

Spritz(ig)

Vereinszeitung des
Diabetikergesprächskreis Bielefeld e. V



Schwerpunkt-Thema
dieser Ausgabe

Folgeschäden



Schwerpunkt-Thema „Diabetes - Folgeschäden“

Liebe Leserinnen und Leser,
 das Schwerpunkt-Thema unserer aktuellen Ausgabe beschäftigt sich mit dem Thema Diabetes-Folgeschäden. Zu hohe Blutzuckerwerte können eine Vielzahl an **Folgeerkrankungen** auslösen. Dieses sind: diabetische Makroangiopathie, diabetische Mikroangiopathie, Retinopathie, Nephropathie, diabetische Neuropathie, diabetischer Fuß, Depressionen sowie diabetische Gastroparese. Die Wahrscheinlichkeit, diabetesbedingte Folgeerkrankungen zu entwickeln, ist schon im Vorstadium des Diabetes erhöht.

In dieser Ausgabe:

Schwerpunktthema, Inhaltsverzeichnis	2
Aus dem Vereinsleben	3
Rubrik Heyne	4
Retinopathie / Neuropathie	5
Nephropathie / Diabetischer Fuss	6
Makroangiopathie / Mikroangiopathie	7
Gastroparese / Depressionen	8
Rezepte	9
Kontakte	10
Termine	11
Wechseljahre	12
Diabetes App	13
Neuheiten	14
Unterhaltung, In eigener Sache	15

Aus dem Vereinsleben

Das Jahr begann für den Verein mit dem Messeauftritt am 15. - 17. Januar in Bad Salzuflen. Auf der Messe „Haus, Garten, Touristik; Hochzeit“, war erstmalig ein Gemeinschaftsstand „Gesund & Fit“ eingerichtet worden. Auf dem Stand war neben Gerland Hörgeräte, Biekra, Albaöl, den Busch-Apotheken, Christinen Brunnen auch der Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V. vertreten. Die Veranstaltung kann als voller Erfolg gewertet werden.

Am 02.02.2016 fand im Klinikum Belefeld - Mitte ein Vortrag des Diabetesberaters Hr. Purschke (Innere Station 3) zu dem Thema „Diabetes - Früher und Heute“ statt. Ca. 35 Personen nahmen an der Veranstaltung teil.

Weiter ging es mit dem Vortrag von Frau Paulus (Fahrschule DRK) mit dem Thema „Diabetes & Strassenverkehr“. Hier wurden Verhaltensregeln für den Diabetiker aufgezeigt, z.B. wie man sich im Falle z.B. eines Unfalls verhalten soll.

Seit Oktober 2015 veranstaltet der Verein, am letzten Mittwoch im Monat, eine Gesprächsrunde mit Diabetikern im Seniorenheim Rosenhöhe. Hier nehmen unter der Leitung von Waltraud Schulz und Harald Bollhöfener zwischen 10 und 12 Senioren des Altenheimes teil.

Am Samstag den 27.02.2016, 11:30 Uhr findet im Haus der Gesundheit (HdG) unsere diesjährige Jahreshauptversammlung mit anschließendem Mittags-Imbiss, statt. Wir bitten um zahlreiches Erscheinen.

Der Vorstand wünscht allen Lesern auf diesem Wege

Ein frohes Osterfest

Rubrik Heyne

Diabetes - eine Gefäßerkrankung / Schlüsselwörter



Blutzuckerkontrolle

- **Nüchtern glukose morgens:** normal sind 90 - 110 mg/dl; je höher der BZ (> 126 mg/dl), desto größer das Risiko für Blutgefäßveränderungen
- **Postprandiale BZ-Spitzen:** (2 Std. Wert nach d. Frühstück) über 140 mg/dl Höhere Werte führen nach vielen Kohlenhydraten eher zu Gefäßkomplikationen (Einengungen, Plaquebildungen, Durchblutungsstörungen und zu zahlreichen anderen Einschränkungen bei der Blutversorgung). Auf diese hohen Spitzen reagiert sehr schnell der HbA1c-Wert (mit > 8 %)
- **Unterzuckerungen:** bei Werten um die 50 mg/dl kommt es bereits zu geringerer Insulinproduktion und zu Anzeichen (Schwitzen, Zittern, Herzklopfen, Schwindel) - im Alter eine Gefahr für Herz, Gehirn, Niere, Gefäße!
- **HbA1c:** Zielwerte 6,5 - 7,5 - 8 % sind individuell festlegen und einzuhalten Diabetiker können von einer strengen Dreimonatskontrolle in Bezug auf auffälligen Herz-, Nieren-, große und kleine Gefäßereignisse profitieren; dabei ist zu beachten, dass auch Unterzuckerungen derartige Erkrankungen begünstigen und die HbA1c-Werte ansteigen lassen können.
- **Insulinresistenz:** Störungen im Zuckerstoffwechsel = Fehlen des lebenswichtigen Hormons Insulin; die Menge an Insulin reicht oft nicht aus, es kommt zu einer gesteigerten Glukoseproduktion in der Leber und zu einer reduzierten Zuckeraufnahme im Gewebe und in der Muskulatur.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Telefon: 0521 - 8 55 56

Helfried Heine

Retinopathie

Im Auge sind die kleinsten Gefäße des Augenhintergrunds (Mikroangiopathie) von dieser typischen Diabeteskomplikation betroffen. Bei der diabetischen Retinopathie (Retina = Netzhaut) wachsen Gefäße in den Glaskörper des Auges. Dies kann Blutungen zur Folge haben, die den Lichteinfall auf die Netzhaut stören. Ablagerungen in den Gefäßen und auf der Netzhaut beeinträchtigen zusätzlich die Sehfunktion.

- Regelmäßige Untersuchung des Augenhintergrunds - mindestens einmal im Jahr - durch den Augenarzt; die Pupille wird dabei durch Tropfen erweitert, um alle Augenabschnitte untersuchen zu können.
- bei Veränderungen der Netzhaut häufiger kontrollieren lassen

Harald Bollhöfener



Bild von
vidagesund.de

Neuropathie (diabetische)

Die diabetische Neuropathie (Schädigung der peripheren Nerven) kann bei allen Formen des Diabetes mellitus auftreten. Sie ist eine sehr häufige und für den Patienten oftmals sehr unangenehme Komplikation. Bei Diagnose eines Typ-2-Diabetes wird die Neuropathie bereits bei zwölf Prozent der Patienten gefunden. Danach steigt die Häufigkeit der Neuropathie linear mit der Diabetesdauer bis auf 50 Prozent nach 25 Jahren an. Noch höhere Häufigkeitsraten werden von Autoren berichtet, die die sensitiveren Techniken der klinischen Neurophysiologie anwendeten. Die Läsion der peripheren Nerven ist demzufolge eine häufig unterschätzte Komplikation des Diabetes mellitus.

Bei der diabetischen Neuropathie wird der Stoffwechsel der Nervenzellen durch die hohen Blutzuckerspiegel gestört und in den Zellen lagern sich Abbauprodukte ab.

Entnommen von <http://www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de>

Nephropathie

Durch den anhaltend hohen Blutzucker verdicken sich auch die Wände der kleinen Blutgefäße in den Nieren, deren Filtersystem dadurch mit der Zeit immer „löchriger“ wird. Kleinste Eiweißmoleküle (Albumin) können jetzt durch den Filter schlüpfen und gehen so dem Stoffwechsel verloren. Neben dem Eiweißverlust kommen im fortgeschrittenen Stadium Störungen des Wasser- und Salzhaushaltes auf und der Blutdruck steigt an. Unbehandelt kann es in wenigen Jahren zum völligen Nierenversagen kommen, sodass der Betroffene ab diesem Zeitpunkt eine künstliche Blutwäsche (Dialyse) benötigt. Bei der Hämodialyse wird das Blut durch Maschinen außerhalb des Körpers „gewaschen“, bei der Peritonealdialyse geschieht dies durch regelmäßige Einleitung von Spülflüssigkeit in die Bauchhöhle. Ein Drittel aller Patienten in Deutschland, die sich regelmäßig einer Blutwäsche (Dialyse) unterziehen müssen, sind Diabetiker. Symptome einer diabetesbedingten Nierenschädigung können Leistungsschwäche, allgemeines Unwohlsein, Müdigkeit, Juckreiz, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen und Gewichtszunahme sein.

Entnommen von <https://www.zuckerkrank.de>

Diabetischer Fuss

Durchblutungsstörungen in den kleinsten Gefäßen und Schädigung der Nerven begünstigen die Entstehung eines diabetischen Fußes. Schmerzen, Wärme und Berührungsreize an den Füßen werden dann kaum noch oder nicht mehr wahrgenommen. So können unbemerkt Druckstellen und Verletzungen entstehen, die lange unbemerkt bleiben und sich mit Bakterien infizieren können. Die schlechte Durchblutung der Füße bewirkt zudem, dass die Immunzellen kaum zum Ort der Entzündung gelangen. Im Extremfall können Zehen, der gesamte Fuß oder sogar ein Unterschenkel betroffen sein. Wenn sich die Entzündung nicht mehr durch Medikamente (Antibiotika wie z. B. Penicillin) behandeln lässt, bleibt zuletzt nur noch eine Amputation der betroffenen Gliedmaße.

Entnommen von <https://www.zuckerkrank.de>

Depressionen

Diabetiker entwickeln häufiger Depressionen als Nicht-Diabetiker. Die genaue Ursache ist hierfür nicht bekannt, aber es gibt mehrere Annahmen. Die Diagnose Diabetes bedeutet zusätzlich eine deutliche Belastung im Leben eines Menschen. Es ist belegt, dass gerade Diabetiker mit Folgeerkrankungen häufiger an Depressionen leiden. Als Diabetiker denkt man auch öfter an beängstigende Situationen: Gefahren wie Unterzucker, Potenzprobleme, Augenerkrankungen und andere mögliche Folgeschäden können wie ein Damoklesschwert über einem Menschen schweben. Das Problem ist, dass Diabetiker oft das Gefühl haben, ihrem Diabetes ausgeliefert zu sein. Das Gefühl von Hilflosigkeit macht Menschen eher depressiv.

Entnommen von <http://www.pflegewiki.de/wiki/>

Gastroparese (diabetische)

Diabetische Gastroparese ist der medizinische Begriff für eine Lähmung der Magenbewegungen, die durch die Schädigung der (autonomen, vegetativen) Magennerven bei dauerhaft schlecht eingestelltem Blutzucker besonders häufig entsteht. Info des DDZ: "Beim Diabetes kann das autonome Nervensystem beeinträchtigt und damit die Funktion verschiedener Organe gestört werden. Ein häufiges Problem ist die verminderte Magenbeweglichkeit (diabetische Gastroparese), die mit stark schwankenden Blutzuckerwerten, Bauchschmerzen und erheblichen Blähungen (Flatulenz) verbunden sein kann.

Bei 50 Patienten mit Diabetes und mit Bauchschmerzen und Blähungen wurde durch eine sogenannte Magenentleerungsszintigraphie eine diabetische Gastroparese (Magenlähmung) nachgewiesen. Außerdem wurde bei diesen Patienten mittels Glukose-Atemtests untersucht, ob auch eine bakterielle Fehlbesiedlung des Dünndarmes vorliegt.

Ergebnis: Bei Patienten mit einer diabetischen Gastroparese liegt häufig auch eine bakterielle Fehlbesiedlung des Dünndarms vor. Diese kann Bauchschmerzen und Blähungen verursachen.

Entnommen von <http://www.pflegewiki.de/wiki/>

Makroangiopathie (diabetische)

Makroangiopathie: Damit bezeichnet man die arteriosklerotischen Veränderungen der großen Blutgefäße. Die Makroangiopathie tritt zwar nicht nur beim Diabetes mellitus auf, jedoch erkranken Diabetiker mit schlecht eingestelltem Blutzucker deutlich schneller an einer Gefäßverkalkung. Die Makroangiopathie kann sich unter anderem am Herzen manifestieren (koronare Herzkrankheit), auch die Hirnarterien und die Arterien der Arme und Beine betreffen. Das Risiko für einen Schlaganfall und einen Herzinfarkt ist durch einen unzureichend behandelten Diabetes mellitus deutlich erhöht.

Entnommen von <http://www.netdokter.de>

Mikroangiopathie (diabetische)

Mikroangiopathie: Dieser Begriff beschreibt eine Schädigung der kleinen Blutgefäße (Kapillaren). Es ist keine eindeutige Abgrenzung zur Makroangiopathie möglich, allerdings werden die kleinen Blutgefäße durch Ablagerungen von Zuckermolekülen bei Diabetikern besonders nachhaltig geschädigt. Dadurch können beispielsweise Nierenschäden (diabetische Nephropathie) und Augenschäden entstehen.

Entnommen von <http://www.netdokter.de>

Metabolisches Syndrom

Das Metabolische Syndrom ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene Krankheiten und Risikofaktoren für Herz-/Kreislaufkrankungen. Folgende Symptome Krankheitsbilder treten beim Metabolischen Syndrom meist gemeinsam auf:

- starkes Übergewicht mit meist bauchbetonter Fetteinlagerung (Adipositas)
- Bluthochdruck
- erhöhter Blutzuckerspiegel (gestörter Zuckerstoffwechsel in Form einer Insulinunempfindlichkeit bzw.-resistenz)
- gestörter Fettstoffwechsel

Entnommen von <http://www.internisten-im-netz.de/>

Rezepte

Ostersuppe (Spinatsuppe mit Eiern)

Rezept für 2 Personen

200 Gramm mehlig kochende Kartoffeln

1EI Öl, 1 Zwiebel, 50 gr. Sahne, 4 Eier, 3 Stiele Kerbel

75 Milliliter Weißwein oder Apfelsaft, ½ l Kalbsfond (Glas)

375 gr. Baby - Blattspinat

Salz , frisch gemahlener Pfeffer, Muskatnus

Zubereitung:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Die Kartoffeln schälen und grob würfeln.

Die Zwiebel in Öl glasig dünsten.

Kartoffeln hinzufügen, kurz andünsten, Weißwein dazugießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fond ebenfalls dazugießen und zugedeckt 20 Min kochen lassen.

Spinat putzen, abspülen und trocken schleudern.

Einige Blätter für die Deko beiseite legen, restlichen Spinat zu den Kartoffeln geben, aufkochen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sahne unterrühren. Eier kochen und halbieren, dann auf den Tellern mit der Suppe anrichten. Mit Spinatblättern, Kerbel und Pfeffer dekorieren.

1 Portion enthält :

305 Kcal, 18gr. Fett,15gr. Kohlenhydrate, 14gr. Eiweiß



Tipp:

Hartgekochte Eier lassen sich gut pellen, wenn man sie rundum etwas anschlägt und für ca. 30sek. In kaltes Wasser legt, dann pellen.

Bild entnommen von www.brigitte.de

Kontakte

Vereinskontakte

Barbara & Harald Bollhöfener: 0521 - 9867825
Hildegard Knipping: 05222 - 2 39 00 90
Elvira Senn-Schnitker: 05207 - 92 99 881
Haus der Gesundheit: während der genannten Zeiten 0521 - 32 92 15 49
E-Mail: verein@diabetiker-bielefeld.de Internet: www.diabetiker-bielefeld.de

Treffpunkt Diabetiker Bad Salzuflen

Treffen 2016 in Bad Salzuflen

06.01.2016,	15:00Uhr	Jahresbeginn	Bäckerjunge, Ostertorstr
24.02.2016	15:00Uhr	Treffpunkt Ratskeller,	Am Markt 26
23.03.2016	15:00Uhr	Treffpunkt Ratskeller,	Am Markt 26
27.04.2016	15:00Uhr	Treffpunkt Ratskeller,	Am Markt 26
25.05.2016	15:00Uhr	Treffpunkt Ratskeller,	Am Markt 26

Telefonische Auskunft: Hildegard Knipping - 05222—2390090

Impressum

Herausgeber:

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

V.i.S.d.P. Harald Bollhöfener

Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Autoren wieder. Service-Leistungen erfolgen ohne Gewähr. Für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos wird nicht gehaftet. Der Anzeigenteil steht außerhalb der Verantwortung der Redaktion. Anzeigen und Fremdbeilagen stellen allein die Meinung der dort erkennbaren Auftraggeber dar!

Titelbild: von de.bigpoint.com

Termine

Haus der Gesundheit

Nikolaus - Dürkopp Str. 5—9, 33602 Bielefeld

Diabetikerbetreuungsstelle: Öffnungszeiten am 2.und 3. Montag im Monat
von 12:00 - 14:00 Uhr, Raum E02 (Erdgeschoss)

Regelmäßige Treffen mit Schulung jeden 2.und 3. Montag im Monat
von 14:30 - 16:00 Uhr, Raum 203 (Obergeschoss)

Klinikum Bielefeld - Mitte

Teutoburger Str. 50, 33604 Bielefeld

Treffen für Typ-1- und berufstätige Diabetiker mit Schulung jeden
1. Dienstag im Monat

von 19:30 - 21:00 Uhr, Raum 3 (Erdgeschoss)

Nächste Termine: 01.03.2016, 05.04.2016, 03.05.2016

Ansprechpartner:

Elvira

Senn-Schnittger

05207 - 92 99 881

AOK-Krankenkasse (Brackwede)

Germanenstr. 8, 33647 Bielefeld-Brackwede

Diabetikertreffen mit Schulung

jeden 4. Montag im Monat von 14:30 - 16:30 Uhr, (Untergeschoss)

Nächste Termine: 22.02.2016, 28.03.2016, 25.04.2016, 23.05.2016

Ansprechpartner:

Hildegard Knipping

05222 - 2 39 00 90

Cafe Nostalgie (Jöllenbeck)

Amtsstr. 22, 33739 Bielefeld-Jöllenbeck

Diabetikertreffen mit Schulung

Auskunft über Termine:

Frau Sonneborn 05206 - 91460 / Frau Bollhöfener 0521 - 9867825

Nächste Termine: 20.04.2016, 15.06.2016

Ansprechpartner:

Barbara Bollhöfener

0521 - 98 67 825

Pumpenträger

Kontakte für Diabetiker, die eine Insulinpumpe tragen

E-Mail: hildegard@Knipping-hwk.de

Ansprechpartner:

Hildegard Knipping

05222 - 2 39 00 90

Wechseljahre: Gewichtszunahme und Diabetes

mp Hannover - Der Hormonhaushalt einer Frau stellt sich in den Wechseljahren komplett um. Hitzewallungen sind die bekanntesten Folgen des entstehenden Östrogenmangels. Was jedoch nur wenige Frauen wissen: Der veränderte Hormonspiegel kann auch für Gewichtszunahme, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit verantwortlich sein. Schon ab dem 40. Lebensjahr nimmt eine Frau in der Regel schneller zu. Denn mit dem Alter verbrennt der Körper immer weniger Kalorien und wandelt sie stattdessen verstärkt in Fettreserven um. Doch in den Wechseljahren spüren die meisten Frauen diesen Prozess noch stärker. Denn durch den Mangel an Östrogen verändert sich die Figur vieler Frauen und sie nehmen an Gewicht zu - primär an den Hüften und am Gesäß.

Das stört viele Frauen vor allem optisch. Es kann aber auch gesundheitliche Auswirkungen haben. Denn Fettablagerungen im Bauchraum können direkt in den Stoffwechsel eingreifen: Östrogene steuern nicht nur die Einlagerung von Fettgewebe, sondern auch den Bedarf an Insulin, der im Körper für den Transport des Blutzuckers zu den Muskelzellen verantwortlich ist. Dort wird der Zucker in Energie umgewandelt. Ein hoher Körperfettanteil, wie er z.B. durch Östrogenmangel auftreten kann, macht die Zellen unempfindlicher gegenüber Insulin. Diabetes kann die Folge sein.

Östrogene spielen auch eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel. Denn das Hormon sorgt für ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen dem "schlechten" LDL-Cholesterin und "guten" HDL-Cholesterin. Deshalb kann durch einen Östrogenmangel das Risiko für Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigen. Besonders in den Wechseljahren ist es daher wichtig, sich ausreichend zu bewegen und bewusst zu ernähren. Bei Wechseljahresbeschwerden, die im Alltag belastend empfunden werden - etwa starke Hitzewallungen - sollten Betroffene Rat bei ihrem Frauenarzt suchen. Eine Behandlungsmöglichkeit bietet die Hormonersatztherapie, indem sie fehlende Östrogene ausgleicht und dadurch deutliche Linderung verschaffen kann. Außerdem kann der Hormonersatz das Diabetesrisiko senken und zur Gewichtsstabilisierung beitragen. mp/bulu
<C> global Press 09.12.2015

App errechnet Diabetes-Risiko

mp Groß-Gerau - Apps für Smartphone und Tablet sind weit mehr als Spiele für zwischendurch oder Informationen rund um Wetter oder Fahrpläne. Auch was die persönliche Gesundheit betrifft, haben manche Apps hilfreichen Rat parat. Von Kalorienzähler bis Trink-Erinnerer existieren etliche Anwendungen zum Thema Gesundheit. Bei der Bestimmung des persönlichen Diabetes-Risikos hilft nun "APPzumARZT", eine der meist-installierten Gesundheits-Anwendungen auf mobilen Geräten. 100.000 Benutzer verzeichnet der Herausgeber, die Felix Burda Stiftung. Nutzer bekommen nach einigen Angaben beim Selbsttest der Deutschen Diabetes Stiftung eine Risiko-Einschätzung, innerhalb der kommenden 10 Jahre an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken.

Die App informiert darüber hinaus über Risiken für Darmkrebs, Herzinfarkt und Schlaganfall, mit den jeweiligen Präventionsleistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Der Anbieter verspricht, keine sensiblen Daten zu erheben und keine Berechnungen an Dritte zu übermitteln. "Die APPzumARZT weiß für jeden, welche Leistungen er bereits genutzt haben sollte und was er noch kostenfrei in Anspruch nehmen kann, um gesund zu bleiben", erklärt Entwickler Carsten Frederik Buchert. mp/sts

<C> global Press 18.01.2016



mp Groß-Gerau - Die Gesundheits-App "APPzumARZT" steht für Android- und Apple-Nutzer kostenfrei zur Verfügung

Bildquelle: Felix Burda Stiftung

NEUES in der DIABETESTHERAPIE

Seid einiger Zeit gibt es ein neues Langzeitinsulin mit einer Konzentration von U300. Name ist: **Toujeo** von der Firma Sanofi. Es gilt als Nachfolger des Insulins Lantus, welches ein U100 Insulin ist. U300 bedeutet, das die Konzentration dreifach höher ist. Um die gleiche Menge Insulin zu spritzen, ist weniger Volumen erforderlich. Das Insulin wird mit dem Pen- Solostar zugeführt, dieser enthält 1,5ml Injektionslösung, dies entspricht 450 Einheiten Insulin. Bei Lantus U100 sind dies nur 150 Einheiten Insulin. **Toujeo** soll weniger Unterzuckerungen hervorrufen.

Ebenfalls in einer höheren Konzentration wird **Humalog U200** statt U100 angeboten. Hier ist die Konzentration doppelt so hoch und wird mit eigens hierfür hergestellten Fertigpens (Kwikpen) zugeführt. Er enthält 200 Einheiten Insulin.

Ein neues Orales Antidiabetikum steht seit einiger Zeit zur Verfügung. Es handelt sich um Tabletten mit dem Namen **Jardiance**. Es kann eingesetzt werden, wenn zum Beispiel das Metformin nicht vertragen wird. Es soll den Vorteil haben, das kardiovaskuläre Risiko zu verringern. In Testreihen zeigten sich eine gute Senkung des Blutzuckers und eine Senkung des Körpergewichts, sowie des Blutdrucks.

Übrigens: Alle aktuellen Blutzuckermessgeräte müssen ab Mai 2016 die DIN EN ISO 15197:2013 erfüllen.

Mit der neuen Arzneimittelverordnung der KV Westfalen-Lippe gilt für 2016 bei Teststreifen nicht mehr die Quote, dass 65% aller Verordnungen aus der „Preisgruppe B“ stammen sollten. Die KV empfiehlt bei der Verordnung ein Durchschnittspreis von 49 Cent /pro Teststreifen zu erzielen. Im Rahmen der Therapiehoheit kann der Arzt entscheiden wie dieser Preis erreicht werden kann. Bei einer Verordnung von z.B. 300 AccuCheck Aviva-Teststreifen / Quartal werden die 49 Cent unterschritten.

Verschiedenes 4

In eigener Sache.

Verehrte Mitglieder, liebe Leser,

Aus Kostengründen sind wir leider gezwungen, bei der Herstellung und dem Vertrieb unserer Vereinszeitung **Spritz(ig)** andere Wege zu gehen. Deshalb hat sich der Vorstand entschlossen die **Spritz(ig)** als elektronische Ausgabe über das Internet zu vertreiben. Für die Mitglieder die keinen Zugang zum Internet haben, wird die **Spritz(ig)** weiter mit der Post zugestellt werden.

Wir möchten uns auf diesem Wege bei unserer Werbeagentur „Werk 2“, H. Galla, herzlich für die gute Zusammenarbeit in der Vergangenheit bedanken.

Harald Bollhöfener

Unterhaltung

Frau zu sein ist schwer.
Man muß denken wie ein Mann,
sich benehmen wie eine Dame,
aussehen wie ein Mädchen und
schuften wie ein Pferd

Daß die Frauen das letzte
Wort haben, beruht
hauptsächlich darauf, daß
den Männern nichts
mehr einfällt.

Verheiratete Frauen werden
selten entführt, weil niemand
sicher ist, daß das Lösegeld
jemals bezahlt wird.

Warum sind Frauen eher
hübsch als intelligent?
Weil Männer besser sehen
als denken können.

Die Frauen bemühen sich,
den Mann zu ändern,
und jammern dann,
daß er nicht mehr der alte ist..

Das schwache Geschlecht
ist stark genug,
das starke Geschlecht
schwach zu machen



DIABETIKERGESPRÄCHSKREIS BIELEFELD e.V.

Gemeinnützigkeit und besondere Förderungswürdigkeit anerkannt.

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

Vorsitzender: Harald Bollhöfener Stellvertreter: Dr. med. Peter Schmid

Telefon: 0521-9867825

Telefon: 0521-513879

AUFNAHMEANTRAG

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE55ZZZ00000420153

Kontodaten des Verein

IBAN DE39 48050161 000 3399045 / BIC: SPBIDE3BXXX (Sparkasse Bielefeld)

Mitglied-Nr./Mandatsreferenz: wird durch uns eingetragen

Name: Vorname:

Titel / Anrede:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort: Geburtsdatum:

Telefon: Handy:

E-Mail-Adresse:

Mitglied ab:

Diabetiker. ja nein

Krankenkasse* : Grad der Behinderung * :

Ansprechpartner* :

Jahresbeitrag

Diabetiker 30,00€ Beitrag ermäßigt ** 10,00€ Nicht-Diabetiker 15,00€

Bankverbindung:

BIC Bankleitzahl:

IBAN oder Konto_Nr.:

Der Beitragseinzug bleibt auch bestehen, falls sich die Höhe durch Mitgliederbeschluss verändern sollte!

Datum:
.....

Unterschrift:
.....

* Freiwillige Angaben, die vertraulich behandelt werden

** Ermäßigten Betrag erhalten: Schüler, Studenten und Heimbewohner