FORSCHUNGSGRUPPE FUNKTIONELLE REHABILITATION UND GRUPPENSCHULUNG - Wien e.V.
Univ.-Prof. DDr. med. K. Howorka MMSc, E. Perneczky DGKS
Dr.med. E. Howorka, V.Zwinz DGKS
www.diabetesFIT.org

SCHULUNGSPROGRAMM /TW LEHRVERANSTALTUNGEN WS 2026/27

1.Version - Änderungen vorbehalten. Version 31.05.2026

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

www.diabetesFIT.org

Alle Veranstaltungen werden auch optional per Zoom abgehalten.

Zoom App Download unter: https://zoom.us/download (Cave: 10€/Einheit zusätzlich)

● **FIT-UPDATE 2026:** Neuigkeiten in der funktionellen Insulinbehandlung/Behandlung von Spätkomplikationen

Zeit: 28.11. und 29.11.2026 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 (Zoom: 10€/ Tag zusätzlich)

●**Metabolic Syndrome & TYP-2-DIABETES UPDATE 2026:** und Neuigkeiten in der Therapie von metabolischem Syndrom

Zeit: 22.11.2026, Samstag; 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 **€ 90**

● **TYP II BASISSCHULUNG FÜR INSULINPFLICHTIGE:** Insulin-Basics

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.
Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch Zusatzversicherungen, sonst **€ 80**

● **FIT-PROGRAMM MIT VORBEREITUNG UND FESTIGUNG:** Flexibel & normoglykämisch

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. Inklusive Wochenende.
Zeit: Do 28.01.2027 - Mo 01.02.2027; Do: 16:00-20:00, sonst jeweils 14:00-ca 20:00h, Kompaktkurs insges.36 Std
Zielgruppe: insulinpflichtige Diabetiker mit Blutzuckerselbstmessung. Auch für Beginn/ Intensivierung der Insulintherapie/ AID
Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch Zusatzversicherungen**, sonst € 390**, keine Übernahme der Unterbringungskosten… Bei Pumpen/AID Beginn besser ohne eigene Devices, bitte bei Kontrolle zuvor besprechen

● **HYPERTONIE/ NIERENSCHUTZSCHULUNG:** Spezialprogramm, um Diabetes-Folgeschäden inklusive Demenz hinauszuschieben. Vermeiden der mikrovaskulären Folgeschäden (Nierenschaden, Proteinurie, Netzhautveränderung).
Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka
Zeit: 3 Mittwoche, 13.01.2027, 20.01.2027, 27.01.2027 jeweils 17:00-20:00h
Zielgruppe: Diabetiker mit Retinopathie, Mikroproteinurie (> 20 µg/min) und oder Hypertonie (> 130/85 mmHg) und Nicht-Diabetiker. **Patientenkostenbeitrag:** Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme z.B. durch Zusatzversicherungen, sonst **€ 90**

● ***SLIM N FIT PROGRAMM*: DER SCHLANK-TREFF & CO GEGEN DAS METABOLISCHE SYNDROM**

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 04.11.2026 und optional auch per Zoom.
alle Termine: Währinger Gtl 13 Ecklokal: 04.11.2026, 02.12.2026, 16.12.2026 ab 17:00-20:00h, immer Mittwochs
Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme, sonst **€ 80**.

Prof. DDr. med. Kinga HOWORKA, MBA,MPH,MScGender Med
MSc Clinical Research
Medizinische Universität Wien, AKH,
E-mail: kinga.howorka@meduniwien.ac.at
Email klinische Angelegenheiten: diabetesFIT.org@gmail.com

Patientenbetreuung, Schulungen und klinische Angelegenheiten, Seminare:
1180 Wien, Waehringer Grtl 13, **MCC**
Email: diabetesFIT.org@gmail.com
Tel +43 1 406 06 96 nur montags und dienstags,
SMS NUR AKUT 06604919749 nur NEU TERMINE

● **HYPERLIPIDÄMIE/BLUTFETT-SCHULUNG:** Spezialprogramm gegen Atherosklerose. Ernährung. Medikamente,.Eine Schwerpunktveranstaltung zur Vermeidung der makrovaskulären Folgeschäden wie Herzinfarkt, Schlaganfall, …
Spektrum: Wissen Sie schon, wie Sie Ihren Herzinfarkt vermeiden? Oder zumindest hinausschieben?**.**
Ort: Seminarraum Schwerpunktpraxis Prof. Howorka, optional auch per Zoom
Zeit: zwei Mittwoche, im Sommersemester: 12.05.2027, 30.06.2027.
Patientenkostenbeitrag: € 80

● **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 31.01.2027 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: Beginn: eine Gruppe bei FIT UPDATE 2026, FIT Kurs Jänner 2027, **Voraussetzung: mind. 10 Teilnehmer, 17:00-20:00h + zweiter Teil/Fortsetzung + eventuell weitere Termine + individuelle Arbeit bei Bedarf**
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&AID (Automated Insulin Delivery Systeme)
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: € 70**

● **RAUCHEN–ENTWÖHNUNG BEI ABHÄNGIGEN RAUCHERN:** Speziell für jene, die nicht mehr rauchen wollen. 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 möglich ist. Praktisch alle Privatversicherungen übernehmen unsere strukturierten Schulungen, auch wenn sie semistationär 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, hospitierende Ärzte sowie Studenten) melden sich bei Prof. Howorka vorzugsweise per E-Mail: diabetesFIT.org@gmail.com, **in der Wahlarztordination mit ambulatorischem Charakter jeweils Montag 15:45 - 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! Können Sie nicht kommen? dann nehmen Sie gegeben falls telemedizinsche Beratung in Anspruch.
Die Teilnahme an den Kursen ist *ohne individuelle* 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

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 oder zoom 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.

Int. FG Funkt. Rehabilitation: Bank Austria (BLZ 12000) Konto 469 001 705 IBAN: AT791200000469001705 BIC: BKAUATWW (AUSGENOMMEN UPDATES)

INFORMATIONEN & ANFRAGEN: +43 1 4060696 MONTAGS UND DIENSTAGS

Prof. DDr. Kinga HOWORKA,MBA,MPH,MSc GenderMed
MScPrevention, MSc Clinical Research,
Medizinische Universität Wien,
E-mail: kinga.howorka@meduniwien.ac.at
Klinische Angelegenheiten: **diabetesFIT.org@gmail.com**

Patientenbetreuung und klinische Angelegenheiten, Seminare:
1180 Wien, Waehringer Grtl 13, MCC
Email: diabetesFIT.org@gmail.com
Tel +43 1 406 06 96 Montags, Di, Terminverschieben bitte bis 4 Wochen vor Termin per Mail, auch bei TelemedizinKontrolle
Akut **nur sms** 0660 4919749 , danke (nur neu-Termine sms)