



FORSCHUNGSGRUPPE FUNKTIONELLE REHABILITATION UND GRUPPENSCHULUNG - Wien e.V.

Univ.-Prof. DDr. med. K. Howorka MMSc, E. Pernecky DGKS
Dr.med. E. Howorka, V.Zwintz DGKS

www.diabetesFIT.org

Veranst/Paletten/ WS Schulungspalette 30 05 2025



SCHULUNGSPROGRAMM /TW LEHRVERANSTALTUNGEN

WS 2025/26

1. Version - Änderungen vorbehalten. Version 30.05.2025

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 2025: Neuigkeiten in der funktionellen Insulinbehandlung/Behandlung von Spätkomplikationen

Zeit: 29.11. und 30.11.2025 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 2025: und Neuigkeiten in der Therapie von metabolischem Syndrom

Zeit: 23.11.2025 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 € 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 € 70

● 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 22.01.2026 - Mo 26.01.2026; 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 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 Mittwochs, 14.01.2026, 21.01.2026, 28.01.2026 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 € 80

● 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 29.10.2025 und optional auch per Zoom.

alle Termine: Währinger Gtl 13 Ecklokal: 29.10.2025, 03.12.2025, 17.12.2025 ab 17:00-20:00h, immer Mittwochs

Patientenkostenbeitrag: Kein Beitrag nur bei Kostenübernahme, sonst € 70.

Prof. DDr. med. Kinga HOWORKA, MBA, MPH, MSc Gender 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, Waehringner 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: 13.05.2026, 24.06.2026.

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 22.06.2025 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 2025, FIT Kurs Jänner 2026, **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 15:30 - 19 Uhr, Währinger Gtl 13, 1180 Wien, oder schriftlich per Mail bzw. bei Frau Prof. Howorka persönlich (Studenten).

Cave: Vereinfachte Ordinationstermine können kostenlos bis vier Wochen vor dem Termin verschoben werden, sonst kostenpflichtig! Können Sie nicht kommen? dann nehmen Sie gegeben falls telemedizinische Beratung in Anspruch.

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

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.

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