

TEB e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg
Tumore und **E**rkrankungen der **B**auchspeicheldrüse

Schirmherr Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär
• Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Newsletter

Ausgabe 21 / 2021

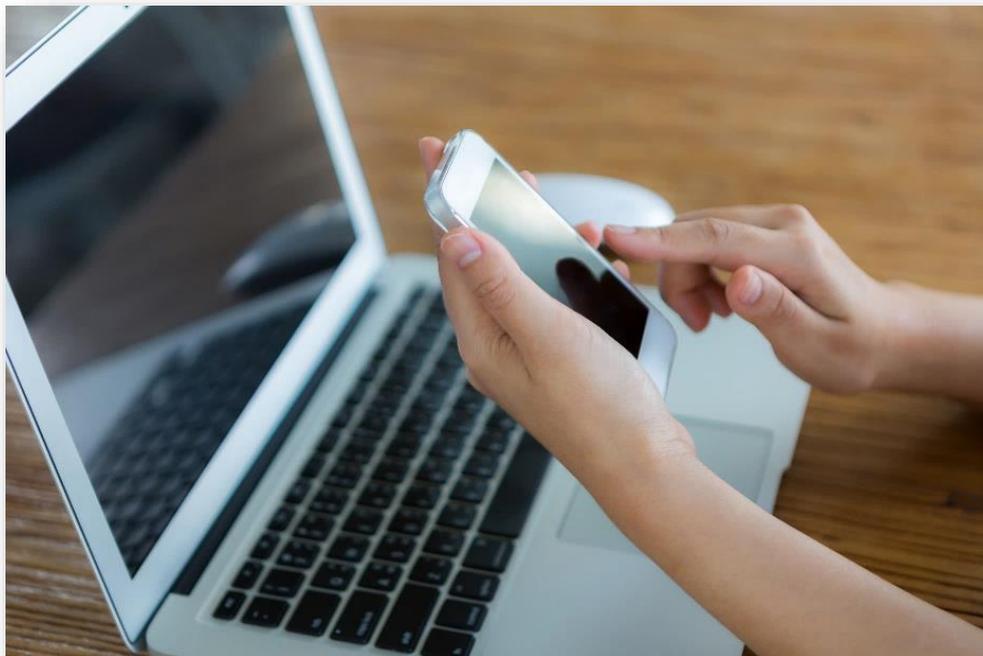


Bild 123rf Limited Teerawut Masawat

**Für Teilnehmer
der
Online-Gruppe**

TEB e. V. geht neue Wege – Online-Gruppen

Online Gruppentreffen

wurden aus der Not heraus geboren. Heute sind sie ein fester Bestandteil geworden und werden von unseren Mitgliedern aus den verschiedensten Bundesländern sehr gut angenommen. Sie sind sicher auch nach Corona nicht mehr wegzudenken.

Allen Teilnehmern, die uns durch die Zustimmung ihrer

E-Mail-Adresse

ihre Zustimmung gaben, an der Gruppe teilzunehmen, senden wir zeitnah ein Protokoll des letzten Treffens zu, unseren

TEB-Newsletter!

Unsere Email-Adresse:

geschaefsstelle@
teb-selbsthilfe.de

Online Treffen am 28.10.2021

von 16:00 bis 18:25 Uhr

Mit: Sabine Spies, staatlich geprüfte Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG

Thema: Was versteht man unter einer ausgewogenen Ernährung?

In dieser Woche ist die Geschäftsstelle von TEB e. V. umgezogen! Trotz all der Turbulenzen, die so ein Umzug mit sich bringt, wollten wir die für heute angesetzte Online Gruppe nicht ausfallen lassen und so entschloss ich mich, die Gruppe von zuhause aus abzuhalten.

Kurzfristig musste unsere heutige Referentin, Frau Sabine Spies, aus persönlichen Gründen absagen. Da ich zu diesem Thema viel Wissen aus meiner langjährigen Erfahrung mitbringen kann, bin ich ohne Zögern für sie eingesprungen.

Frau Spies Absage war natürlich sehr schade, denn genau für das heutige Thema Ernährung wie auch für den Diabetes 3c ist sie die geeignete Referentin. Doch ich wusste auch, dass ich diese beiden Themen gut abdecken kann und machte mir daher keine großen Sorgen.

Wieder war zu erkennen, dass manches Thema die Betroffenen förmlich anzieht und sie sich zuschalten. Und so konnte ich heute zahlreiche Teilnehmer begrüßen.

Nachdem ich ein paar persönliche Worte, auch über unsere Umzugssituation, an die Teilnehmer gerichtet habe, stiegen wir in das Thema „Was versteht man unter einer ausgewogenen Ernährung und Diabetes 3c“ ein.

Man kann sagen, dass es sich hierbei um ein „Dauer-Thema“ für unsere Betroffene handelt.

Man spürte ihre Unsicherheit sowohl bei der Ernährung und der richtigen Enzymeinnahme wie auch bei den hohen Zuckerschwankungen. Die hohen Zuckerwerte, die manchmal bis 400 gehen, machen Angst.

Wie kann es anders sein, - auch in meinen täglichen Beratungen spielen genau diese Themenbereiche eine große Rolle.

Nächste Online Gruppe:

**Donnerstag,
11.11.2021**

16:00 Uhr

Mit:

Prof. Dr. Thomas Schiedeck, Ärztlicher Direktor, Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Thorax- und Kinderchirurgie Klinikum Ludwigsburg

Thema:

Pankreaskarzinom – Operationen im Grenzbereich

Machen Sie mit, die Zuschaltung ist ganz einfach. Bei Problemen melden Sie sich in der Geschäftsstelle.

Tel. 07141 9563636

geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de

So kamen wir auch heute gleich zur Sache und tauschen uns aus über Fragen, wie zum Beispiel:

Diabetes 3c:

Unterzuckerung

FGM Geräte

Normwerte

Starker Anstieg der Zuckerwerte bei Sport

Langzeitwert

Insulin, - welches?

„Achterbahn“

Operation am Bauchspeicheldrüsen-Schwanz

Ernährung:

Ausgewogene Ernährung, - wie?

Welche Nahrungsmittel und wieviel?

Diät

Richtige Einnahme und Dosierung von Enzymen?

Bedeutung von Eiweiß, Fetten, Kohlenhydraten

Gewichtabnahme, wie kann ich zunehmen?

ADEK Vitamine

Übelkeit

Durchfälle

Verstopfung

Flohsamen

Leinsamen

Enzyme ein Leben lang?

Die Vielzahl der Fragen zeigt die Wichtigkeit dieser Themen. Ernährung ist ein Bestandteil unseres Lebens und trägt wesentlich zur Gesunderhaltung unseres Körpers bei, um so mehr bei Menschen mit einer schweren Erkrankung. Mit der Ernährung haben wir ein Stück weit einen eigenen Gestaltungsspielraum, und wir können selbst herausfinden, was uns guttut.

Gerade bei unserem Krankheitsbild, das Betroffene sowohl in der Ernährung wie auch beim Diabetes 3c vor große Herausforderungen stellt, verliert man die Angst eher, wenn ein Betroffener sagt, es geht ihm ähnlich, und er geht so oder so mit der Situation um. Wieder einmal hat sich gezeigt, wie wichtig es ist, sich untereinander auszutauschen.

Insgesamt war es heute eine sehr lebendige Gruppe und durch den regen Erfahrungsaustausch gab es viele neue Impulse, -jeder konnte für sich die ein oder andere Anregung mitnehmen.

Ich denke, dass ich alle Fragen richtig und ausreichend beantworten und Frau Spies somit vertreten konnte. Hier kam meine jahrelange Erfahrung zum Zuge. Auch dass ich selbst betroffen bin und dieselben Probleme habe, wie viele andere in der Gruppe.

Gegen 18:25 Uhr verabschiedeten wir uns, dankbar für diesen Nachmittag und vor allem den für uns alle bereichernden Austausch untereinander über wieder ein sehr spannendes Thema.

Bis zum nächsten Mal!

Katharina Stang
(Gruppenleitung/Moderation)