

Dr. med.
Wolfgang
Exel**Mehr Kriege-
Weniger Hunger**

Jetzt haben wir amtlich, was jedem vernünftigen Menschen im Lande schon vorher klar war: „Licht am Tag“ ist schädlich! Seit dieser Unfug eingeführt wurde, sind die Unfallzahlen deutlich gestiegen. Vor allem Fußgänger hat es häufiger erwischt als vorher. Nona.

Natürlich kamen auch Kinder viel öfter zu Schaden. Das hat der „Verkehrslub Österreich“ (eine offenbar von wirtschaftlichen Interessen unabhängige Einrichtung) genau analysiert.

Aber halt! Das kann man offenbar auch anders sehen. Etwa so, wie das „Kuratorium für Verkehrssicherheit“. Von dort kommt nämlich ein wahrhaft skurriles Argument: Das Fahren mit Licht im hellen Sonnenschein habe bewirkt, dass die Zahl der Kinderunfälle nicht noch weiter gestiegen sei...

Würde ich dieser Aussage konsequent folgen, müsste ich mich ab nun für Kriege begeistern. Denn die Zahl der Hungernden in der Welt steigt und steigt. Man könnte sie von unserem Überschuss zwar locker ernähren bzw. vernünftige Sozialprogramme einleiten.

Aber man könnte ihnen auch Waffen liefern! Ein Gedanke, mit dem sich die Bushs dieser Erde mutmaßlich längst angefreundet haben. Möglichst weit weg von Amerika ist ein Toter mehr schließlich oft ein Hungernder weniger.

Kuratorium für Verkehrssicherheit? Für die Sicherheit welchen Verkehrs? Der auf der Straße kann es kaum sein, glaube ich wenigstens.

Wohlfühlen



Wer unter Diabetes leidet, muss auf Sex nicht verzichten

**Ein neuer Ratgeber hilft Betroffenen,
mit dem Leiden gut zurecht zu kommen**

„Diabetes ist nie eingeladen. Die Krankheit steht einfach in der Tür, nimmt sich ein Zimmer in unserem Leben und ist nie wieder zu delogieren. Da gibt es nur eines: Es sich mit Diabetes so bequem wie möglich zu machen und ihn als Chance zu sehen.“

Mit diesen Worten beginnt Peter P. Hopfinger „Das große Diabetes Handbuch“ (Ueberreuter Verlag). Der Journalist wurde selbst 1995 mit der Diagnose Zuckerkrankheit konfrontiert – und hat mit dem ungeborenen Gast zu leben gelernt. Mehr noch: Im Jahr 1996 ging seine Internetseite

**Täglich den Körper
kontrollieren!**

www.diabetes-austria.com online. Auch mit seinem neuen Buch will er nun den 300.000 bis 500.000 österreichischen Diabetikern helfen, sich mit der Krankheit bestmöglich zu arrangieren. Das tut er auf humorvolle Weise. Leicht verständlich kann der Zucker-

krankte sich über alle Aspekte seines Leidens informieren. Dem Buch ist außerdem eine Info-CD beigelegt, die wichtige Adressen, Telefonnummern und Check-Listen abrufbar macht. Mehr Wissen tut gut: Neue Studien beweisen nämlich, dass geschulte Diabetiker viel länger leben.

So erfährt der Neo-Diabetiker auch gleich, wie er ab nun seinen Tag beginnen sollte: Der erste Schritt für den Betroffenen ist nämlich die tägliche Selbstkontrolle, die höchstens 15 Minuten in

Anspruch nimmt. Am besten machen Sie den „Body Check“ gleich in der Früh: Gewicht kontrollieren, Blutzucker messen, wenn nötig, Stechhilfe wechseln, Füße kontrollieren (Fußpilz und Wunden) – dabei auf einen Spiegel stellen. Dann Blutdruck messen. Es hilft auch Ihrem Arzt enorm, wenn Sie über diese Messwerte Protokoll führen und stets zu den Untersuchungen mitführen.

Peter P. Hopfinger hält natürlich noch mehr gute Tipps für Diabetes-Neulinge parat.

Der Ratgeber widmet sich nämlich allen Themen, die einen Diabetiker interessieren: Von der richtigen Ernährung, über geeigneten Sport, dem Umgang mit Alkohol und Reisewünschen bis hin zu sexuellen Schwierigkeiten, Schwangerschaft, Begleiter-

**Tipps für einen
leichteren Alltag**

krankungen und Therapiemöglichkeiten.

Das Buch kommt dabei ohne einen allzu belehrenden Fachjargon aus. Der Zuckerkrankte kann so von Anfang an Tipps aus dem Alltag für sich anwenden und sich da-



Auf einer Info-CD finden sich viele hilfreiche Adressen

trotz Zuckerkrankheit



Ratschlag: Messen Sie den Blutzucker nicht mit kalten Händen!

mit schneller im Krankheitsgeschehen zurecht finden. Dazu zählen etwa:

▷ Nach dem Wort „Blutzuckerwert“, lernt man die „Broteinheit“ kennen. Wieviel wovon kann man sich nun darunter vorstellen? Faustregel: Alles, was an Erdäpfeln, Nudeln, Brot und anderen Koh-

lenhydraten in die leicht gekrümmte Hand passt, entspricht einer Broteinheit.

▷ Achten Sie beim Blutzuckermessen darauf, dass Ihre Hände nicht zu kalt sind. Das erschwert die Blutabnahme. Verwenden Sie Stechhilfen und Nadeln nur einmal. Sonst drohen Entzündungen.

Preis von „Diabetes Austria“

Das bekannte Internet-Portal für Diabetiker, www.diabetes-austria.com, prämierte nun das sinnvollste Produkt des Jahres für Menschen, die an Zuckerkrankheit leiden. Gewonnen hat ein eigens für Diabetiker entwickelter Sportschuh! Herausgeber Peter P. Hopfinger: „Dass ein Schuh überlegen vor Messgeräten oder Pens gewinnt, hat mich am meisten überrascht. Man sieht, dass die heutigen Konsumenten neue Produkte sehr genau beurteilen und Vorteile für sich entdecken.“

▷ Wenn Sie Insulin spritzen, heben Sie die Stichstelle nicht mit der Hand an, sondern stechen Sie gleich zu. So injizieren Sie das Insulin nicht bloß unter die Haut. Ansonsten hinterlässt das Hormon auf Dauer Fettpolster und bildet kleine Beulen.

▷ Für den Fall, dass einmal Insulin-Pens oder Pumpen streiken sollten, legen Sie sich einen Vorrat Einmalspritzen zu.

Noch mehr hilfreiche Informationen zur Zuckerkrankheit erhalten Sie ab nächsten Samstag in der Kolumne „100 Fragen zu Diabetes“, die in unregelmäßigen Abständen in der „Krone Gesund“ erscheinen wird.

Eva Greil-Schähs

**DAS GROSSE
DIABETES
HANDBUCH**

„Das große Diabetes Handbuch“ von Peter P. Hopfinger ist jetzt in Buchhandel erhältlich und kostet € 24,95

**Kronen
Zeitung**
www.krone.at

GES

IHR M

