



Zufrieden mit dem Jahresergebnis und dem Verlauf des Abends (v. l.): Martin Fuhrer (Leiter Pflege), Susanna Zurbrügg (Geschäftsleiterin), Peter Rieder (Leiter Finanzen), Lara Lack (Ernährungsberaterin) und Urs Gehrig (Präsident Verein Spitex Niesen).

BILD: MARCEL MARMET

Gutes Ergebnis, nützliche Tipps

FRUTIGEN Die Hauptversammlung des Vereins Spitex Niesen am Donnerstag bestand aus zwei Teilen. Im ersten ging es um die Traktanden, im zweiten um Diabetes Typ 2. Ernährungsberaterin Lara Lack erklärte, was es dabei zu beachten gibt.

MARCEL MARMET

Die Auftragslage – wenn man das so nennen darf – ist bei der Spitex Niesen hervorragend. Bei den Klientenstunden betrug das Wachstum über die vergangenen zwei Jahre über 25 Prozent. Mitverantwortlich für diese Entwicklung ist der Mangel an Hausärzten, aber auch die Personalknappheit in den Spitälern. Zudem wird der Anteil an über 65-Jährigen in der Bevölkerung immer grösser. Das geht aus dem Jahresbericht der Spitex Niesen hervor, der den anwesenden Mitgliedern an der Hauptversammlung im Spital Frutigen vorgelegt wurde.

Finanziell gut aufgestellt

Sowohl Präsident Urs Gehrig als auch Geschäftsleiterin Susanna Zurbrügg berichteten von einem guten Geschäftsjahr in einem schwierigen Umfeld. Dank Aushilfen von der Spitex Simme und der Spitex Interlaken habe man die zunehmende Arbeitsbelastung stemmen können. Die wachsenden Personalzahlen erfordern allerdings auch mehr Raum. Eine Lösung wurde in der geschlossenen Arztpraxis in Reichenbach gefunden.

Finanziell steht die Spitex Niesen dank des wiederum guten Jahresergebnisses, der grosszügigen Spenden und der Mitgliederbeiträge gut da, wie Kassier Peter Rieder berichtete. Er erklärte auch die Umstellung der Buchführung und Rechnungslegung auf das neue System «Swiss GAAP FER21», was zu Verschiebungen der Abschlusszahlen geführt habe. «Die Zahlen stimmen im Vergleich zum Bericht aus dem Jahr 2021 nicht immer überein, was mit der Umstellung auf das neue System zu tun hat. Die Bilanz und die Jahresrechnung sind aber korrekt», betonte Rieder. Die Revisionsstelle Agira aus Luzern, die für ein weiteres Jahr gewählt wurde, bestätigte die ordnungsgemässe Buchführung. Diese Wahl sowie alle anderen Traktanden wurden von den 35 anwesenden Mitgliedern einstimmig gutgeheissen. Der Verein zählt aktuell 894 Mitglieder.

Eine Frage der Menge und des Zeitpunkts

Während Diabetes Typ 1 häufig schon im Kinder- und Jugendalter auftritt, wird der Typ 2 vor allem bei Erwachsenen ab 40 Jahren diagnostiziert. Bei diesem Typ wird das Insulin von den Körperzellen immer schlechter aufgenommen und verwertet. Weil sich Diabetes Typ 2 oft erst im höheren Lebensalter bemerkbar macht, wird er auch Altersdiabetes genannt.

Im zweiten, öffentlichen Teil der Versammlung beleuchtete die Ernährungsberaterin Lara Lack die Ursachen für

solche Diabeteserkrankungen und informierte über die Möglichkeiten zur Vorbeugung. Zu Beginn räumte sie mit einigen verbreiteten Mythen zur Diabeteserkrankung auf – zum Beispiel mit Blick auf die Ernährung. «Diabetiker dürfen eigentlich alles essen. Meist ist es vor allem eine Frage der Menge und des Zeitpunktes.» Wichtig sei, dass bei den Nahrungsmitteln auf die Kohlenhydrate geachtet werde. «Diese werden im Magen-Darm-Trakt in Zucker umgewandelt, der dann ins Blut gelangt», erklärte Lack.

Gänzlich verzichten sollten Diabetiker auf gesüsste Getränke. Dabei sind Fruchtsäfte inbegriffen. «Der darin enthaltene Zucker geht ohne Verdauungsvorgang direkt ins Blut – darum nur Getränke ohne Zucker und Früchte stets roh konsumieren», warnte Lara Lack.

Es gebe allerdings nie die eine Regel, die für alle Personen gelte. So individuell wie jeder einzelne Mensch, so individuell sei auch die Behandlung von Diabetes und mache eine Beratung durch eine Fachperson unumgänglich. Einen allgemein gültigen Tipp hatte die Ernährungsberaterin allerdings zur Prävention parat: Eine ausgewogene Ernährung mit drei Hauptmahlzeiten am Tag und genügend Bewegung seien die besten Massnahmen, um Diabetes vorzubeugen.

Beim anschliessend offerierten Apéro mit Orangensaft und belegten Broten wurde nur zögerlich zugegriffen. Ob das am vorangegangenen Vortrag lag?