



## FORSCHUNGSGRUPPE FUNKTIONELLE REHABILITATION UND GRUPPENSCHULUNG - Wien e.V.

Univ.-Prof. DDr. med. K. Howorka MMSc, E. Perneckzy DGKS  
Dr.med. E. Howorka, Dr J Pumplra MBA, PHD

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



### SCHULUNGSPROGRAMM /TW LEHRVERANSTALTUNGEN

SS 2021

1. Version - Änderungen vorbehalten. Version 26.11.2020 (p:\KINGAFIT\Vernast/Paletten/ProSS21 Schulungspalette 26 11 2020 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, sofern Lockdown  
zoom app download unter: <https://zoom.us/download>**

- **FIT-UPDATE 2021:** Neuigkeiten in der funktionellen Insulinbehandlung/Behandlung von Spätkomplikationen  
**Zeit:** 27.11. und 28.11.2021 Samstag-Sonntag; 15:00 - 20:00h im Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka, Metabolic Competence Center und optional per Zoom **im Lockdown finden alle Termine per Zoom statt**  
**Zielgruppe:** Geschulte Typ I Diabetiker bereits mit intensivierter oder funktioneller Insulinbehandlung, zumindest alle zwei Jahre  
**Patientenkostenbeitrag:** € 190
- **TYP-2-DIABETES UPDATE 2020: COVID 19** und Neuigkeiten in der Therapie von Typ-2-Diabetes/ metabolischem Syndrom  
**Zeit:** 21.11.2021 Sonntag; 15:00 - 20:00h im Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka, Metabolic Competence Center und optional per Zoom **im Lockdown finden alle Termine per Zoom statt**  
**Zielgruppe:** Geschulte Typ II Diabetiker, eventuell Neueinsteiger, zumindest alle 2 Jahre zu empfehlen  
**Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch das Programm **Diabetes aktiv**, sonst € 70
- **TYP II BASISSCHULUNG FÜR INSULINPFLICHTIGE:** Insulin-Basics. **COVID19 Risiko und Beeinflussung**  
**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka **im Lockdown finden alle Termine per Zoom statt**  
**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 das Programm **Diabetes aktiv**, sonst € 220
- **TYP II BASISSCHULUNG FÜR PATIENTEN MIT ORALEN ANTIDIABETIKA:** Diabetes und „metabolisches Syndrom“  
**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka **im Lockdown finden alle Termine per Zoom statt**  
**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 das Programm **Diabetes aktiv**, 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  
**Zeit:** 21.05.2021-25.05.2021 jeweils 14:00-ca 20:00h, Kompaktkurs insges.36 h; Wochenende, gut mit Beruf & Schule vereinbar, **im Lockdown finden alle Termine per Zoom statt**  
**Zielgruppe:** insulinpflichtige Diabetiker mit Blutzuckerselbstmessung. Auch für Beginn/ Intensivierung der Insulintherapie  
**Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch das Programm **Diabetes aktiv für die ersten 14 Stunden Basisschulung, sonst € 390**, keine Übernahme der Unterbringungskosten, bescheidenes Catering
- **HYPERTONIE/ BLUTDRUCKSCHULUNG auch gegen COVID 19:** Spezialprogramm, um Diabetes-Folgeschäden inklusive Demenz hinauszuschieben. Eine Schwerpunktveranstaltung zur Vermeidung der mikrovaskulären Folgeschäden (Nierenschädigung, Netzhautveränderung). **COVID19 Risikofaktoren und deren Minimierung**  
**Ort:** Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka  
**Zeit:** 3 Mittwochs, 09.06.2021, 16.06.2021, 23.06.2021 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, 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 24.03.2021 **im Lockdown finden alle Termine per Zoom statt**  
**alle Termine:** Währinger Gtl 13 Ecklokal: 24.03.2021, 14.04.2021, 28.04.2021 ab 17:00-20:00h, immer Mittwochs  
**Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch das Programm **Diabetes aktiv**, 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**  
**Zeit: zwei Mittwoch, Beginn am 05.05.2021 und 30.06.2021 jeweils 17:00-20:00h. im Lockdown finden alle Termine per Zoom statt**  
**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: Montag 24.05.2021 um 11:30-16:00h, weitere Gruppen während FIT-Update geplant (Samstag 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 2019, FIT Kurs Jänner 2020, dann mittwochs, voraussichtlich April 2020, Voraussetzung: mind. 10 Teilnehmer, 17:00-20:00h + individuelle Arbeit Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme, 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. 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 semestrierbar 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, hospitiierende Ärzte sowie Studenten) melden sich bei Prof. Howorka vorzugsweise per E-Mail: [kinga@howorka.com](mailto:kinga@howorka.com), in der **Wahlartzordination 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 kosten pflichtig! 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**

