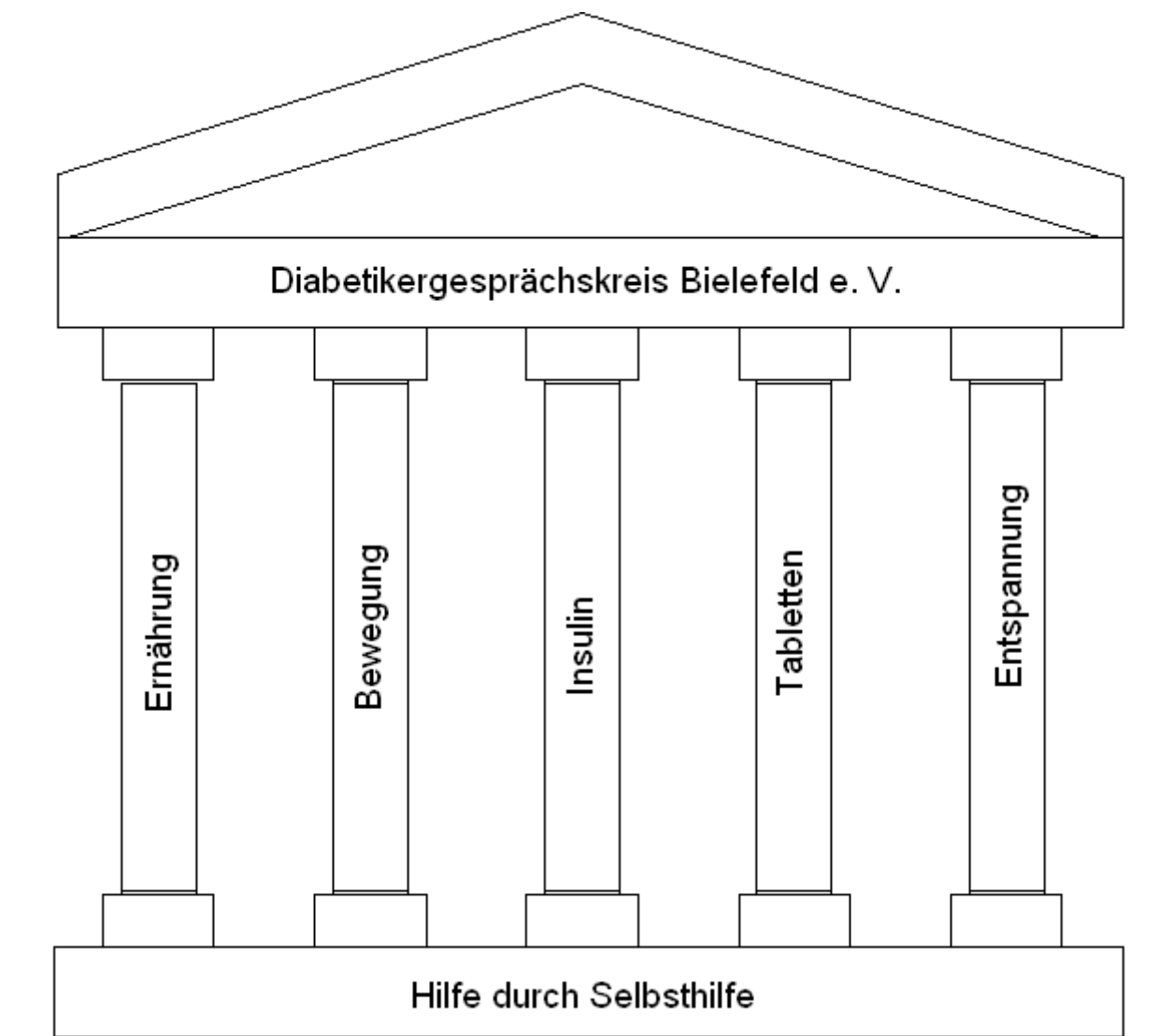


Spritz(ig)



**Diabetiker- und Gesundheitstag
Aus Anlass des 25. jährigen Bestehens
des Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V.
am 12. Mai 2010 auf dem Rathausplatz**



Aus dem Vereinsleben.....

Liebe Mitglieder, verehrter Leser

Der Diabetikergesprächskreis feiert im Mai diesen Jahres sein 25 jähriges Bestehen.

Aus diesem Anlass werden wir am 12. Mai, von 11:00 – 16:00 Uhr einen Diabetiker- und Gesundheitstag auf dem Rathausplatz und im Eingangsbereich des neuen Rathauses veranstalten.

Ab 17:00 Uhr finden im großen Rathaussaal verschiedene Kurzvorträge von Ärzten statt.

Alle Diabetiker und Interessierte sind recht herzlich eingeladen an dieser Veranstaltung teilzunehmen. Wir hoffen auf rege Teilnahme, und das der Wettergott uns wohlgesonnen ist.

Für alle Mitglieder des Vereins wird es eine Feier zum 25-jährigen Bestehen geben, diese Feier findet am 15.05.10 im Gustav- Münter- Haus in Brackwede statt.

Beginn ist 11:30 Uhr. Ende ca. 16:30 Uhr. Mittagessen, Unterhaltungsprogramm und Kaffeetrinken sind vorgesehen.

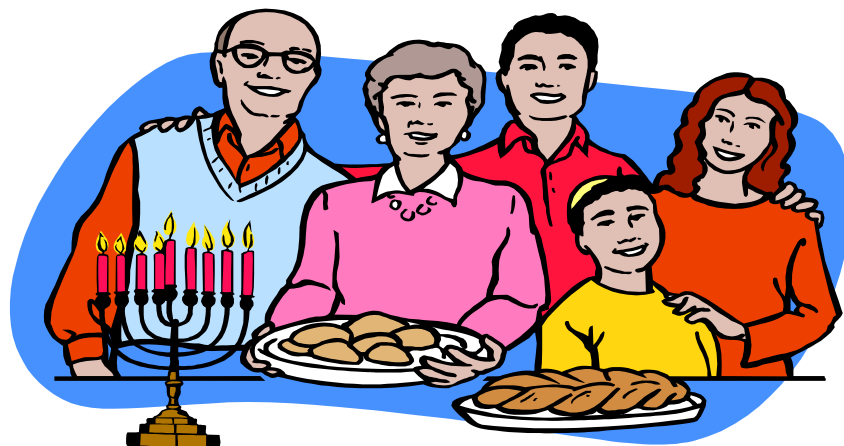
Ein Programm mit Anmeldung finden Mitglieder als Anhang an diese Spritz(ig)

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir eine Anmeldung benötigen. Sie können natürlich auch Ihre Angehörigen oder Freunde mitbringen.

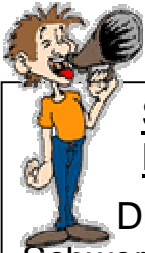
Sollte es Ihnen nicht möglich sein, selbstständig zum Gustav- Münter – Haus zu kommen, so vermerken Sie dieses bitte auf der Anmeldung. Wir werden einen Fahrdienst einrichten um Sie von zu Hause abzuholen.

Viele von Ihnen sieht man fast nie oder sehr selten, deshalb wäre es schön, wenn alle Mitglieder an der Feier teilnehmen würden.

Eine Ehrung der Mitglieder die 10 Jahre und länger im Verein sind wird vorgenommen.



Wissenswertes



Schwerhörig durch Diabetes ???

Diabetes scheint das Risiko für Schwerhörigkeit fast zu verdoppeln. Das Alter oder andere Risikofaktoren wie Lärm oder Rauchen spielten bei einer Studie an 1000 Patienten keine Rolle. Mögliche Ursache warum Diabetiker häufig an Hörproblemen leiden, könnten Durchblutungsstörungen sein. Denn erhöhte Blutzuckerwerte greifen nicht nur die großen Arterien an, sondern auch die kleinen Gefäße wie Augen, Nieren, oder auch im Innenohr. Der Hörnerv kann geschädigt werden. Dieser leitet die akustischen Signale vom Ohr ins Gehirn weiter. Um die Schwerhörigkeit frühzeitig zu erkennen, wäre es sinnvoll einmal im Jahr einen Hörtest machen zu lassen. Ein Hals- Nasen – Ohren- Arzt kann mit einfachen Untersuchungen Art und Schwere der Hörschädigung feststellen. Was man selber tun kann um Hörschäden zu vermeiden : sich nicht zu viel Lärm aussetzen, laute Musik vermeiden. Eine gute Blutzuckereinstellung sowie gute Blutdruck und Cholesterinwerte tragen zu einer guten Durchblutung bei. In manchen Fällen kann eine Scherhörigkeit auch durch eine Entzündung des äußeren Gehörgangs hervorgerufen werden, die sich bis ins Innenohr ausbreiten kann. Mit Wattestäbchen sollte man den Gehörgang nicht reinigen, da es leicht zu kleinen Verletzungen kommen kann.

Niedriger Blutdruck bringt Diabetikern keinen Vorteil

Zwei neue Therapiestrategien bei Typ-2-Diabetes haben die in sie gesetzten Hoffnungen in einer großen Studie nicht erfüllt: Weder die Intensivierung der Blutdrucksenkung noch die der Lipidtherapie mit einem Fibrat führten zu weiterer Reduktion von Gefäßereignissen. Überraschend sind die - leider enttäuschenden - Ergebnisse des Blutdrucksenkerarms der Studie ACCORD. Hier ist geprüft worden, ob eine "Normalisierung" des systolischen Blutdrucks (Zielwert unter 120 mmHg) im Vergleich zu einer weniger strikten Einstellung (Blutdruck unter 140 mmHg) klinisch von Vorteil ist. Trotz eines deutlichen Unterschieds in den Blutdruckwerten zwischen beiden Gruppen resultierte aus der stärkeren Blutdrucksenkung am Ende kein signifikanter Unterschied bei den kardiovaskulären Ereignissen.

Aus Ärztezeitung vom 15.03.2010



Diabetikertage in Bielefeld - Brackwede

Am 24.04.2010 in der Adler-Apotheke in Brackwede, Hauptstr. 92. Anmeldung ist erwünscht.

Am 09.06.2010 in der Elefanten-Apotheke in Brackwede, Cherusker 27 Anmeldung ist erwünscht.



Wissenswertes

Die Bedeutung gesunder Füße für einen Diabetiker

Pro Minute verlieren durchschnittlich zwei Diabetiker auf der Welt auf Grund ihrer Erkrankung einen Fuß oder ein Bein, denn vielen Betroffenen ist die Bedeutung gesunder Füße bei ihrer Krankheit nicht bewusst. Jeder zehnte Diabetiker hat Probleme mit Wunden und Entzündungen an den Füßen, die oft mit Gefühlsstörungen an den Füßen einher gehen.

Der diabetische Fuß äußert sich in zwei unterschiedlichen Erscheinungsbildern. Beim neuropathischen Fuß sind die Nervenbahnen und somit die Reizweiterleitung infolge des hohen Blutzuckerspiegels gestört. Die Fußhaut fühlt sich trocken an und das anfängliche Kribbeln geht mit der Zeit in Gefühllosigkeit über. Verletzungen bleiben so schmerzlos und der Betroffene bemerkt offene Wunden, besonders an den Fußsohlen meist nicht. Ein täglicher Blick auf die Füße sowie regelmäßige Fußpflege, vorzugsweise durch einen Podologen können dem entgegenwirken. Auch das richtige und passende Schuhwerk ist bei Diabetikern wichtiger, als bei gesunden Menschen, denn drückende Schuhe fördern Schwielen und Druckstellen. Diese können sich unbemerkt entzünden und zu offenen Geschwüren führen,

eine ideale Eintrittspforte für Bakterien und andere Krankheitserreger.

Dem ischämisch- gangränösen Fuß liegt eine Durchblutungsstörung zugrunde. ähnlich wie beim Herzinfarkt und Schlaganfall können die hohen Blutzuckerspiegel auch zu verengten oder verschlossenen Blutgefäßen in den Beinen führen. Das Fußgewebe bekommt weniger Nährstoffe zugeführt und kann im schlimmsten Fall gänzlich absterben. Betroffene haben kalte, blasse Füße und oftmals starke Schmerzen, längeres Gehen fällt zunehmend schwer. Bläuliche oder gar schwarze Verfärbungen sind hierbei ein deutliches Zeichen, schnellstens den Arzt aufzusuchen. Etwa jeder Dritte mit diabetischen Fuß zeigt darüber hinaus Anzeichen beider Formen.

Was können Sie selbst tun, damit es nicht zu einem diabetischen Fuß kommt:

- **Raspel, Schere, Messer bitte von den Füßen fernhalten**
- **Nur Bimsstein oder Sandpapierfeile benutzen**
- **Kein Heizkissen oder Wärmflaschen benutzen**
- **Bei Fußbädern immer das Wasser mit einem Thermometer prüfen (30-35°)**
- **Massagehandschuhe oder Bürsten sollten nicht benutzt werden**
- **Die Zehenzwischenräume gut abtrocknen**
- **Eine für Diabetiker geeignete Fußcreme benutzen**
- **Keine schlecht sitzenden Schuhe tragen**
- **Täglicher Blick mit einem Handspiegel auf die Füße und die Zehenzwischenräume um Blasen, Druckstellen, Rötungen, Einrisse, Hühneraugen und Schwielen rechtzeitig zu erkennen**
- **Zwei- dreimal täglich die Schuhe wechseln, damit beugen Sie feuchten Füßen und Druckstellen vor**
- **Nicht barfuß laufen, täglich frische Socken**



Ernährung

Was darf ich auf mein Brot legen???
Diese Frage taucht immer wieder auf.

Butter oder Pflanzenmargarine mit normalem Fettgehalt sollten auf Brot gekratzt werden. Pflanzenmargarine oder Halbfettmargarine sind in jedem Fall vorzuziehen. Der Blutzucker steigt davon allerdings nicht. (keine Kohlenhydrate)

Wurst enthält keine Kohlenhydrate und führt daher nicht zu einem Blutzuckeranstieg. Es sollten jedoch magere Sorten, wie Lachsschinken, Kochschinken, Corned Beef, Geflügelwurst bevorzugt werden. Viele Produkte werden bereits fettreduziert angeboten. Das gleiche gilt für Käse. Dieser hat ebenfalls keine Kohlenhydrate, der Blutzucker steigt nicht an. Auch hier sollten die mageren Sorten genommen werden. Der Grund: Je fetthaltiger, je mehr Kalorien nimmt man zu sich und das schlägt auf Dauer auf das Gewicht.

Wer süßes auf sein Brötchen oder Brot streichen möchte, der muss bedenken, dass hier der Blutzucker anschließend wesentlich höher ansteigt.

Eine Menge von 3 Teelöffel Honig, Rübenkraut oder Pflaumenmus haben ca.2BE, also so viele Kohlenhydrate wie ein ganzes Brötchen. 2 Teelöffel Marmelade oder Nuss- Nougat- Creme haben 1 BE. Wer seine Insulinmenge an die Kohlenhydratmenge anpasst, hat hier sicherlich keine Probleme.

Darf zum Essen auch Milch getrunken werden???

Milch, ob Voll-, Mager- oder Buttermilch darf getrunken werden. Jedoch muss sie in die Mahlzeit eingerechnet werden. Milch enthält Kohlenhydrate die den Blutzucker ansteigen lassen. 0,25 l Buttermilch sind 1 BE. 0,2 l Vollmilch oder 1,5% Fettreduzierte Milch sind ebenfalls 1BE und könnten zu einer Hauptmahlzeit als Nachtisch getrunken werden.

Beispiele: Eine Mahlzeit soll aus 4BE bestehen: 3 Kartoffeln, Fleisch, Gemüse und 1 Nachtisch z. B. 1Pudding.

Hier könnte der Pudding durch 0,2l Milch ersetzt werden. Besteht die Mahlzeit aus Brot, z. B. 100g Brot = 4BE und man möchte 0,2 l Milch dazu trinken, so müssten 25g Brot weniger gegessen werden

Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel lassen den Blutzucker ansteigen, hierzu gehören:

Zucker, Brot und Getreide, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Milchprodukte, Obst und von den Gemüsesorten nur der Mais.



Rezepte

Gefüllte Paprikaschoten, Kopfsalat, Reis, Orangen

Paprika:

Schoten aushöhlen,
mit Masse aus Rinderhack, Petersilie, Paprika, Salz, Pfeffer, Majoran, ½ Ei,
Tomatenmark füllen,
in Öl anbraten und mit etwas Brühe weichdünsten.

Reis: In Brühe kochen, mit frischen Kräutern garnieren.

Salat: In Essig - Ölmarinade zubereiten

Alle Tabellenangaben in g

BE	Kcal.	Rinderhack	Paprika	Öl	Kopfsalat	Reis (roh)	Orange	Eiweiss	Fett	KH
1	300	75	100	5	50	15		22	11	12
2	400	75	100	10	50	30		23	16	24
3	500	100	200	10	50	45		30	18	36
4	550	100	200	10	50	45	130	31	18	48
5	660	100	200	15	50	60	130	32	23	60

Reis und Orangen sind Kohlenhydrate, die sich auf den Blutzuckerspiegel auswirken

Cordon bleu (Putenschnitzel), Kartoffelsalat, Friseesalat

Cordon bleu: In die Schnitzel seitlich eine Tasche einschneiden, Schinken und Käsestück einlegen, Öffnung zustecken. Fleisch würzen und von beiden Seiten anbraten.

Kartoffelsalat: gekochte, geschnittene Kartoffeln in Marinade aus Fleischbrühe, Essig, Salz, Pfeffer, Senf, Zwiebeln anmachen, zuletzt 1 Teel. Öl untermischen.

Friseesalat: In Essig – Ölmarinade anmachen.

Alle Tabellenangaben in g

BE	Kcal.	Putenschnitzel	Schinken	Öl	Edamer 30% fett	Kartoffeln	Frisee	Eiweiss	Fett	KH
1	300	100	10	5	10	80	50	26	15	12
2	400	100	10	10	10	160	50	28	20	24
3	470	100	15	10	15	240	50	31	22	36
4	590	125	15	15	15	320	50	38	28	48





Lexikon.....

Gluconeogenese

Neubildung von Glukose aus Stoffwechselprodukten, die primär nicht zu der Substanzgruppe der Zucker gehören. So werden z.B. Milchsäuren, die bei der Zuckerverbrennung anfallen, oder auch Aminosäuren zur Glukoseneubildung verwendet. Die Gluconeogenese findet ausschließlich in der Leber und z.T. auch in den Nieren statt. Sie wird durch Hormone gesteuert. Ein Blutzuckeranstieg bei Insulinmangel entsteht durch das Fehlen der Möglichkeit, Zucker überhaupt zu verwerten, zum anderen aber auch durch die Tatsache, dass die Zuckerneubildung nicht ausreichend gehemmt wird.

Glukose

(= Traubenzucker) Der im Blut nachweisbare Zucker ist Glukose. Deshalb ist eine "Blutzuckerbestimmung", genaugenommen eine Bestimmung des Glukosespiegels. Die im Blut enthaltene Glukose wird vom Gewebe aufgenommen und dient der Deckung des Energiebedarfes. Beim Gesunden hält der Organismus den Blutglukosespiegel im Nüchternzustand zwischen 60 bis 100 mg/dl.

Glukosehomöostase

Biologisches System zum Zwecke der Regulation des Blutzuckers innerhalb der Normgrenzen (50-100 mg/dl). Der Blutzucker ist eine sich ständig ändernde (dynamische) Größe. Um ein Abgleiten in gefährlich niedrige oder pathologisch hohe (= diabetische) Bereiche zu vermeiden, gibt es verschiedene regulierend eingreifende Systeme, die die Meßgröße Blutzucker weitgehend konstant halten (= Glukosehomöostase). Die Leitstelle in der Blutzuckerregulation ist die Leber. Sie ist sowohl in der Lage die Glukose, die aus dem Darm in das Blut einströmt, aufzunehmen und nach Umbau in Glykogen zu speichern, wie auch bei Bedarf (drohende Unterzuckerung) Glukose nach Spaltung des Glykogens wieder abzugeben. Durch die Glukosehomöostase wird gewährleistet, dass bei fehlender Nahrungsaufnahme (für einen allerdings begrenzten Zeitraum) ausreichend Glukose als Energieträger zur Verfügung steht. Insbesondere das Gehirn, aber auch die roten Blutkörperchen, decken ihren Energiebedarf ausschließlich aus Glukose.

Glukosetoleranz

(lat. tolere = Ertragen, Erdulden, Aushalten) Wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff Glukosetoleranz "Verträglichkeit von Traubenzucker". Gemeint ist die Fähigkeit auf Zufuhr einer bestimmten Menge von Glukose nicht mit einem übermäßigen Anstieg des Blutzuckers zu reagieren. Die Prüfung der Glukosetoleranz erfolgt durch den sogenannten Glukosetoleranztest. Glukosetoleranztest: Ziel der Untersuchung ist es, zu überprüfen, ob die Zufuhr einer genau festgelegten Menge Traubenzucker zu einem übermäßigen Blutzuckeranstieg führt, d.h. die Glukose nicht in erforderlichem Maße verarbeitet werden kann (z.B. bei Vorliegen eines Insulinmangels). Am geläufigsten ist der sogenannte orale Glukosetoleranztest bei dem der Patient 75 g Glukose als Sirup trinkt (nach WHO).



Lexikon.....

Glukosetoleranz (Fortsetzung)

Zur Bewertung des Testes ist vor allem der Blutzuckerwert 2 Stunden nach Untersuchungsbeginn wichtig. Eine Glukosetoleranzstörung wird angenommen, wenn der Blutzucker 2 Stunden nach Testbeginn noch über 140 mg/dl liegt. Ein Blutzuckerwert über 200 mg/dl deutet auf das Vorliegen eines Diabetes mellitus hin. Läßt sich bereits aufgrund erhöhter Blutzuckerwerte (Nüchternwerte mehrfach über 110 mg/dl (Nüchtern-Glukose in kapillarem Vollblut), Blutzucker im Tagesverlauf über 200 mg/dl (kapillares Vollblut) bzw. durch den Nachweis von Zucker oder Acetonausscheidung im Urin die Diagnose Diabetes mellitus eindeutig stellen, so erübrigt sich ein Glukosetoleranztest, da hierdurch eine unnötige Blutzuckererhöhung eintreten würde. Damit der Test korrekt abläuft, müssen verschiedene Vorbedingungen erfüllt sein: kohlenhydratreiche Kost 3 Tage vorher, Absetzen verschiedener Medikamente (unter Umständen auch der Pille).

Nicht aus jeder Glukosetoleranzstörung entwickelt sich zwangsläufig auch ein Diabetes mellitus. Man kann aber davon ausgehen, dass bei gestörter Glukosetoleranz die Wahrscheinlichkeit, dass sich ein Diabetes mellitus entwickelt, um den Faktor 10 höher liegt, als bei normaler Glukosetoleranz.

Glukosurie

Glukoseausscheidung mit dem Urin. Glukose erscheint erst ab einer gewissen Blutzuckerhöhe im Urin (ab ca. 180 mg/dl Blutglukose), darunter nicht. Diesen Wert bezeichnet man als Nierenschwelle (siehe dort).

Glykämischer Index

Abkürzung GI. Bezeichnet folgendes: unterschiedliche Nahrungsmittel mit derselben Menge an Kohlenhydraten geben die Glukose unterschiedlich schnell ins Blut. So hat z.B. Limonade, Cola oder Honig einen hohen glykämischen Index; Haferflocken, Vollkornbrot, Nudeln oder gar Linsen, Bohnen oder Nüsse einen deutlich geringerer GI. Das heißt, durch die unterschiedliche Zusammensetzung und die unterschiedliche Form, in der die Kohlenhydrate vorliegen, geben diese Nahrungsmittel die Glukose deutlich langsamer ins Blut ab. Dies hat auch Bedeutung für insulinispritzende Diabetiker. Die Kohlenhydrate der Limonade müssen zu 100% abgedeckt werden (GI 100%), die Kohlenhydrate von z.B. Spaghetti nur zu 50%; der GI für Spaghetti beträgt 50%.





Sprüche & Zitate.....

„Leben" und Leben lassen,
aber trotzdem nix
verpassen !!!

„Glück ist der Stuhl, der plötzlich
dasteht, wenn sich zwei andere
setzen wollen“

„Gott hat dir ein Gesicht gegeben, lächeln musst du selber“

DER CHARAKTER EINES MENSCHEN IST SEIN SCHIKSAL

„Der einzige Weg, einen Freund zu
haben, ist der, selbst ein solcher
zu sein“

Geldmangel kann man beheben, mit
fehlender Intelligenz muss man sich
abfinden.

Leben ist das, was DU daraus machts! Also leben so wie DU es für richtig
hältst und nicht wie andere es gerne hätten.

Stelle dir vor, du hast bei einem Wettbewerb folgenden Preis gewonnen:
Jeden Morgen stellt dir die Bank 86400 Euro auf deinem Bankkonto zur
Verfügung. Doch dieses Spiel hat auch Regeln, so wie jedes Spiel
bestimmte Regeln hat. Die erste Regel ist: Alles was du im Laufe des
Tages nicht ausgegeben hast, wird dir wieder weggenommen, du kannst
das Geld nicht einfach auf ein anderes Konto überweisen, du kannst es nur
ausgeben. Aber jeden Morgen, wenn du erwachst, eröffnet dir die Bank ein
neues Konto mit neuen 86400 Euro für den kommenden Tag. Zweite Regel:
Die Bank kann das Spiel ohne Vorwarnung beenden, zu jeder Zeit kann sie
sagen: Es ist vorbei. Das Spiel ist aus. Sie kann das Konto schließen und
du bekommst kein neues mehr. Was würdest du tun... Du würdest dir alles
kaufen, was du möchtest. Nicht nur für dich selbst, auch für alle Menschen
die du liebst... Vielleicht sogar für Menschen die du nicht kennst, da du das
nie alles nur für dich alleine ausgeben könntest... Du würdest versuchen
jeden Cent auszugeben und ihn zu nutzen oder... Aber eigentlich ist dieses
Spiel die Realität: Jeder von uns hat so eine "magische Bank"... Wir sehen
das nur nicht... Die magische Bank ist die ZEIT... Jeden Morgen, wenn wir
aufwachen, bekommen wir 86400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt
und wenn wir am abend einschlafen wird uns die übrige Zeit nicht
gutgeschrieben... Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, ist verloren,
für immer verloren, gestern ist vergangen. Jeden Morgen beginnt sich das
Konto neu zu füllen, aber die Bank kann das Konto jederzeit auflösen, ohne
Vorwarnung... Was machst du also mit deinen täglichen 86400 Sekunden...
Sind sie nicht viel mehr wert als die gleiche Menge in Euro?



Rubrik H. Heyne.....

Schlaganfall (Hirnininfarkt), Gehirnblutungen

1. Gefäßverschluss, Mangel durchblutung im Gehirn („Ischämie“) (in 80 bis 85 Prozent der Fälle)

- Schlaganfall (Apoplex) ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland (nach Herzinfarkt und Krebserkrankungen).
- Eine zerebrale Ischämie (Unterbrechung der Sauerstoffversorgung im Gehirn) bedeutet Minderdurchblutung von Gewebe ohne Versorgung mit frischem Blut.
- Ein Gefäßverschluss führt in bestimmten Regionen des Gehirns zu einem anhaltenden Ausfall von Funktionen des zentralen Nervensystems.

Schlaganfall bedeutet immer Emboliegefahr!

Ursachen für eine verminderte Durchblutung des Gehirns können sein

- *Blutgerinnsel (Thromben), die über den Blutstrom als Folge einer Thrombose in einer arteriosklerotischen Hirnarterie ins Gehirn gelangen, eine Verengung und Verstopfung einer hirnversorgenden Arterie verursachen*
- *ein embolischer Verschluss nach Vorhofflimmern, nach mechanischen Herzklappen oder arteriosklerotisch bedingten Stenosen der Arteria Carotis (Halsschlagader) - ab einer Dicke von 4 mm - und der Arteria Vertebralis, von denen Embolien gestreut werden;*
- *Einlagerungen von Fetten, Kalk und Eiweißen an den Gefäßinnenwänden*
- *Sauerstoffverarmung und Nährstoffmangel sowie Zelltod, Funktionsverlust und Nekrose in den unterversorgten, typischen Arealen der betroffenen Gehirnhälften.*

Vorboten sind Bluthochdruck, hohe Blutfette, Pulsunregelmäßigkeiten (Vorhofflimmern), Koronare Herzkrankheit, Carotiseinengung, Gefäßsteifigkeit und gestörter Kohlenhydratstoffwechsel (Diabetes und Insulinresistenz) sowie Übergewicht.

Jeder unbehandelte Schlaganfall bedeutet pro Minute einen Verlust von ca. 2 Millionen Neuronen, 14 Milliarden Synapsen und 12 km Nervenfasern

(Prof. Dr.med. M. Hennerici, Neurologische Universitätsklinik Mannheim)

Frohe Ostern



Rubrik H. Heyne.....

Schlaganfall (die Zeit läuft . . .)

Unter dem Begriff Schlaganfall werden verschiedene Erkrankungen zusammengefasst, die mit einer plötzlich auftretenden Störung der Blutflussregulierung und Blutgerinnung im Gehirn einhergehen.

Dabei kann es sich handeln um

- *intrakranielle Stenosen (Einengungen von Blutgefäßen im Schädel)*
- *zerebrale Mikroangiopathien (Stenosierungen, Plaque-Nachweis, Thrombosierungen kleiner arterieller Gefäße im Gehirn)*
- *erhöhte Intima-Media-Dicke der Arteria Carotis (> 1,2 und < 3,5 mm).*

Bereits eine Stunde nach einem Schlaganfall sind etwa 120 Millionen Nervenzellen zerstört - so viele wie sonst in 3,6 Jahren.

Primärprävention (vor einem Ereignis)

Zu den Risikofaktoren eines Schlaganfalls zählen

- *Alter, Geschlecht (Männer sind in fast allen Altersgruppen häufiger betroffen als Frauen), eine genetische Disposition, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Alkoholmissbrauch, Rauchen*
- *bestimmte Erkrankungen wie arterielle Hypertonie, Diabetes mellitus, zu hohe Cholesterinwerte, Nierenfunktionsstörungen, vaskuläre Demenz und Blutgerinnselbildung durch Vorhofflimmern*

Sekundärprävention (nach einem embolischen Verschluss)

- *Reduktion von Risikofaktoren (Therapie mit Standardpräparaten)*
- *Hemmung der Thrombozytenaggregation (ASS, Clopidrogel) oder Antikoagulation (z.B. mit Marcumar)*
- *Cholesterinhemmer zur Plaquestabilisierung und Entzündungs-hemmung*

Zeitfenster (Benefit einer Gerinnselauflösung)

- *3 Stunden (neuerdings möglicherweise bis 4 ½ Stunden)*

Stroke Unit (Schlaganfall-Spezialstation im Krankenhaus)

- *Thrombolyse (Therapie nach Leitlinien)*
- *Gabe hochdosierter Statine (entsprechend der ärztlichen Verordnungen)*

Veranstaltungen 2010

Januar	Zeit	Ort	
11.01.	12:00 - 14:00	Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung
	14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit	Diabetikertreffen
18.01.	12:00 - 14:00	Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung
	14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit	Diabetikertreffen
25.01.	15:00 - 17:00	AOK Brackwede	Diabetikertreffen Brackwede
Februar	Zeit	Ort	
01.02.	19:30	Rosen-Apotheke	Diabetikertreffen, Jöllenbecker Str.
08.02.	12:00 - 14:00	Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung
	14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit	Diabetikertreffen
15.02.	12:00 - 14:00	Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung
	14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit	Diabetikertreffen
17.02.	15:00 - 17:00	Adler - Apotheke	Diabetikertreffen Jöllenbeck
22.02.	15:00 - 17:00	AOK Brackwede	Diabetikertreffen Brackwede
März	Zeit	Ort	
01.03.	19:30	Rosen-Apotheke	Diabetikertreffen, Jöllenbecker Str.
08.03.	12:00 - 14:00	Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung
	14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit	Diabetikertreffen
15.03.	12:00 - 14:00	Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung
	14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit	Diabetikertreffen
22.03.	15:00 - 17:00	AOK Brackwede	Diabetikertreffen Brackwede
April	Zeit	Ort	
12.04.	12:00 - 14:00	Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung
	14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit	Diabetikertreffen
21.04.	15:00 - 17:00	Adler - Apotheke	Diabetikertreffen Jöllenbeck
19.04.	12:00 - 14:00	Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung
	14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit	Diabetikertreffen
26.04.	15:00 - 17:00	AOK Brackwede	Diabetikertreffen Brackwede
Mai	Zeit	Ort	
03.05.	19:30	Rosen-Apotheke	Diabetikertreffen, Jöllenbecker Str.
10.05.	12:00 - 14:00	Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung
	14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit	Diabetikertreffen
12.05.	11:00 - 18:00	Rathausplatz	Diabetikertag
15.05.	11:30 - 16:00	Gustav-Münter-Haus	25-Jahrfeier Diabetiker
17.05.	12:00 - 14:00	Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung
	14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit	Diabetikertreffen
31.05.	15:00 - 17:00	AOK Brackwede	Diabetikertreffen Brackwede
Juni	Zeit	Ort	
07.06.	19:30	Rosen-Apotheke	Diabetikertreffen, Jöllenbecker Str.
14.06.	12:00 - 14:00	Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung
	14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit	Diabetikertreffen
16.06.	15:00 - 17:00	Adler - Apotheke	Diabetikertreffen Jöllenbeck
21.06.	12:00 - 14:00	Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung
	14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit	Diabetikertreffen
28.06.	15:00 - 17:00	AOK Brackwede	Diabetikertreffen Brackwede

Juli	Zeit	Ort	
05.07.	19:30	Rosen-Apotheke	Diabetikertreffen, Jöllenbecker Str.
12.07.	12:00 - 14:00 14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung Diabetikertreffen
Urlaub 15.07.2010 bis 27.08.2010 Urlaub			
September	Zeit	Ort	
06.09.	19:30	Rosen-Apotheke	Diabetikertreffen, Jöllenbecker Str.
13.09.	12:00 - 14:00 14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung Diabetikertreffen
20.09.	12:00 - 14:00 14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung Diabetikertreffen
27.09.	15:00 - 17:00	AOK - Brackwede	Diabetikertreffen Brackwede
Oktober	Zeit	Ort	
04.10.	19:30	Rosen-Apotheke	Diabetikertreffen, Jöllenbecker Str.
11.10.	12:00 - 14:00 14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung Diabetikertreffen
18.10.	12:00 - 14:00 14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung Diabetikertreffen
20.10.	15:00 - 17:00	Adler - Apotheke	Diabetikertreffen Jöllenbeck
25.10.	15:00 - 17:00	AOK - Brackwede	Diabetikertreffen Brackwede
November	Zeit	Ort	
08.11.	12:00 - 14:00 14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung Diabetikertreffen
15.11.	12:00 - 14:00 14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung Diabetikertreffen
22.11.	15:00 - 17:00	AOK - Brackwede	Diabetikertreffen Brackwede
Dezember	Zeit	Ort	
04.12.	14:30	Gustav-Münter-Haus	WEIHNACHTSFEIER
06.12.	19:30	Rosen-Apotheke	Diabetikertreffen, Jöllenbecker Str.
13.12.	12:00 - 14:00 14:30 - 16:00	Haus der Gesundheit Haus der Gesundheit	Diabetikerbetreuung Diabetikertreffen
15.12.	15:00 - 17:00	Adler - Apotheke	Diabetikertreffen Jöllenbeck

Die nächste Spritz(ig) erscheint im August 2010



Termine

**In den Schulferien finden keine Treffen
statt.**

Haus der Gesundheit

Nikolaus – Dürkopp – Str. 5 - 9, 33602 Bielefeld

Diabetikerbetreuungsstelle:

Öffnungszeiten: Am 2. und 3. Montag im Monat

Von 12:00 bis 14:00 Uhr, Raum E02 (Erdgeschoss)

Diabetikertreffen mit Schulung

Am 2. und 3. Montag im Monat.

Von 14:30 bis 16:00 Uhr, Raum 203 (2. Etage)

AOK – Krankenkasse (Brackwede)

Germanenstr. 8, 336471 Bielefeld (Brackwede)

Diabetikertreffen mit Schulung

Am 4. Montag im Monat. **(im Mai am 31.05.2010)**

Von 15:00 bis 17:00 Uhr

Adler - Apotheke

Vilsendorfer Str. 4, 33739 Bielefeld (Jöllenbeck)

Diabetikertreffen mit Schulung

Alle 2. Monate

Termine: 21.04. / 16.06. / 18.08. / 20.10. / 15.12.2010

Von 15:00 bis 16:30 Uhr

Rosenapotheke

Jöllenbecker Str. 272, 33611 Bielefeld

Diabetikertreffen mit Schulung

Am 1. Montag im Monat, im Seminarraum (1.Etage)

Von 19:30 bis 21:00 Uhr

Vereinskontakte:

Barbara Bollhöfener

0521 – 9867825

Haus der Gesundheit (während der genannten Zeiten)

0521 – 3292186

E – Mail: verein@diabetiker-bielefeld.de

Internet: www.diabetiker-bielefeld.de

Herausgeber:

Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V., Nikolaus–Dürkopp–Str. 5 – 9, 33602 Bielefeld

Redaktion: Der Vorstand

*Der Anzeigenteil steht ausserhalb der Verantwortung der Redaktion. Anzeigen und
Fremdbeilagen stellen allein die Meinung der dort erkennbaren Auftraggeber dar!*