0 36 21/ 75 76 25 www.diabetes-praxis-gotha.de



Ca. 900 Präventionsveranstaltungen wurden thüringenweit in Einkaufszentren und aus Anlass von Gesundheitstagen und -messen in öffentlichen Einrichtungen durchgeführt, davon 22 in der Thüringer Staatskanzlei und den Thüringer Ministerien. Vom 1. März bis 30. September 2009 Beteiligung an der Aktion „Vorfahrt für Vorsorge“ mit 38 Veranstaltungen in Kooperation mit der Deutschen Rheuma-Liga Thüringen und der Thüringischen Krebsgesellschaft unter wissenschaftlicher Begleitung der Universität Jena.

Im Rahmen des DDB-Bundesverbandes wurde 2003 die „Deutsche Diabetiker Akademie“ (DDA) gegründet. Ihr Ziel ist es, die Qualifizierung der ehrenamtlichen Mitarbeiter zu organisieren. Edith Claußen vom Landesverband Thüringen ist die Leiterin des Ausschusses DDA. Von 2009 bis 2013 war sie Bundesbeauftragte für die DDA. Das erste Projekt dieser Akademie war die Ausbildung aller Selbsthilfgruppenleiter zu „Moderatoren DDB“. Ein weiteres großes Projekt der DDA war die Ausbildung von geeigneten Mitgliedern des DDB zu Sozialreferenten. Es wurden bisher 15 ausgebildet. Das derzeit noch laufende und umfangreichste Projekt ist die Ausbildung von „Diabetes-Lotsen DDB“.

In Kooperation mit dem Landessportbund wurden in 15 Seminaren ca. 400 Übungsleiter „Gesundheitssport“ mit der Problematik „Diabetes mellitus“ vertraut gemacht.



Der Welt-Diabetes-Tag gehört zu den Ereignissen, an denen sich der DDB Thüringen stets engagiert beteiligte.

Die seit 1990 organisierten 25 Landesdiabetikertage besuchten jeweils 1.000–2.000 Interessenten. Bei elf „Erfurter Treffen“ stellten die Mitglieder des 1994 gegründeten Arbeitskreises „St. Vincent“ ihre Ergebnisse vor. Es konnten Resolutionen zu verschiedenen gesundheitspolitischen Problemen gefasst werden. Der Arbeitskreis ist besetzt mit Vertretern aus Gesundheitspolitik, Kassenärztlicher Vereinigung, Ärzteschaft, Krankenkassen und Betroffenen.

25 Veranstaltungen zum Welt-Diabetes-Tag wurden durchgeführt. Drei Kinder-Jugend-Diabetiker-Tage wurden durch den Landesverband



www.frio.eu
0800-181 74 50

Die FRIO Tasche hält Ihr Insulin kühl, selbst bei hohen Außentemperaturen!

- Ohne Strom, Batterien oder Kühlelemente
- Erfordert nur Wasser zur Aktivierung
- Wiederverwendbar
- Sorgenfrei reisen
- Leicht und preiswert
- Verschiedene Größen und Farben

- **Einzel Tasche** 6,5 x 18cm für einen Pen oder 2 Flaschen
- **Kleine Tasche** 14 x 15cm für 3 Ampullen oder 10 Ersatzpatronen, KEIN Pen
- **Doppel Tasche** 8 x 18cm für zwei Pens oder einen Pen und Ersatzpatronen
- **Mittlere Tasche** 14 x 12cm für 2 Ampullen oder 6 Ersatzpatronen, KEIN Pen
- **Große Tasche** 14 x 19cm für 4 Pens ODER 2 Pens und 6 Ersatzpatronen/Ampullen

Informationen bei Ihrem Diabetiker-Händler!

„Spezialist wenn es um das Wohl Ihrer Füße geht“



Detlef Möser

Orthopädie-Schuhtechnik Augustinerstraße

**Fachgeschäft für orthopädische Maßschuhe,
orthopädische Einlagen und Zurichtungen**

Spezialisten für diabetisch-orthopädische Fußversorgung

Öffnungszeiten
Montag+Mittwoch+Freitag
8.00–14.00 Uhr
Dienstag+Donnerstag
9.00–18.00 Uhr

www.moeser-schuhtechnik.de
Augustinerstraße 39/40
99084 Erfurt
Tel.: 0361/562 34 27



band organisiert. Bis 2008 organisierte der Landesverband jährlich Kinderferien-Maßnahmen und Reha-Kuren in Verbindung mit den Thüringer Krankenkassen. Dann wurden die finanziellen Zuschüsse für diese „Kurz-Reha“ von den GKV gestrichen. Seit 2010 wird ein Erlebniswochenende „ZUSAMMENKUNFT“ für Kinder und Eltern in der Landessportschule Bad Blankenburg gemeinsam mit den DDB Landesverbänden Sachsen und Sachsen-Anhalt veranstaltet.

Wir stellen die gesundheitspolitische Forderung nach Umsetzung des vom Bundesrat 2014 befürworteten Nationalen Aktionsplan Diabetes und einem bundesweiten Diabetesregister. Das Ziel ist die Sicherstellung einer flächendeckenden kompetenten Behandlung aller Diabetiker aufgrund gesicherter Daten. Dazu benötigen wir Unterstützung durch die Vertreter aus Gesundheitspolitik, Ärzteschaft und Epidemiologie.

Der Landesvorstand Thüringen ist bereit, auch zukünftig die vielfältigen ehrenamtlichen Aufgaben in Zusammenarbeit mit unseren Mitgliedern wahrzunehmen.

b

Ehrenamt

Es ist sicherlich nicht leicht, in einem Ehrenamt zu sein,
und ob es zur Genüge reicht, entscheidest du für dich allein.

Ohne Amt lebt es sich friedlich, alles ist ruhig und schön gemütlich,
man spart Kraft und Geld und Zeit, denkt an die eigene Sicherheit.
Man weiß, woher das Gute stammt, wenn Not am Mann ist „Ehrenamt“.

Der gute Geist im Ehrenamt wird hinterfragt und insgesamt
meinen manche Zeitgenossen, das macht nichts, die sind unverdrossen,
denn man weiß, das Gute stammt fast ausnahmslos vom „Ehrenamt“.

Sagt man dem Kritiker direkt, dass helfen können auch in ihm steckt,
dann hört man immer weit und breit: ich würd ja gerne –
doch leider hab ich keine Zeit.
Ich weiß sehr wohl, das Gute stammt fast ausnahmslos vom „Ehrenamt“.

Wir danken allen, die sich plagen und nie zuerst nach Kosten fragen,
wir danken denen, die uns leiten, den Freunden, die uns stets begleiten,
denn uns ist eines klar: das Gute stammt fast ausnahmslos vom „Ehrenamt“.

Christiane Krause

Nur
€ 89,-



