



Diabetologische Schwerpunktpraxis im Hausarztzentrum Heringen

Dr. med. Michael Horry

Facharzt für Allgemeinmedizin
Diabetologie, Naturheilverfahren, Palliativmedizin,
Notfallmedizin, Sportmedizin, Flugmedizin

Andreas Hain

Internist
Ernährungsmedizin DGAEM/DGEM

Urlaub im Schnee oder Fernreise - eine Herausforderung für die Diabetesbehandlung!

Kennen Sie das? Ihre Blutzuckereinstellung im Alltag unter Berücksichtigung von Berufstätigkeit und Familienleben ist hervorragend. Dann kommt "die schönste Zeit im Jahr" - Ihr Urlaub und der Diabetes geraten aus den Fugen.

Hierfür gibt es viele Gründe, die jeder Diabetiker vor dem Urlaub mit seinem Diabetologen besprechen sollte.

Planen Sie im Winter einen Skiurlaub mit viel körperlicher Aktivität?

Hierbei kann der Blutzucker sowohl während als auch nach dem Ski fahren drastisch absinken wenn Sie Insulindosis und Essensmenge nicht anpassen. Moderne kontinuierliche 24-Stunden-Blutzuckermessungen können eine gute Hilfestellung geben. Die Anpassung von Basisinsulindosierung und von Bolusgaben, evtl. auch die Reduktion von Diabetestabletten nach Rücksprache mit dem Diabetologen geben Ihnen Sicherheit. Besprechen Sie mit dem Ernährungsmediziner die günstigste Nahrungszusammensetzung und nehmen Sie immer Traubenzuckertrinklösungen oder Frühstück mit auf die Piste. Und wie soll das Insulin auf der Skipiste bei Minustemperaturen aufbewahrt werden?

Wie soll die Insulindosis oder die Tabletteneinnahme bei Fernreisen mit Zeitverschiebungen angepasst werden?

Wenn Ihr Urlaubsziel in Asien oder Amerika liegt, stimmen weder Tag-Nacht-Rhythmus noch die veränderten Nahrungszusammensetzungen mit Ihren Gewohnheiten zu Hause überein. Es ist erforderlich, den Urlaub gut zu planen und Insulinschemata für Hin- und Rückflug zu erarbeiten. Mit dem Ernährungsmediziner können Sie sich auf Kohlenhydratgehalt der exotischen Speisen vorbereiten und lernen, wie die leckeren Mocktails und Cocktails zu bewerten sind.

Und wenn Sie doch eine der gefürchteten Durchfallerkrankungen bekommen, was dann? Auch diesen Fall können Sie vor der Reise durchsprechen und eine Behandlungskonzept sowie Reisemedikamente mitnehmen.

Wie soll das Insulin in heißen Urlaubsländern sicher gelagert werden? Tipps und Ratschläge gibt es bei Diabetesberaterin und Diabetologen.

Nutzen Sie die Chance und planen Sie nicht nur einen individuellen Urlaub sondern auch einen individuellen Behandlungsplan für Ihren Diabetes im Urlaub. Damit jeder Tag ein schöner Urlaubstag und kein Krankentag wird.

Das Diabetesteam des Hausarztzentrums Heringen hilft Ihnen gerne weiter!

Unsere Einrichtung ist eine diabetologische Schwerpunktpraxis. Wir betreuen pro Quartal mehr als 770 Diabetiker vom diätetisch behandelten Patienten bis zum Insulinpumpenträger.

Unser Diabetesteam setzt sich zusammen aus:

Dr. Michael Horry, AfA, Diabetologe DDG

Andreas Hain, Internist, Ernährungsmediziner DGAEM, DGEM

Anja Fuy, MFA, Diabetesberaterin DDG

Bettina Heindl, Dagmar Ruhl Diabetesassistentinnen

Jeannine von der Heiden, Krankenschwester, Wundtherapeutin DGfW, Wundexpertin DDG

Anita Krüger, Altenpflegerin, Schwerpunkt Wundversorgung

Wir bieten:

Betreuung aller Patienten mit Diabetes mellitus Typ I und Typ II

auch im Rahmen von DMP-Programmen. In unserer Praxis finden regelmäßig Schulungen für Diabetiker mit und ohne Insulinbehandlung sowie Bluthochdruck statt. Patienten mit intensiver Insulintherapie werden in Einzelschulungen über alle Aspekte ihrer Behandlung informiert. Die individuelle Ernährungsberatung durch einen Ernährungsmediziner und internistische Untersuchungen im Bezug auf Folgeerkrankungen an Herz, Nieren und Blutgefäßen sind weitere wichtige Betreuungsleistungen. Diabetologische Fußuntersuchungen und Überprüfungen von BZ-Meßgeräten und Insulin-PENs sowie Kooperation mit Augenarzt, Cardiologyen und Podologen runden das ganzheitliche Konzept ab.

Patienten mit diabetischem Fußsyndrom oder Wundheilungsstörungen werden im Rahmen unserer Wundsprechstunde intensiv betreut.

Hausanschrift: Friedrich-Ebert-Platz 4 36266 Heringen (Werra)

Telefon: 0 66 24 543 77 11 **FAX:** 0 66 24 543 77 13

Internet: www.hausarztzentrum-heringen.de **E-Mail:** info@hausarztzentrum-heringen.de