

(...continua qui)

fisica mi fa stare meglio. Quando mi trovavo in Perù lavoravo alla reception di un ostello: la mia glicemia, per via della mia giornata "sedentaria", si è alzata immediatamente... Ci tengo a sottolineare che svolgere ogni giorno esercizio fisico, anche se moderato come la camminata, aiuta a migliorare il diabete. Insomma: la vita sedentaria è il peggio che ci possa essere per un diabetico!"

Da questo racconto appassionante possiamo trarre la conclusione che anche noi diabetici con qualche precauzione in più possiamo viaggiare e realizzare i nostri sogni! ;) Sia da giovani che in età avanzata!

(...hier geht es weiter)

diese Aktivitäten habe ich 30 Prozent meines Insulinbedarfs reduziert. Durch die Bewegung fühl ich mich einfach besser. Als ich in Peru an der Rezeption meiner Herberge arbeitete, habe ich wegen der mangelnden Bewegung einen drastischen Anstieg meiner Blutzuckerwerte aufweisen können... Ich möchte deshalb betonen, dass es sehr wichtig ist täglich Sport zu betreiben, auch wenn nur mäßig wie ein Spaziergang. Alles hilft den Diabetes unter Kontrolle zu halten. Kurz gesagt: Ein Leben ohne Bewegung ist das Schlimmste was einem Diabetiker widerfahren kann."

Von dieser spannenden Geschichte können wir den Schluss ziehen, dass wir Diabetiker mit einigen zusätzlichen Vorsichtsmaßnahmen genauso gut reisen und unsere Träume verwirklichen können wie jeder andere! ;) Ob Jung oder Alt!

## CALENDARIO KALENDER

meta della prossima gita: chiesetta di San Vigilio  
Ziel des nächsten Ausfluges: St. Vigilius Kirche

19/05	h. 15.30	Conferenza sul tema: <b>L'importanza della dieta e del movimento nella gestione del diabete.</b> Luogo: Sala culturale "Finetto" Centro Syn Don Bosco - Piazza Don Bosco 21 - Bolzano. Relatore: Prof. Dott. Melani Franco	Vortrag zum Thema: <b>Wichtigkeit der gesunden Ernährung und Bewegung für eine gute Blutzuckerkontrolle;</b> Ort: Finetto" Syn Zentrum Don Bosco - Don Bosco Platz 21 - Bozen. Referent: Prof. Dr. Melani Franco. Nur in italienischer Sprache.
28/05	h. 14.30	Conferenza dal tema: <b>Diabete e Vitamine, fare il pieno di vitamina D in estate ed inverno.</b> Luogo: Ex scuola infermieristica - piano terra, via Karl Told 4, Brunico. Relatore: Dott. Michael Röd - Internista	Vortrag: <b>"Diabetes und Vitamine im Allgemeinen, besonders Vitamin D tanken im Sommer und im Winter"</b> Austragungsort: Ex-Krankenpflegeschule, Parterre, Karl Toldt-Straße 4, Brunick. Referent: Dr. Michael Röd - Internist
25/06		Gita annuale sul Monte San Vigilio organizzata dalla sezione Val Pusteria. Prezzo a persona: 30€. Iscrizione entro venerdì 17 giugno chiamando la signora Maria Putzer dalle ore 18.00 alle ore 20.00. Tel 0474/530248	Ausflug auf das Vigiljoch organisiert von der Sektion Pustertal. Preis: 30€ pro Person. Anmeldungen einschließlich Freitag, 17. Juni bei Frau Maria Putzer immer von 18.00 bis 20.00 Uhr. Tel. 0474/530248

## Invito alla gita annuale sul Monte San Vigilio passando per Lana

La sezione Val Pusteria invita tutti i soci dell'ADAA, famigliari e interessati a partecipare alla gita annuale organizzata per il **25 giugno 2016** che ci porterà quest'anno sul **Monte San Vigilio (ca. 1800 m di altitudine) passando da Lana**. La gita si farà con qualsiasi tempo e con un minimo di 24 iscritti.

Il Monte San Vigilio è una zona chiusa al traffico, un paradiso per gli escursionisti con una vista spettacolare. La **funivia** (costruita nel 1912) è stata recentemente rinnovata e ci porterà direttamente al noto hotel Vigilius Mountain Resort. Con la seggiovia proseguiremo poi verso Larchbühel a 1800 m per poi incamminarci verso la Chiesetta di San Vigilio e altre località circostanti (Schwarze Lacke, Bischofskofl). Per il pranzo ci fermeremo in una delle tante strutture ricettive del posto che sceglieremo al momento.

La **trasferta** avverrà col pullman della famiglia Seiwald e per **le partenze presso i vari paesi, questi gli orari dove trovarsi presso le fermate degli autobus di linea:** San Candido 7.15, Dobbiaco 7.23, Villabassa 7.29, Monguelfo 7.35, Valdaora-Dolomitenhof 7.42, Perca 7.48 Brunico-Stazione degli Autobus 8.00, San Lorenzo-Mercato 8.10, Casteldarne e Chines 8.20, St. Sigismondo 8.25, Vandoies di Sopra e di Sotto 8.30, Bressanone-Stazione degli Autobus 8.45, Chiusa/Ponte Gardena 9.00 e Bolzano-Stazione degli Autobus 9.15. Tutte le altre fermate e soste come l'orario di ritorno verranno stabilite al momento. Il prezzo per le varie trasferte (bus, funivia e seggiovia) è di **€30,00 a persona** e verrà raccolto il giorno stesso.

**Per aderire all'iniziativa basta contattare la signora Maria Putzer - Brunico al numero 0474/530248 dalle ore 18.00 alle ore 20.00 entro il 17 giugno 2016.** Speriamo che l'iniziativa riscuota numerose adesioni per passare così insieme una bella giornata in compagnia.

## Einladung zum Tagesausflug auf's Vigiljoch über Lana

Die **Sektion Pustertal ladet für Samstag, den 25. Juni 2016** alle Mitglieder des Südtiroler Diabetiker Bundes, ihre Angehörigen, Freunde, Bekannten und alle Interessierten zum **Ausflug auf's Vigiljoch (ca. 1800 m) über Lana** ein. Der Ausflug findet bei jedem Wetter und mindestens 24 Teilnehmern statt.

Das Vigiljoch ist der Hausberg der „Lanener“ und ein autofreies, gemütliches Wanderparadies mit sehr schöner Aussicht. Die 1912 gebaute **Seilbahn** wurde vor kurzem grundlegend erneuert und bringt uns zum bekannten Vigilius Mountain Resort. Mit dem Sessellift geht es weiter zum Larchbühel auf 1800 m; von dort wandern wir zur Vigiliuskirche, zum Bischofskofl und zur Schwarzen Lacke. Da es im Gebiet mehrere Gastbetriebe gibt, sind Verpflegung und Mittagessen kein Problem.

Wir fahren mit einem Bus der Fa. Seiwald. Die **Abfahrtszeiten an den üblichen Haltestellen sind folgende:** Innichen 7.15, Toblach 7.23, Niederdorf 7.29, Welsberg 7.35, Olang- Dolomitenhof 7.42, Percha 7.48, Bruneck-Autobahn- hof 8.00, St. Lorenzen-Markthalle 8.10, Ehrenburger Brücke und Kiens 8.20, St. Sigmund 8.25, Ober-/Niedervintl 8.30, Brixen-Autobahn- hof 8.45, Klausen/Waidbruck 9.00 und Bozen-Autobahn- hof 9.15 Uhr. Alle anderen Zeiten, die Pausen und Aufenthalte sowie die Rückfahrt legen wir gemeinsam fest. Der Preis für den Ausflug beträgt **30 € / Person** und wird auf der Hinfahrt im Bus eingekassiert. Im Fahrtpreis sind natürlich auch die Kosten für die Seilbahn und den Sessellift enthalten.

**Die Anmeldungen für den Ausflug nimmt Frau Maria Putzer, Bruneck, Tel. 0474 / 53 02 48 von 18 bis 20 Uhr bis einschließlich Freitag, den 17. Juni 2016 entgegen.** Wir freuen uns auf einen möglichst gut besetzten Bus und wünschen allen Teilnehmern einen geselligen und unterhaltsamen Ausflug!

Associazione Diabetici Alto Adige - Südtiroler Diabetiker Bund O.N.L.U.S.

Maggio - Giugno / Mai - Juni 2016

## Sedi in Alto Adige Anlaufstellen in Südtirol

**BOLZANO SEDE PRINCIPALE ADAA - AGD  
BOZEN HAUPTSITZ SDB - VJD**  
via Montecassino-Str. 12  
39100 Bolzano Bozen  
Tel./Fax 0471 401761  
info@diabetes.bz.it  
**Orario ufficio - Öffnungszeiten**  
lun-Mo 9-12, 14-17.30; ma-ven-Di-Fr 9-12

**MERANO MERAN**  
"INFO-POINT" - Ospedale Tappeiner  
presso servizio diabetologico  
Diabetikerzentrum des  
Tappeiner Krankenhauses  
via Rossini Str. 5, 39012 Merano Meran  
Tel. 348 1881328  
**Orario ufficio - Öffnungszeiten**  
mar-Di 8.30-11.30

**BRESSANONE BRIXEN**  
vicolo Macello Schlachthofgasse 5  
39042 Bressanone Brixen  
Tel. 348 1881328  
**Orario ufficio - Öffnungszeiten**  
Ospedale · Krankenh.: gio-Do 9-10  
uffico · Büro: gio-Do 10.30-12.30

**BRUNICO BRUNECK**  
Villa Elsa, via A.Hofer-Str.25  
39031 Brunico Bruneck  
Tel. 0474 555780  
**Orario ufficio - Öffnungszeiten**  
ven-Fr 9-12

### I nostri amici - Unsere Freunde

**AGD-VJD**  
Via Noldin-Str. 2  
39055 Laives Leifers (BZ)  
Tel. 0471 236299  
Fax 0471 951655  
info@agd-vjd.org

PayPal: über / per mezzo di

## www.diabetes.bz.it

Cassa Risparmio Bolzano · Sparkasse Bozen: IT 06 C 06045 11620 000000766100  
Cassa Rurale Bolzano · Raiffeisenkasse Bozen: IT 92 M 08081 11600 000300022853  
Cassa Rurale di Brunico · Raiffeisenkasse Bruneck : IT 40 D 08035 58242 000300206253

## Dona il 5 per mille all'ADAA!

Attraverso la dichiarazione dei redditi puoi sostenere. Dona il 5 per mille all'Associazione Diabetici Alto Adige indicando il **codice fiscale ADAA: 94004950211** Grazie in anticipo!

## Spende 5 Promille an den SDB!

Durch deine Steuererklärung kannst du unseren Verband unterstützen indem du den 5 Promille der Einkommenssteuer an den SDB spendest! Du brauchst nur unsere Steuernummer anzugeben: **Steuernummer SDB: 94004950211** Danke im Voraus!

ADAA - SDB



**Non dimenticarti di seguirci su facebook!  
Vergiss nicht uns auf facebook zu folgen!**

# INFORMA INFORMIER dich

ASSOCIAZIONE DIABETICI ALTO ADIGE  
SÜDTIROLER DIABETIKER BUND  
O.N.L.U.S.



Riportiamo qui una bella intervista di Simona Recanati del portale Dica 33

### Il viaggio terapeutico di Claudio Pelizzeni

Lasciarsi tutto alle spalle (posto fisso in banca compreso) e partire per un viaggio di 1000 giorni intorno al mondo con una sola regola da seguire (quella di non prendere aerei...) e un unico compagno di viaggio: il diabete di tipo 1, con il quale convive dall'età di 9 anni. Questa, in sintesi, la bellissima sfida che Claudio Pelizzeni, 33 anni, piacentino, ha lanciato a se stesso: viaggiare per riprendersi i propri spazi e riappropriarsi del proprio tempo, osservando e incontrando persone, paesaggi, culture diverse.

Per Claudio "sfida" non è la parola corretta da usare: si tratta piuttosto di un sogno che si realizza e l'idea di non utilizzare gli aerei rende il tutto più lento, sicuramente meno facile (attraversare i confini spesso si rivela una vera e propria impresa...) ma anche un po' più avventuroso. Un sogno che sta portando avanti, giorno dopo giorno, in compagnia del suo diabete ("che non è un limite, anzi è per me è una condizione di assoluta normalità che, semmai, mi ha responsabilizzato e non penalizzato", sottolinea), con il caloroso supporto della comunità del web che lo segue quotidianamente sul suo video blog Trip Therapy e sui social network. Partito dall'Italia a maggio 2014, Claudio sta percorrendo il suo tragitto intorno al mondo che lo ha portato dapprima verso Est, seguendo il sorgere del sole, a toccare città come Mosca e Pechino per poi approdare in Tibet, India, Thailandia, Indonesia e infine in Australia. Da lì eccolo alla volta del Canada e del Sud America fino a concludere il suo viaggio, tra circa un anno, nel continente africano, che conta di raggiungere con un cargo mercantile. Simona Recanati di dica33 lo ha intervistato:

Hier für euch ein interessantes Interview von Simona Recanati, Journalistin vom Webportal Dica 33

### Die Reise von Claudio Pelizzeni als Therapie

Alles hinter sich lassen (fixer Arbeitsplatz in der Bank miteinbegriffen) um in 1000 Tage die Welt zu umreisen. Eine einzige Regel gilt: keine Flüge während der ganzen Reise und ein einziger Reisebegleiter: sein Typ-1-Diabetes, der ihn seit dem Alter von 9 Jahren begleitet. Dies ist kurz gesagt, die aufregend schöne Herausforderung die Claudio Pelizzeni, 33 Jahre aus Piacenza, mit sich selber eingegangen ist. Reisen, um die eigene Freiheit und Zeit zurück zu gewinnen, Menschen, Länder und verschiedene Kulturen beobachten und entdecken.

Für Claudio ist „Herausforderung“ nicht das richtige Wort: es ist eher ein Traum der wahr geworden ist, und die Entscheidung keine Flüge nehmen lässt alles langsamer werden, sicher auch schwerer (hauptsächlich bei der Grenzüberschreitung einiger Länder) aber gleichzeitig auch abenteuerlicher. Ein Traum der sich Tag für Tag erfüllt, in Begleitung seines Diabetes (welches für ihn kein Hindernis darstellt, sondern vielmehr eine absolute Normalität, Verantwortungsgefühl gestärkt hat und nicht benachteiligt), mit der warmherzigen Unterstützung der Web-Community, die ihn täglich auf seinem Blog „Trip Therapy“ begleitet und auf den sozialen Netzwerken aufmerksam verfolgt. Im Mai 2014 von Italien gestartet in Richtung Osten immer dem Sonnenaufgang hinterher. Claudio hat auf seiner Reise schon Städte wie Moskau und Peking berührt, um dann nach Tibet, Indien, Thailand, Indonesien und schließlich nach Australien zu gelangen. Von dort aus weiter nach Kanada und Südamerika um schließlich seine Reise, in etwa einem Jahr, im afrikanischen Kontinent, welches er mit einem Händler Fracht erreichen möchte, zu beenden. Simona Recanati von „dica33“ hat ihn interviewt:

**Claudio, parlaci del tuo compagno di viaggio: come ti sta condizionando, a livello logistico, il diabete?**

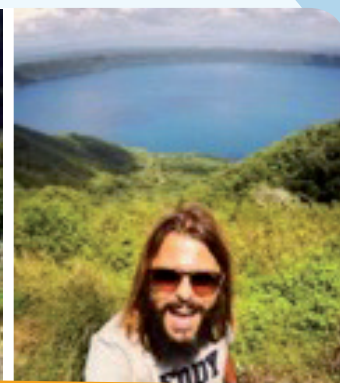
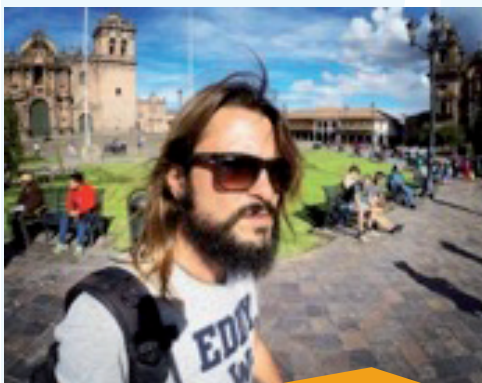
“Hai detto bene: è solo una questione di logistica. Infatti, il mio rapporto con il diabete non è cambiato molto rispetto a quando ero a casa. Per esempio, ho dovuto imparare a gestire le scorte annuali di insulina e strumenti diagnostici. Per fortuna ho parecchi amici che ogni tanto mi raggiungono e mi portano ciò di cui ho bisogno: l'organizzazione è fondamentale. Ci tengo a ribadire che il diabete non è per me un limite insopportabile, ma un'opportunità: mi ha responsabilizzato profondamente.”

**Come conservi le medicine?**

“Cerco di tenerle al fresco e di riporle in frigorifero appena mi è possibile. Comunque l'insulina resiste anche 28 giorni a temperatura ambiente! Spesso le persone si creano fobie o paranoie inesistenti. Rimango basito quando i medici mi raccontano che ci sono diabetici che hanno timore persino ad andare a mangiare una pizza con gli amici...”

**Il diabete non è un limite...**

“Il diabete, per me, non è assolutamente un limite bensì un'opportunità: con le dovute attenzioni, consente di condurre una vita normalissima. Il diabete mi ha responsabilizzato e stimolato a ricercare uno stile di vita più sano e attivo.”



**Claudio, erzähl uns von deinem Reisebegleiter: Wie beeinträchtigt dich dein Diabetes auf logistischer Ebene?**

„Sie haben Recht, es ist nur eine Frage der Logistik. In der Tat hat meine Beziehung mit Diabetes nicht viel verändert im Vergleich zu, wenn ich zu Hause war. Ich habe zum Beispiel lernen müssen mit meinem Jahresvorrat an Präsidien und Geräten auszukommen. Zum Glück habe ich einige Freunde, die mich gelegentlich auf meiner Reise besuchen kommen und mir bringen was ich brauche. Eine gute Organisation ist entscheidend. Ich möchte wiederholen, dass Diabetes für mich nicht ein unerträglicher Limit ist, sondern eine Chance: Es hat mein Verantwortungsgefühl sehr gestärkt.“

**Wie bewahrst du die Medikamente auf?**

„Ich versuche, sie kühl zu halten und sie in den Kühlschrank zu stellen, sobald ich kann. Insulin bleibt in der Tat bis zu 28 Tage bei Raumtemperatur erhalten! Oft haben Patienten absurde Phobien und Ängste. Ich bleibe fassungslos wenn Ärzte mir erzählen, dass es Diabetiker gibt, welche sogar Angst haben mit Freunden eine Pizza essen zu gehen...“

**Diabetes ist keine Grenze ...**

„Diabetes, für mich ist definitiv keine Grenze, sondern eine Chance: mit der richtigen Aufmerksamkeit kann man ein ganz normales Leben führen. Diabetes hat mein Verantwortungsgefühl gestärkt und mich stimuliert, nach einem immer gesünderen und aktiveren Lebensstil zu suchen.“

**Ché bilancio puoi fare, fino a questo momento, della tua esperienza di diabetico in relazione ai cibi (spesso strani) che hai incontrato nel giro intorno al mondo?**

“Ecco: l'alimentazione non è un aspetto proprio semplice da gestire. Posso dire che la Bolivia non è un paese per... diabetici! Qui c'è solamente riso e pollo fritto (in olio pessimo, peraltro), senza la possibilità di avere un'insalata o della verdura: la glicemia ne risente pesantemente. Sento la responsabilità del dover “agire da solo” e per questo mi rivolgo appena posso ad Alessandra Bosetti, dietista clinico della Clinica pediatrica A.O. Luigi Sacco di Milano, con la quale ho contatti quasi quotidiani, e a Stefano Genovese, responsabile dell'Unità di diabetologia e malattie metaboliche Irccs MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano): loro mi aiutano molto nella scelta e nella gestione dei cibi particolari che incontro nel mio percorso.”

**Il paese migliore, dal punto di vista nutrizionale?**

“Il Perù: qui c'è la dieta ideale per il diabetico! Battute a parte, in Perù la mia curva glicemica era perfetta: trovo tanta frutta, verdure di ogni tipo e in particolare la yucca, un tubero ricco di fibra alimentare, che però tiene bassa la glicemia.”

**E i peggiori?**

“Oltre alla Bolivia, aggiungo la Mongolia (dove si trova solo carne di montone, cetrioli e patate) e il Nepal. Davvero pessimi dal punto di vista alimentare per un diabetico...”

**La tua curva glicemica immagino sia influenzata positivamente anche dall'attività fisica...**

“Certo. Ogni giorno cammino per 15 o 20 chilometri, spesso faccio trekking e mi è capitato di praticare Sup (Stand up puddle, una variante del surf: si sta in piedi su una tavola e ci sposta pagaiando). Tutta questa attività si è tradotta in una diminuzione del 30 per cento della mia quota di insulina quotidiana. Fare attività

(continua dietro...)

**Welche Bilanz kannst du als Diabetiker bis jetzt ziehen, was die verschiedenen Gerichte (oft schlecht) betrifft, die dir auf deiner Reise um die Welt begegnet sind?**

„Also: der Aspekt „Ernährung“ ist nicht gerade einfach zu managen. Ich kann sagen, dass Bolivien kein Land für Diabetiker ist! Hier gibt es nur Reis und gebratenes Huhn (in einem sehr schlechten Öl noch dazu), ohne Möglichkeit, einen Salat oder Gemüse zu bekommen. Der Blutzucker leidet sehr darunter. Ich versuche dagegen etwas zu unternehmen und bin deswegen fast täglich mit Alessandra Bosetti in Kontakt, klinische Diätistin der Pädiatrie des A.O. Luigi Sacco Krankenhauses in Mailand und mit Stefano Genovese, Leiter der Abteilung für Diabetes und Stoffwechselerkrankungen Multimedica IRCCS von Sesto San Giovanni (Mailand). Sie helfen mir sehr bei der Auswahl und Verwaltung eigenartiger Lebensmittel die mir auf der Reise begegnen.“

**Das beste Land, aus ernährungsphysiologischer Sicht?**

„Der Peru: Hier findet man die ideale Diät für Diabetiker! Scherz beiseite, in Peru war meine Glukosekurve perfekt: Ich habe dort viel Obst gefunden, Gemüse aller Art und vor allem die Yucca, eine Knolle reich an Ballaststoffen, welche aber den Blutzucker unter Kontrolle hält.“

**Und das Schlimmste?**

„Nach Bolivien, würde ich die Mongolei in Erwägung ziehen (wo man nur Hammelfleisch, Gurken und Kartoffeln findet) und Nepal. Beide sehr schlecht was die Ernährung für Diabetiker betrifft...“

**Ich vermute, dass die körperliche Aktivität deine Glukosekurve sehr beeinflusst...**

„Sicher. Jeden Tag lege ich 15 oder 20 Kilometer zu Fuß zurück. Ich praktiziere oft Trekking und ich hab auch Sup probiert (Stand up puddle, eine Variante des Surfens: Man steht auf einem Brett und bewegt sich fort durchs paddeln). Durch all

(geht weiter...)

lo scorso 7 aprile il mondo intero ha ricordato la malattia diabetica in occasione della Giornata Mondiale della salute. Noi l'abbiamo fatto incontrando i media e l'assessora alla Sanità Martha Stocker nella sede della nostra Associazione: abbiamo cercato di mettere in luce, attraverso una conferenza stampa, l'importanza di un corretto stile di vita e della cura di sé. I dati, sia a livello italiano che locale, fanno vedere come la nostra malattia purtroppo sia in netto aumento. In Italia non solo il diabete tipo 2, ma anche il diabete di tipo 1 è in crescita ed interessa sempre più i giovani: su 150mila malati, 25mila hanno meno di 18 anni. Un'altra fascia vulnerabile, per ragioni economiche, sociali, culturali e linguistiche, è quella degli immigrati, tra i quali l'incidenza del diabete è di 6,9%, maggiore rispetto a quella italiana che è del 6,2%. La cura dei pazienti diabetici costa al nostro paese 15 miliardi di euro. Nel 2013, nel mondo sono stati spesi 548 miliardi di dollari per i trattamenti e la gestione del diabete, circa l'11% del totale dell'assistenza sanitaria mondiale e nel 2035 questa cifra supererà i 627 miliardi di dollari. Come si può vedere, le cifre sono davvero impressionanti. Per poter cercare di arginare questo fenomeno dobbiamo in primo luogo “volerci bene”, per stare bene e insistere non solo sulla cura e sulla corretta assistenza dei malati, ma anche sulla formazione e su un corretto stile di vita per chi è a rischio.

der vergangene 7. April stand weltweit im Zeichen des Diabetes anlässlich des Weltgesundheitstages. Wir hatten an diesem Tag die Medien und Landesrätin Martha Stocker zu Gast in unserem Sitz: wir haben versucht bei einer Pressekonferenz die Wichtigkeit eines gesunden Lebensstiles und die Achtsamkeit gegenüber der eigenen Gesundheit hervorzuheben. Die Daten, sowohl auf nationaler als auch lokaler Ebene, belegen leider einen deutlichen Anstieg unserer Krankheit. In Italien ist nicht nur der Diabetes Typ 2, sondern auch der Typ 1 auf dem Vormarsch und betrifft immer mehr jüngere Menschen: Von 150.000 Patienten sind 25.000 jünger als 18 Jahre. Eine weitere kritische Gruppe, aus ökonomischen, sozialen, kulturellen und sprachlichen Gründen, sind die Einwanderer, wo die Diabetes-Rate mit 6,9% höher als der italienische Durchschnitt von 6,2% liegt. Die Behandlung der Patienten mit Diabetes kostet den italienischen Staat 15 Milliarden Euro. Im Jahr 2013 wurden weltweit 548 Milliarden Dollar für die Behandlung von Diabetes ausgegeben, ca. 11% der Gesamtausgaben im Sanitätsbereich, und 2035 werden es mehr als 627 Milliarden sein. Wie man sieht, sind diese Zahlen wirklich beeindruckend. Um dieses Phänomen einzudämmen müssen wir uns selbst vorallererst „gern haben“, damit es uns gut geht, und nicht nur auf die richtige Behandlung und Betreuung der Patienten pochen, sondern auch auf Schulungen und einen gesunden Lebensstil für Risikopatienten.

Il presidente Stefano Nervo Der Präsident

Direttore responsabile/Presserechtlich verantwortlich: dr. Francesca Lazzaro. Registrazione presso il Tribunale di Bolzano/Registrierung beim Landesgericht Bozen: Nr. 4/12 del 26.03.2012. Proprietario/Besitzer: Associazione Diabetici Alto Adige / Südtiroler Diabetiker Bund ONLUS, via Montecassino-Str.n.12, I-39100 BZ. Cod.fisc./St.Nr. 94004950211. Editore, grafica e stampa/Herausgeber, Design und Druck: Coop. soc. InSide Soz. Gen. ONLUS, via Maso della Pieve/Pfarrhofstr. 2D, 39100 BZ.