



**SCHULUNGSPROGRAMM /TW LEHRVERANSTALTUNGEN**

**SS 2023**

1. Version - Änderungen vorbehalten. Version 04.11.2022 (p:\KINGAFIT\Veranst\Paletten\ ProSS 23 Schulungspalette 04.11.2022 ver 1)

**NEUE Seminarräume Schwerpunktpraxis Team Prof Howorka: MCC  
1180, Währinger Gtl.13, Metabolic Competence Center.**

**Verpflichtende COVID 19 Hygienemaßnahmen, Maske, Distance...**

**s. [www.diabetesFIT.org](http://www.diabetesFIT.org)**

**Alle Veranstaltungen werden auch per Zoom abgehalten.**

**Zoom App Download unter: <https://zoom.us/download>**

- **FIT-UPDATE 2023:** Neuigkeiten in der funktionellen Insulinbehandlung/Behandlung von Spätkomplikationen  
Zeit: 25.11. und 26.11.2023 Samstag-Sonntag; Samstag: 15:00 - zumindest 21:00h; So 11:00-20:00 im Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka, Metabolic Competence Center und optional per Zoom.  
Zielgruppe: Geschulte Typ I Diabetiker bereits mit intensivierter oder funktioneller Insulinbehandlung, zumindest alle zwei Jahre  
Patientenkostenbeitrag: € 190
- **TYP-2-DIABETES UPDATE 2023: COVID 19** und Neuigkeiten in der Therapie von Typ-2-Diabetes/ metabolischem Syndrom  
Zeit: 19.11.2023 Sonntag; 14:00 –zumindest 20:00h im Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka, Metabolic Competence Center und optional auch per Zoom.  
Zielgruppe: Geschulte Typ II Diabetiker, eventuell Neueinsteiger, zumindest alle 2 Jahre zu empfehlen  
Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch Zusatzversicherungen, sonst € 80
- **TYP II BASISSCHULUNG FÜR INSULINPFLICHTIGE:** Insulin-Basics. COVID19 Risiko und Beeinflussung  
Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka und optional auch per Zoom.  
Zeit: der erste Teil der FIT Schulung, s. dort (erste 2 Unterrichtstage, d.h. 12Std.) 14:00-20:00, und nach Übereinkunft  
Zielgruppe: Typ II Diabetiker, und Angehörige, Insulinbeginn möglich  
Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch Zusatzversicherungen, sonst € 220
- **TYP II BASISSCHULUNG FÜR PATIENTEN MIT ORALEN ANTIDIABETIKA:** Diabetes und „metabolisches Syndrom“  
Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka und optional auch per Zoom.  
Zeit: Die ersten 6 Stunden des *Slim'n Fit Programms*, s. dort, also 2 Unterrichtsabende 17:00-20:00h mittwochs  
Zielgruppe: Typ II Diabetiker und Angehörige, Therapieanpassung möglich. COVID19 Risiko und Beeinflussung  
Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch Zusatzversicherungen, sonst € 70
- **FIT-PROGRAMM MIT VORBEREITUNG UND FESTIGUNG:** Flexibel & normoglykämisch. COVID19 Risiko Beeinflussung  
Spektrum: Einleitung von funktioneller Insulintherapie FIT nach eingehenden Vorbereitung mit Ausarbeiten der individuellen Therapieziele. „Wie viel Insulin brauche ich für 1 BE? Wie kann ich meinen Blutzucker gezielt senken? Wie viel (und welches) Insulin brauche ich, auch wenn ich nichts esse?“ Diskussion der individuellen Befunde und Probleme und der Folgeschäden. Primäre und sekundäre Insulindosis-Selbstanpassung. Flexible Therapie mit guter Stoffwechselkontrolle. Sondersituationen und "Insulinspiele".  
Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka und optional auch per Zoom.  
Zeit: Do 08.06.2023- Mo 12.06.2023; Do: 16:30-20:00, sonst jeweils 14:00-ca 20:00h, Kompaktkurs insges.36 h; Wochenende, gut mit Beruf & Schule vereinbar.  
Zielgruppe: insulinpflichtige Diabetiker mit Blutzuckerselbstmessung. Auch für Beginn/ Intensivierung der Insulintherapie  
Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch Zusatzversicherungen, **sonst € 390**, keine Übernahme der Unterbringungskosten...
- **HYPERTONIE/ BLUTDRUCKSCHULUNG auch gegen COVID 19:** Spezialprogramm, um Diabetes-Folgeschäden inklusive Demenz hinauszuschieben. Eine Schwerpunktveranstaltung zur Vermeidung der mikrovaskulären Folgeschäden (Nierenschädigung, Netzhautveränderung).  
Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka  
Zeit: 3 Mittwoche, 07.06.2023, 14.06.2023, 21.06.2023 jeweils 17:00-20:00h  
Zielgruppe: Diabetiker mit Retinopathie, Mikro-proteinurie (> 20 µg/min) oder Hypertonie (> 130/85 mmHg) und Nicht-Diabetiker. **Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch Zusatzversicherungen, sonst € 80
- **SLIM N FIT PROGRAMM: DER SCHLANK-TREFF & CO GEGEN DAS METABOLISCHE SYNDROM UND COVID 19**  
Spektrum: „Wie gehören Blutfette, Bluthochdruck und Diabetes mit dem Bauch zusammen?“. Ursachen. Auswirkungen. Prognose. Vorbeugung. Befunde. Selbstkontrolle. Chancen. Ihre persönlichen Lösungen. Medikamente. Selbsttherapie. Auch als Remotivations-Kurs für die ehemaligen Teilnehmer gut geeignet. Dauerbegleiter bei BMI >30...  
Ort: Erster Termin am 22.03.2023 und optional auch per Zoom.  
alle Termine: Währinger Gtl 13 Ecklokal: 22.03.2023, 19.04.2023, 24.05.2023 ab 17:00-20:00h, immer Mittwochs  
Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme, sonst € 70. **Achtung: Kombination mit VLCD BodyMed, Simeons-Protocol, auch Myline möglich!**, dann sind die **Kosten** höher...

● **HYPERLIPIDÄMIE/BLUTFETT-SCHULUNG auch gegen COVID19:** Spezialprogramm gegen Atherosklerose. Ernährung. Medikamente. Eine Schwerpunktveranst. zur Vermeidung der makrovaskulären Folgeschäden wie Herzinfarkt, Schlaganfall, ...  
**Spektrum:** Wissen Sie schon, wie Sie Ihren Herzinfarkt vermeiden? Oder zumindest hinausschieben? **COVID 19 Risikofaktoren.**  
**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka, optional auch per Zoom  
**Zeit:** zwei Mittwoche, im Sommersemester, 03.05.2023, 28.06.2023.  
**Patientenkostenbeitrag:** € 70

● **SCHWANGERSCHAFTS- UND GEBURTSVORBEREITUNG:** Spektrum: Kurs für Diabetikerinnen, die ein Kind erwarten oder eine Schwangerschaft planen und ihre Partner. Stillvorbereitung.  
**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka / **Zeit:** Sonntag 29.01.2023 um 11:30-16:00h, weitere Gruppen während FIT-Update geplant (Sonntag Nachmittag), bitte anmelden. **Patientenkostenbeitrag:** € 70 pro Teilnehmer (gilt auch für männliche Partner). **Voraussetzung:** mind. 10 Teilnehmer bzw. 5 Paare. **Simultaneous Course Pregnancy in English: 100€ per (each) person (>50% of content summary guaranteed)**

● **STILLGRUPPE FÜR DIABETIKERINNEN.** Offene Gruppe -- Ein- und Ausstieg jederzeit möglich.  
**Spektrum:** Stillen, Vorbereitung in der Schwangerschaft, Lösungen für Stillschwierigkeiten, Veränderungen in der Partnerschaft, Schlaf-/ Trinkverhalten des Babys, Motivation(-skrisen) bei Diabetestherapie, Erfahrungsaustausch, postnatale Depression, Berufsleben: Arbeitsrecht/Stillen, Insulinanpassung, Medikation beim Stillen. *Die Veranstaltung wird auf Anfrage organisiert*  
**Patientenkostenbeitrag:** € 15.- pro Treffen. Bitte eine kleine Decke/Liegeunterlage für Ihr Baby mitnehmen

● **TRAINING - ANTI AGING – LEBENSFREUDE –LIFE AESTHETICS:** Gegen den inneren Schweinehund. Gemeinsam stark. Offene Gruppe – Ein und Ausstieg jederzeit möglich. Alle Alters-, Behinderungs- Schönheits- und oder Leistungsgruppen  
**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka, MSc AntiAging & Prevention  
**Zeit:** geplant zweimal pro Monat, Mittwochs, optional Donnerstags, **Beginn nach Vereinbarung, 17:00h**  
**Patientenkostenbeitrag:** € 25.- pro Treffen. Bitte eine kleine Decke/Liegeunterlage für Übungen mitnehmen

● **HYPO-GRUPPENMODUL:** Spezialprogramm für Hypoglykämie-Vorbeugung für besonders Gefährdete nach schweren Unterzuckerungen, inklusive Blutglukose-Wahrnehmungstraining nach Cox.  
**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka  
**Zeit:** eine Gruppe bei FIT UPDATE 2023, FIT Kurs Juni 2023, **Voraussetzung:** mind. 10 Teilnehmer, 17:00-20:00h + individuelle Arbeit **Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch Zusatzversicherungen, sonst € 80, auch für Patientenangehörige.

● **PUMP `N` EVE:** Spezialmodul für FIT-Geschulte . **Spektrum:** Insulinpumpen-Therapieeinleitung  
**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka, Metabolic Competence Center  
**Zeit:** ein Nachmittag, wahrscheinlich im Anschluss an den FIT Kurs (Sonntag oder Mittwoch), + **indiv. Arbeit;** Voraussetzung: mind. 6 Teilnehmer, **Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch Zusatzversicherungen, sonst € 70

● **RAUCHEN-ENTWÖHNUNG BEI ABHÄNGIGEN RAUCHERN:** Speziell für jene, die nicht mehr rauchen wollen. **In COVID19** Zeiten ein Muss. Die Veranstaltung wird auf Anfrage organisiert. Auch als individuelles Package möglich. Support mittels Kurzzeit-Psychotherapie, Mesotherapie, Psychopharmaka inklusive Nikotinersatz/ Bupropion/ Champix. Strategie wird individuell ausgearbeitet  
**Spektrum:** Ausarbeiten der individuellen Schritte der Verhaltensmodifikation, bei Bedarf medikamentöse Unterstützung, systematische Evaluation inklusive Gasanalyse, Akupunktur und Mesotherapie optional...

Die angeführten Schulungen für Patienten finden statt in der Ordination Prof. Howorka, sind auch Bestandteil der universitären Lehrveranstaltungen für Studenten. Die angegebenen Kostenbeiträge gelten für Patienten wo keine Kostenübernahme durch Versicherungsträger (z.B. DMP Diabetes Aktiv) möglich ist. Praktisch alle Privatversicherungen übernehmen unsere strukturierten Schulungen, auch wenn sie semestriert ablaufen. **Es soll niemand aus Kostengründen von einer Schulung fernbleiben müssen. In berechtigten Fällen kann der Kostenbeitrag vermindert werden. Bitte kontaktieren Sie uns.**

Alle Interessenten (Patienten, hospitierte Ärzte sowie Studenten) melden sich bei Prof. Howorka vorzugsweise per E-Mail: [diabetesFIT.org@gmail.com](mailto:diabetesFIT.org@gmail.com), in der Wahlarztordination mit ambulatorischem Charakter jeweils Montag 15 - 19 Uhr, Währinger Gtl 13, 1180 Wien, oder schriftlich per Mail bzw. bei Frau Prof. Howorka persönlich (Studenten).

**Cave:** Vereinbarte Ordinationstermine können kostenlos bis vier Wochen vor dem Termin verschoben werden, sonst kostenpflichtig! Alternativ sind auch jederzeit telemedizinische Beratungen möglich.

Die Teilnahme an den Kursen ist *ohne* Erstberatung -- die ein Teil des Rehabilitationsverfahrens ist -- *nicht* möglich (Ausnahme: FIT-Update oder Typ 2 Update. Also nur bei Updates bleibt Ihre individuelle Krankengeschichte unberücksichtigt).

[Ambulanzvoranmeldung unter +43 1 4060696 montags, oder per mail, diabetesFIT.org@gmail.com](mailto:diabetesFIT.org@gmail.com)

Unkostenbeiträge für Schulungen (Vervollständigung der Anmeldung) bitten wir bis 14 Tage vor Kursbeginn auf das Vereinskonto (s. u.) zu bezahlen. Bei späteren Einzahlungen/Zahlungen bar vor Ort erhöht sich der Unkostenbeitrag um **10 Euro**. Und: bei zu wenig Anmeldungen können/müssen die Kurse abgesagt werden. In diesem Fall werden die Teilnehmer verständigt. Die erfolgte Einzahlung gilt in diesen seltenen Fällen einer Absage dann automatisch für den nächsten einschlägigen Kurs. Ähnlich bei unverschuldetem Fernbleiben, auch hier keine Rückzahlungen, bitte sind Sie dann nächstes Mal dabei, danke.

**SCHULUNGEN FIT FORSCHUNGSGRUPPE e.V.: Bank Austria (BLZ 12000)**

**Konto 469 001 705 IBAN: AT791200000469001705 BIC: BKAUATWW**

**INFORMATIONEN & ANFRAGEN: +43 1 4060696 MONTAGS UND DIENSTAGS**