



Werner Pöllinger konzentriert sich während der Reha im Klinikum Bad Gleichenberg voll auf seine Gesundheit.

Diabetes gut im Griff mit Reha

Werner Pöllinger hat Diabetes. Er muss sich – so wie aktuell rund 450.000 diagnostizierte Typ-2-Diabetiker in Österreich – ein Leben lang mit seiner Erkrankung auseinandersetzen, um den Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Eine stationäre Rehabilitation im Klinikum Bad Gleichenberg trägt dazu bei, dass sein Gesundheitszustand langfristig möglichst gut erhalten bleibt.



Primar Priv.-Doz. Dr. Karl Horvath
Ärztlicher Direktor Klinikum Bad Gleichenberg
Facharzt für Endokrinologie und Diabetologie

Übergewicht, mangelnde körperliche Bewegung, eine zu fett- und zuckerreiche Ernährung, Rauchen: Ein ungesunder Lebensstil ist häufig Ursache für Diabetes Typ 2 – nicht jedoch bei Werner Pöllinger: Schmerzen in seinem rechten Oberbauch wurden über viele Jahre fälschlicherweise als Gastritis behandelt. Die erst sehr viel später diagnostizierte, infolge einer Stoffwechselstörung entstandene chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis) hatte das Organ mittlerweile stark zerstört, mehrfach mussten Teile davon sowie andere Organe operativ entfernt werden. Einige Monate nach einem größeren chirurgischen Eingriff entwickelte sich ein insulinpflichtiger Diabetes. Drei Jahre danach trat der Kärntner – mittlerweile im Umgang mit seiner Krankheit sehr versiert und mit einem sensorbasierten Glukose-Messsystem ausgestattet – auf Anraten seiner Hausärztin eine stationäre Rehabilitation an.

Diabetes selbstverantwortlich und gut managen

Die richtige Behandlung und ein der Krankheit angepasster Lebensstil ermöglicht Menschen mit Diabetes ein weitgehend normales Leben. Eine regelmäßige Rehabilitation unterstützt Betroffene im Umgang mit Diabetes mellitus und sorgt für einen bestmöglichen beruflichen und privaten Alltag nach der Reha. Die Vorsorge minimiert auch das Risiko für schwere Begleit- und Folgeerkrankungen, denn sind die Stoffwechseleinstellungen nicht konstant, drohen unter anderem Schäden an Augen, Nerven, Nieren sowie an den Gefäßen. „Neben der Optimierung der Blutzuckereinstellung und der gegebenenfalls erforderlichen Medikation ist die Vermittlung von Diabetes-Wissen oberstes Ziel der Rehabilitation. Menschen mit Diabetes sollen ihre Erkrankung selbst so managen können, dass ihre Lebensqualität so wenig wie möglich

WERBUNG | Fotos: Klinikum Austria Gesundheitsgruppe

WERBUNG | Fotos: Klinikum Austria Gesundheitsgruppe



beeinträchtigt wird“, informiert Primar Priv.-Doz. Dr. Karl Horvath, Diabetes-Experte und Ärztlicher Direktor des Klinikums Bad Gleichenberg. In der stationären Rehabilitation können sich Patientinnen und Patienten zudem über mehrere Wochen hinweg auf ihr Gesundheitsziel konzentrieren, ohne von Alltagsthemen wie Beruf oder Haushalt abgelenkt zu werden. Ein großer Vorteil bei Diabetes: Nimmt der „Alltagsstress“ ab, sinken bei vielen Betroffenen auch die Blutzuckerwerte. Außerdem wirken sich die regelmäßige Bewegung und die entsprechende Ernährung positiv auf die Werte und somit auch auf die benötigte Insulindosis aus.

Diabetes ist eine tägliche Herausforderung

Über seine Erkrankung ist Werner Pöllinger gut informiert, auch seine Blutzuckerwerte sind stabil. „Nun möchte ich die Einstellungen perfektionieren und auch die Umrechnung der Broteinheiten richtig in den Griff bekommen“, sagt der im Verlagswesen Selbstständige über sein Rehabilitationsziel. Unterstützung bekommt er dabei von den Diabetesberaterinnen: Sie sind für die medizinisch-technische Begleitung und die psychosoziale Betreuung von Menschen mit Diabetes ausgebildet. Da sich in der Behandlung von Diabetes mellitus aufgrund des technologischen Fortschritts laufend neue Optionen ergeben, sind sie immer auf dem aktuellen Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Oftmals braucht es aber schon Hilfe bei den ganz grundlegenden Dingen: „Viele Patientinnen und Patienten haben schlecht eingestellte Blutzuckerwerte oder



müssen die Ermittlung der Medikamentendosierung erst erlernen. In unserem Haus messen wir vor und zwischen den Mahlzeiten gemeinsam mit den Betroffenen ihre Werte und berechnen mit ihnen die richtige Dosis“, informiert Diabetesberaterin DGKP Sabine Kreiner. Sie und ihre Kolleginnen schulen die Patientinnen und Patienten darüber hinaus in der richtigen Spritztechnik sowie bei der Einstellung auf neue Medikamente und technische Hilfsmittel wie Insulinpumpen oder Sensoren.

Fokus auf die Gesundheit

Werner Pöllinger, der eine der derzeit neuesten Arten von Insulin erhält und seine Blutzuckereinstellungen kontinuierlich über eine App am Smartphone überwacht, sieht die Schulungen als wertvolle Wiederholung: „Man neigt ja doch dazu, Kleinigkeiten zu vergessen. Diabetes ist aber eine sehr komplexe Erkrankung, da ist die Auffrischung sehr wichtig.“ In den drei Wochen im Klinikum Bad Gleichenberg ist er zur Ruhe gekommen und hat sich wieder neu für Ausdauersportarten wie Wandern und Radfahren begeistern können. „Die Reha hat mir sehr gutgetan. Die stabilen Blutzuckerwerte motivieren mich, auch zu Hause viel mehr sportlich aktiv zu sein“, so seine positive Bilanz. ■

Immer im Blick: Sensorbasierte Glukose-Messsysteme erleichtern die Überwachung der Glukosewerte.



DGKP Sabine Kreiner.
Diabetesberaterin am Klinikum Bad Gleichenberg

Das **Klinikum Bad Gleichenberg** ist spezialisiert auf die stationäre Rehabilitation bei allen Formen von Diabetes, Stoffwechselerkrankungen und Übergewicht.
www.klinikum-badgleichenberg.at