

**Die Weihnachtsfeiertage in vollen Zügen genießen:**

## **Birgitta Veit verhilft zu Dolce Vita trotz Diabetes**

**Linz – 24. 10. 2024 – Weihnachtskekse, Weihnachtsstollen, Festessen, Punsch, Glühwein und dazu noch die vielen Erwartungen, die erfüllt werden sollen, ... die Weihnachtsfeiertage sind für Menschen mit Diabetes in vielerlei Hinsicht herausfordernd. Wie es trotz der Stoffwechselerkrankung gelingen kann, die Festtage entspannt zu genießen, vermittelt die Lebensberaterin Birgitta Veit in ihrer #WeihnachtsChallenge2024.**

„Das richtige Essen, Bewegung, Sport, Reisen, berufliche Herausforderungen ... es gibt kaum einen Lebensbereich, in dem Menschen mit Diabetes nicht ohnehin schon vieles bedenken und planen müssen. Kommen dann noch mehrere opulente Festessen, Erwartungen, die man glaubt, erfüllen zu müssen, und der eigene Anspruch dazu, das Ganze zu etwas ‚Besonderem‘ zu machen, wird das oft zu viel“, sagt Birgitta Veit.

Die Diplomierte Lebensberaterin lebt selbst seit vierzig Jahren mit Diabetes. Ihren Blutzuckerspiegel zu messen, Nahrungsmittel und ihre Auswirkung auf den Insulinspiegel einzuschätzen, sich Insulin zuzuführen und für Notfälle gewappnet zu sein gehören zum Alltag von Birgitta Veit. Genauso, wie das Gefühl, sich Vorwürfe zu machen, wenn die Werte einmal nicht passen, obwohl man sein Bestes gegeben hat. „Da kann es schon passieren, dass einem die Leichtigkeit, das genussvolle Sich-Einlassen auf den Augenblick, verloren geht“, sagt sie. Mit dem Ziel, trotz Diabetes ein ganz persönliches „Dolce Vita“ möglich zu machen, hat sie sich deshalb auf die Beratung und das Coaching von Menschen mit Diabetes und ihre Angehörigen spezialisiert.

### **Erster Schritt: Dem Diabetes den nötigen Raum einräumen**

Wichtig sei, die Erkrankung anzunehmen: „Schließlich geht es darum, die eigene Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern – das gelingt am besten, wenn man dem Diabetes den nötigen Raum einräumt“, sagt Birgitta Veit. Es gehe selbstverständlich darum, sich an ärztliche Empfehlungen bezüglich Ernährung, Medikamente und Bewegung zu halten. Mit Reflexion, Planung und der richtigen Einstellung schaffe man es trotz aller notwendigen Maßnahmen, sich genussvoll und unbeschwert dem „Dolce Vita“ hinzugeben, das Leben als etwas

Freudvolles zu empfinden und dabei auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. „Dolce Vita bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Es geht darum, den Blick zu weiten und sich einzulassen auf das, was da alles noch ist!“, sagt Veit.

### **#WeihnachtsChallenge2024 startet Mitte November**

In ihrem Angebot der #WeihnachtsChallenge2024 bietet Birgitta Veit Betroffenen Impulse, Austausch in der Gruppe und Begleitung in der fordernden Weihnachtszeit. „Es geht darum, Strategien für sich selbst in herausfordernden Situationen zu erarbeiten, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und Fragen stellen zu können. Wichtig ist mir auch, den Teilnehmenden zum neuen Jahr Mut-Impulse zu geben: Was war gut? Welche Ziele setze ich mir für das kommende Jahr? Und wie kann es gelingen, sie zu erreichen?“ Die Teilnehmer\*innen werden nach dem individuellen Erstgespräch laufend via Zoom und WhatsApp begleitet. Start ist am 13. November – die Anmeldung ist bis 10. November möglich.

### **Einzelcoachings und Mutmacher-Masterclass**

Neben der #WeihnachtsChallenge2024 bietet Birgitta Veit auch Einzelcoachings für Menschen mit Diabetes und ihre Angehörigen, sowie die kostenlose Mutmacher- Masterclass zum Thema „3 Schritte zu Ihrem Dolce Vita trotz Diabetes“ an.

**Mehr Info:** [www.birgittaveit.at](http://www.birgittaveit.at)

**Anmeldung #Weihnachtschallenge2024 bis 10. November:** [office@birgittaveit.at](mailto:office@birgittaveit.at)

---

Rund 800.000 Menschen in Österreich sind derzeit von einer Form der Stoffwechselerkrankung **Diabetes mellitus** betroffen. Die überwiegende Mehrheit von Diabetes Typ 2, einer Folge von Übergewicht und Bewegungsmangel und in der Folge Insulinresistenz, die mittlerweile auch schon Jugendliche betrifft. Ein gesunder Lebensstil kann den Verlauf von Typ 2 Diabetes positiv beeinflussen. Etwa 10 Prozent leiden an Diabetes Typ 1, bei dem in Folge einer Autoimmunreaktion der Körper kein Insulin mehr produzieren kann – es muss mit einem Insulinpen oder einer Pumpe zugeführt werden. Meist erkranken Menschen im Kindes- oder Jugendalter an Typ 1 Diabetes, es gibt jedoch auch den so genannten LADA (Late onset autoimmune diabetes) bei Erwachsenen. Wichtig bei beiden Formen von Diabetes ist es, durch eine geeignete Ernährung, Medikamente und Bewegung den Blutzuckerspiegel möglichst im Normalbereich zu halten um schwere Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Portraitfotos Birgitta Veit:



© Reinhard Winkler



© Hanna Veit