

Brandenburg

LV Brandenburg e. V.
Schopenhauerstraße 37, 14467 Potsdam
Tel.: 03 31/9 51 05 88
Fax: 03 31/9 51 05 90

www.ddb-brb.de
E-Mail: info@ddb-brb.de

Noch gute Ideen zum 30. Geburtstag?

Liebe Mitglieder,
hoffentlich haben Sie und Ihre Familien den ersten Monat des neuen Jahres trotz der vielen coronabedingten Einschränkungen gut überstanden. Auch gehe ich davon aus, dass Sie sich für 2021 einige Wünsche erfüllen wollen und Pläne ge-

Nachruf

Wir nehmen Abschied von **Herbert Auginski**, der am 26. Dezember 2020 im Alter von 81 Jahren nach langer schwerer Krankheit verstorben ist. Herr Auginski leitete erfolgreich circa 15 Jahre und bis 2017 die Selbsthilfegruppe der Insulinpumpenträger „Die Pumpis“ in Brandenburg/Havel. Zudem organisierte er gemeinsam mit der 2. Brandenburger SHG viele Male öffentlichkeitswirksam Aktionen auf lokaler Ebene rund um den Diabetes und war in verschiedenen Gremien der Stadt Brandenburg aktiv. Er absolvierte über die Diabetesakademie des DDB eine Ausbildung zum Diabetes Lotsen mit Erfolg und war damit für viele Diabetiker über lange Zeit ein kompetenter Ansprechpartner. Wir behalten ihn in sehr guter Erinnerung! Unser Mitgefühl gilt seiner Ehefrau, die ihn lange pflegte, und seiner Familie.

Die Mitglieder der SHG Diabetes Brandenburg/Havel
Der Landesvorstand des LV Brandenburg



fasst haben. Natürlich haben sich auch die Selbsthilfegruppen wieder anspruchsvolle Ziele gestellt. Im Landesverband laufen etwa die Vorbereitungen für unseren 30. Geburtstag, und wir warten noch auf weitere gute Ideen und Vorschläge von Ihnen! Zuvor müssen wir aber noch Aufgaben von 2020 erledigen: Unser Vorsitzender Wilfried König hatte im Nachgang der Landesdelegiertenversammlung den SHG-Leitern einige Themen als Diskussionsgrundlage für die Mitglieder übermittelt und um Rückmeldung an den Vorstand gebeten. Es war nicht einfach, sich auszutauschen, da ab Ende Oktober coronabedingt keine Gruppentreffen mehr stattfinden konnten. Erfreulich ist, dass trotzdem Meinungen eingeholt werden konnten und der überwiegende Teil der SHG sich äußerte. Die Auswertung erfolgte im Rahmen einer erweiterten Vorstandssitzung. Aus technischen Gründen

Im Gespräch mit Gesundheits-Kursleiterin Sylke Ziesche Cottbuser Lagune-Reha-Sport und Diabetes-Camp mit Herausforderungen

Als passionierte und ausgebildete Gesundheits-Kursleiterin verhilft Sylke Ziesche im Cottbuser Sport- und Freizeitbad Lagune Menschen zu mehr Lebensqualität. Gemeinsam mit ihrem 4-köpfigen Kurs-Team trotzen wöchentlich immerhin 1102 Frauen und Männer dem Wasserwiderstand, bauen so Muskeln auf, senken hohe Blutzuckerwerte, kämpfen gegen orthopädische oder Herz-Kreislaufprobleme. Der Erfolg lässt auch bei Ärzten und Kassen keinen Zweifel. Dafür gebührt Sylke und ihrem Team erst einmal ein ganz großes Dankeschön im Namen aller bisherigen Kurs-Teilnehmer der vergangenen 6 Jahre. Die gegenwärtige Corona-Pandemie im Kursalltag ist eine echte Herausforderung. Mit Sylke Ziesche sprach das DDB-Mitglied Gerda Haaken.

Gerda Haaken: Wie habt ihr es geschafft, dass der Rehabilitationssport in der Lagune durchgeführt werden kann?

Sylke Ziesche: Wir haben im Team ein Konzept erarbeitet, wo Abstand und Hygi-

können wir Ihnen das Ergebnis allerdings erst später vorstellen.

Neuwahl des LV Brandenburg im April!

Für uns steht im Fokus, dass Sie für die turnusmäßige Neuwahl des Landesvorstandes am 23. April Vorschläge machen, wer künftig unsere Interessen vertritt (unser Vorsitzender Wilfried König z. B. wird nicht mehr zur Wahl stehen!) **Es muss uns allen klar sein, dass unser Landesverband ohne einen arbeitsfähigen und starken Vorstand, egal in welcher Position, keine Zukunft hat!** Wir bitten Sie alle dringend, sich umzuhören – es müssen nicht unbedingt Menschen mit Diabetes sein, die zur Vorstandswahl antreten. Vielleicht sind Sie ja selbst interessiert, sich ehrenamtlich noch stärker einzubringen.

IHR LANDESVORSTAND



Motiviert am Beckenrand zum Wassersport: Sylke Ziesche.

ene oberste Priorität haben. Für maximal 15 Kursteilnehmer stehen drei 25-Meter-Bahnen zur Verfügung, so dass mehr als 1,50 m Abstand gewährleistet ist.

Haaken: Hand aufs Herz, Sylke. Und das klappt von früh bis abends?

Ziesche: Ja, sehr gut. Bevor im Wasser das Training beginnt, gibt es stets eine Erinnerung für die Einhaltung entsprechender Verhaltensregeln. Bei der Realisierung hat jeder eine persönliche Verantwortung.

Fotos: ipopba - AdobeStock / Gerda Haaken

Haaken: Und was ist mit der Maskenpflicht?

Ziesche: Die muss in der Schwimmhalle nicht sein. Aber wer möchte, kann durchaus eine Maske bis zum Schwimmbecken tragen. Da sind wir uns mit der Cottbuser Gesundheitsbehörde, die uns regelmäßig kontrolliert, einig.

Haaken: Und wie ist das mit dem gleichzeitigen Schulschwimmen geregelt, denn eine nicht geringe Anzahl der Kursteilnehmer gehört zur Risikogruppe?

Ziesche: Die Zeiten für die Schüler sind so versetzt, dass sie und die Erwachsenen sich nicht begegnen. Auch gibt es für die Kinder gesonderte Ein- und Ausgänge.

Haaken: Entsprechend eines Hygienekonzepts fiel das gemeinsame 5. Diabetescamp mit der Diabetes-Station des Carl-Thiem-Klinikums nicht ins Lagune-Wasser. Gab es Abstriche?

Ziesche: Leider ja. Das Wasserballmatch der Diabetiker-Senioren gegen die Diabetiker-Kids musste ausfallen, da wir beim Wettkampf nicht die Abstandsregeln einhalten konnten. Das war traurig. Ebenfalls auch die BE-Zwangspausen zwischen den Spielen, weil die Kids extrem unterzuckerten. Da war die Stimmung schon mal im Keller, weil mit einer notwendigen BE-Zufuhr der Blutzuckerspiegel erst einmal ins Lot gebracht werden und deshalb das freie Baden warten musste. Traurig war auch, dass nicht alle Eltern ihr Einverständnis gaben für einen Corona-Test zur Teilnahme ihrer Kinder am Camp. Und so wetteiferten an 2 Tagen nur 7 von jeweils geplanten 10 Kids bei Spiel und Sport.

Haaken: Die Motivation der Kinder bei Spielen und Wettkämpfen war trotzdem kaum zu bremsen?

Ziesche: Aber ja. Für Sport und Spiel hatte sich das Lagune-Organisationsteam allerhand einfallen lassen. Zum Beispiel ein Federballspiel mit Wasserbällen auf der Beachvolleyball-Anlage, denn Abstandsregeln waren einzuhalten. Im Außenbecken musste ein ‚Gordischer Knoten‘ mit Abstand-Poolnudeln entflochten werden. Der Spaßfaktor war bei den Kids gewaltig. Es wurde viel gelacht und die Blutzuckermessergebnisse konnten im grünen Bereich gehalten werden. Das Messen vor und nach jedem Spiel war für den Lernprozess zum Diabetesmanagement der Kinder maßgeblich. Beim Spiel ‚Halte dein Feld sauber!‘ war der Blutzucker abermals im Keller. Allerdings gab es diesmal keine langen Gesichter bezüglich der Zwangspause bis zum freien Baden. Die Firma Langnese überbrückte die Zeit und spendierte Eis. Auch Dank des großzügigen Sponsorings der Gebäudewirtschaft Cottbus, der Techniker-Krankenkasse und der Barmer war eine prall gefüllte Schatzkiste zum Abschluss des Camps die Belohnung.

Vielen Dank für das Gespräch, Sylke!

Was das Leben mit Diabetes für Familien & Paare bedeutet

Auch als E-Book erhältlich



Autorin Antje Thiel – die selbst Typ-1-Diabetes hat – hat in ganz Deutschland betroffene Familien und Paare besucht. Entstanden ist ein **Mutmach-Buch** mit 15 Porträts, **ehrlich und authentisch**.

Überall im Buchhandel oder gleich hier bestellen:

1. Auflage 2018, 176 Seiten
19,90 €, ISBN 978-3-87409-673-7

per Internet
www.kirchheim-shop.de

per Telefon
07 11/66 72-1483