

## **Workshop für Teenager mit Typ-1-Diabetes**

### **„How to control Diabetes“**

In diesem Workshop dreht sich alles um dich, dein Leben und wie du selbstbewusst und sicher mit deinem Diabetes umgehen kannst – egal, ob in der Schule, beim Sport, mit Freunden oder auf der nächsten Party.

#### **Was dich erwartet:**

- Basics auffrischen: Was passiert eigentlich im Körper bei Typ-1-Diabetes – und warum ist das wichtig zu wissen?
- Alltag meistern: Schule, Sport, Freizeit, Freunde – wie bleibst du im Flow, auch wenn der Blutzucker Achterbahn fährt?
- Ernährung & Kohlenhydrate: Schätzen, wiegen, rechnen, Spritz-Ess-Abstand – so findest du dein perfektes System.
- Fehlerquellen erkennen: Kleine Ursachen, große Wirkung – wie du typische Stolperfallen im Alltag vermeidest.
- Alkohol & Diabetes: Was du wissen musst, um sicher unterwegs zu sein.
- Wenn Eltern nerven: Warum sie's tun – und wie ihr besser miteinander klarkommt.
- Psychologische Aspekte: Umgang mit Stress, Frust und Motivationstiefs.

- Daten verstehen: Was sagen deine Pumpen- oder CGM-Daten wirklich aus?

- Technik-Update: Pumpen, CGM, Loop-Systeme, Pen-Therapie – was ist neu, was ist sinnvoll?

- Sicher durch jede Situation: Backup-Pläne und Notfall-Settings für den Fall der Fälle.

- Live-Diabetologie: Fallbeispiele, echte Geschichten, ehrliche Antworten.

### **Für wen?**

Teenager mit Typ-1-Diabetes (ca. 11–18 Jahre), die Lust haben, mehr über sich und ihren Diabetes zu lernen – offen, ehrlich und ohne Langeweile.

### **Wann & Wo?**

24. Jänner 2026, 9-17 Uhr

Gesundheitspark Barmherzige Schwestern  
Herrenstraße 54  
4020 Linz

### **Ziel:**

Wissen, das wirklich was bringt. Austausch auf Augenhöhe. Mehr Sicherheit. Mehr Freiheit. Mehr Zeit zum Leben.

**„Diabetes ist mehr als Zucker“**