



Mitglied in der Deutschen Diabetes Föderation DDF



Und das seit 30 Jahren! – Diabetes verbindet

Zusammen
rundum
sorglos.



sparkassen-finanzgruppe-ht.de



Finanzgruppe
Hessen-Thüringen

Sparkasse | LBS | SV Sparkassenversicherung | Helaba

Inhalt

Aus dem Landesverband

- 4 Unsere Angebote
- 5 Gute Gründe Mitglied zu werden
- 8 Telefonsprechstunden
- 9 Einladung zur Diabetiker-Online-Community (DOC)
- 12 Stillstand? Probieren Sie es online!
- 14 Diabetes Guides DDF
- 16 Neuer Mitgliedsausweis

Leben mit Diabetes

- 18 Adipositas und die schweren Folgen
- 22 Guter Stoffwechsel – gesunde Füße?
- 26 Typ-1-Diabetikerin Conni Maaß
- 28 Plötzliche Sehprobleme:
Die Angst war mein ständiger Begleiter
- 31 Psychosozialer Stress bei Diabetes
- 33 Resilienz – das Immunsystem der Seele?
- 35 Informationen über Diabetes bei Kindern
und Jugendlichen für Lehrer und Erzieher
- 36 Diabetes-Selbsthilfegruppen in Thüringen
- 37 Beitrittserklärung
- 38 Beitrittserklärung Fördermitglied
- 39 Ihre Spende für eine gute Sache
- 39 Impressum



Foto: iStock.com-srdjan11

9 *Einladung zur
Diabetiker-Online-Community (DOC)*



Foto: BillionPhotos.com - stock.adobe.com

Unsere Angebote

- **Diabetiker Thüringen e. V.** informiert Mitglieder, Angehörige, Diabetiker und alle interessierten Menschen regelmäßig über allgemeine und eigene Publikationen, über alle Neuerungen im medizinischen und sozialrechtlichen Bereich.
- **Landesdiabetikertage, Gesundheitstage, Vorsorgeaktionen** und **Familienwochenenden** für „Familien mit Diabetes“ werden regelmäßig in Thüringen durchgeführt.
- Wir vermitteln diabetesgerechte Freizeit- und Sportangebote.
- Wir beraten täglich in der Landesgeschäftsstelle und online.
- Interessenten können sich ausbilden lassen zum **„Diabetes Guide (DDF)“**. Diese Lotsen sind in der Lage, Diabetiker und Angehörige sicher durch den Dschungel der „Gesundheitsversorger“ zu führen und fachkundige Informationen zu vermitteln.
- Eine Liste der Diabetes Guides ist auf www.diabetiker-th.de/de/kontakt-daten-der-diabetes-lotsen__91/ abrufbar.
- Wir bieten in 63 Selbsthilfegruppen Rat und **Hilfe zur Bewältigung des Diabetesalltags** und vieles mehr an. Adressenliste sind unter www.diabetiker-th.de/de/kontakt-daten-der-selbsthilfegruppen__80/ abrufbar.
- Diabetiker Thüringen e. V. unterstützt bei der Gründung von Selbsthilfegruppen für alle Altersgruppen und Diabetesformen.
- Elternstammtische, in denen sich nur Eltern oder gemeinsam mit ihren Kindern über ihre Probleme austauschen können. Durch die Einbindung in den eher überschaubaren Rahmen des Wohnortes sind die Gruppen häufig das Forum für „praktizierte Lebenshilfe vor Ort“ (z. B. Wer kennt bei uns einen guten Arzt, wo gibt es einen guten Orthopädienschuhmacher, welche Kindergärten und

Grundschulen nehmen Kinder mit Diabetes auf? u.v.a.m.). Da oft auch kooperierende Ärzte oder andere medizinische Fachberufe an den Gruppentreffen teilnehmen, ist zudem Gelegenheit zum medizinisch-fachlichen Austausch gegeben.

- Für die Leiter dieser Gruppen werden regelmäßige Weiterbildungen angeboten, um ein gleichmäßig hohes Niveau der Gruppenarbeit zu gewährleisten.

Gute Gründe Mitglied zu werden

1. Sie haben die Zukunft im Blick, weil Sie aktiv nach vorne schauen
 - Vertretung der Interessen der Diabetiker in Politik und im Gesundheitswesen
 - Kooperationen und Zusammenarbeit mit wichtigen Verbänden und Einrichtungen
 - Netzwerke mit Ärzten und Kliniken
 - Austausch mit Pharmafirmen und wissenschaftlichen Einrichtungen
2. Sie leben besser mit dem Diabetes, weil Sie nachfragen können
 - Individuell passende Beratungsangebote
 - Unbürokratische Hilfen
 - Gebündeltes und geprüftes Wissen zu vielfältigen Themen rund um den Diabetes
 - Mitgliederzeitung *Diabetes-Journal* ➤



Leistungsspektrum:

Ambulante Einstellung auf Insulin | Behandlung der Diabetes-Typen 1 und 2 | Beratung und Betreuung von Schwangeren mit Typ-1-Diabetes und Frauen mit Schwangerschafts-Diabetes | Betreuung und Durchführung von Schulungsprogrammen für Diabetes Patienten mit und ohne Insulin | Gruppen- und Einzelschulungen | Ernährungs-, Diät- und Adipositasberatung | Einstellung und Betreuung von Patienten mit Insulinpumpen | Dauer-EKG | Diagnostik des Diabetischen Fußsyndrom (DFS), Prophylaxe und Behandlung von entstandenen Läsionen | Kontinuierliche Glukosemessung | Labordiagnostik | Sonographie, 24h-Blutdruckmessung, EKG, Dauer-EKG, Belastungs-EKG, Augenuntersuchungen

► Unsere Standorte:

Erfurt

- Melchendorfer Straße 1, 99096 Erfurt
- Mainzer Straße 35, 99091 Erfurt

Jena

- An der Ringwiese 1, 07745 Jena

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.kielstein.de

- Kostenlose Erstberatung bei rechtlichen Fragen in Zusammenhang mit Diabetes
 - Hilfe bei sozialen Fragen
- 3. Sie gehen sicherer mit dem Diabetes um, weil Sie Hilfe finden**
- Hilfe zur Selbsthilfe in sozialen Netzwerken und in Gruppen vor Ort
 - Unterstützung durch zertifizierte Diabetes-Begleiter
 - Hotline, Chats und Foren mit Experten
 - Adressen von Behandlungseinrichtungen, Diabetologen und wissenschaftlichen Einrichtungen
- 4. Sie fühlen sich wohler, weil Sie verstanden werden**
- Auf Wunsch Einbindung aller Familienmitglieder in die individuellen Lösungswege
 - Camps mit Familien, Kindern und Jugendlichen
 - Schulungen der Gruppenleiter
 - Individuell angepasste Bewegungs- und Ernährungsangebote
- 5. Sie sind glücklicher trotz Diabetes, weil Sie wissen, wo es langgeht**
- Informationstage, gesundheitspolitische Diskussionen, Veranstaltungen
 - Je mehr Mitglieder der Verein vertritt, desto stärker ist die Wirkung
 - Unabhängig – als Verein sind wir niemandem verpflichtet, nur Ihnen und den weiteren Mitgliedern

Kurz zusammengefasst:

- Gesundheitspolitische Interessenvertretung als Selbsthilfverband auf Bundes- und Landesebene
- Kostenlose Erstberatung zu sozialen und rechtlichen Fragen im Zusammenhang mit Diabetes
- Hotline zu Fragen im täglichen Umgang mit der Diabeteserkrankung einschließlich Ernährung und Bewegung/Sport
- Aufklärung/Information zu neuen Therapieansätzen und präventiven Maßnahmen gegen Diabetes und Adipositas (Gesundheits-/Diabetiker-Tage etc.)
- Kostenlose Mitgliederzeitschrift, wie *Diabetes-Journal* und *Diabetes-Eltern-Journal*
- Ermäßigte Kostenbeteiligung bei sozialen Events mit Betroffenen
- Weiterbildung als ehrenamtlicher Diabetes-Coach/Guide/Begleiter
- Informationen zu fachspezifischen Einrichtungen wie z. B. Schwerpunkt-Fach-Kliniken/Praxen, Fußambulanzen, zertifizierten Krankenhäusern, Podologen etc.
- Unterstützung der Inklusion von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes einschließlich Kita und Schule
- Vermittlung von Kontakten zu regionalen Ansprechpartnern und Selbsthilfegruppen, z. B. für Typ-1-, Typ-2-Diabetiker, Insulinpumpenträger, Kinder/Jugendliche mit Diabetes und deren Angehörige
- Individuelle persönliche Beratung in Problemsituationen

HELLER MEDIZINTECHNIK
Elektromedizin

Wir sorgen für Bewegung...

Mobil mit Fußheberschwäche

innoSTEP-WL
Das kabellose Fußhebersystem

- Barfuß laufen ohne Fersenschalter
- Einfache Handhabung
- Flach und unauffällig
- Kann Orthesen und Peroneusschienen ersetzen
- Steigerung der Mobilität – Erhöhung der Lebensqualität

HELLER MEDIZINTECHNIK GmbH & Co. KG • Europaplatz 2 • D-35619 Brasnfels
06442-9421-22 • info@heller-medizintechnik.de • www.heller-medizintechnik.de

BIO for diabetics and „low-carber“

NEUE SÜSSE

Ab sofort auch in BIO-Qualität

AUS KONTROLLIERT BIOLOGISHEM ANBAU

- Pflanzliche Süße mit feinem Geschmack
- kalorienfrei, keine Kohlenhydrate („Low-Carb“)
- ideal zum Backen und Kochen
- zahnfreundlich
- erhöht nicht den Blutzuckerspiegel
- ideal für Diabetiker, bei Fructose-Intoleranz und bei Candida
- keine abführende Wirkung

NATÜRLICHE SÜSSE ERYTHRITOL - OHNE KALORIEN

GESUND & LEBEN

Erhältlich im Fachhandel für natürliche und gesunde Ernährung, Info bei:
GESUND & LEBEN 78533 Stöckach T 07771-87.330 F 07771-917.726
Internet: info@gesundundleben-wellness.de Shop:www.naturkostversand.de

Bin gleich zurück

Eine schwere Unterzuckerung kann zu Bewusstseinsstörungen führen.

Eine schwere Hypoglykämie ist für Menschen mit Diabetes* ein Notfall und schnelle Hilfe ist lebenswichtig. Sprich daher mit Deinem Diabetesteam über Deine Erfahrungen mit Unterzuckerungen und entwickelt gemeinsam einen verlässlichen Notfallplan für den Fall der Fälle.

Deinen verlässlichen Notfallplan findest Du hier zum Download:

www.hypo-hilfe.de/Notfallplan



* Behandlung mit Insulin und/oder Sulfonylharnstoffen/Gliniden

Weitere Informationen auf www.hypo-hilfe.de

Lilly



Telefonsprechstunden

Unsere Telefonberatung steht Ihnen kostenfrei (nur Ihre evtl. anfallenden Telefongebühren) zur Verfügung. Wir beantworten Ihre offenen Fragen bei der Diagnose Diabetes mellitus und stehen Ihnen mit konzentriertem Wissen im Problemfall telefonisch zur Seite.

In den Bereichen Krankheitsakzeptanz und -bewältigung, Handhabung medizintechnischer Geräte, Ernährung, Bewegung, Suche nach kompetenten Behandlungseinrichtungen und Selbsthilfegruppen werden wir aktiv. Wir können Ihnen die Wege zeigen – gehen müssen Sie selbst.

• **Sprechzeiten in der Geschäftsstelle Diabetiker Thüringen e. V.:**

Montag–Freitag: 09–13 Uhr

Tel.: 0361 7314819

Fax: 0361 7891833

E-Mail: info@diabetiker-th.de

• **Diabetiker-Hotline für Fragen über Diabetes:**

Jeden Dienstag: 18–20 Uhr

Tel.: 0361 54157447

• **Expertensprechstunde, Dr. med. Sven Becker:**

Jeden 1. Dienstag im Monat: 18–19 Uhr

Tel.: 0361 66027414

• **Kinder/Jugend/Eltern-Hotline, Jugendreferentinnen Elisabeth Otto & Janet Poltermann:**

Jeden 1. Dienstag im Monat:

18–19 Uhr

Tel.: 0361 51876953

• **Soziale und sozialrechtliche Beratung, Sozialreferent Frank Biester**

Jeden 1. Dienstag im

Monat: 18–19 Uhr

Tel.: 0361 51878963



Gemeinschaftspraxis
Müller / Gärtner



Dr. med. Mariana Gärtner

Fachistin für Allgemeinmedizin
Diabetologin DDG / Thüringen

Diabetologikum DDG
Diabetologische Schwerpunktpraxis
Fußambulanz

Yoko – Ritter – Straße 40
07747 Jena
Tel.: 03641 – 635450
Fax.: 03641 – 6354510
Mail: kontakt@praxis.mueller.gaertner.de

 WIR MACHEN JENA FIT.

IHR **STARKER PARTNER**
FÜR MEHR **GESUNDHEIT**
AUS **JENA.**

Nr. 1
in der
Region!

7 X IN DER REGION.

Filiale Kahla
Bahnhofstraße 17
07748 Kahla

Filiale Roßleben
Schuh-Schaffner / ORTHOJENA
Wendelsteiner Straße 20
06571 Roßleben

Filiale Winzleria
Hermann-Pistor-Straße 1
07745 Jena

Filiale Eisenberg
Wächtergasse 1
07607 Eisenberg

Filiale Bad Frankenhausen
Schuh-Schaffner / ORTHOJENA
Kranke 17
06567 Bad Frankenhausen

Filiale Rudolstadt
Marktstraße 50
07407 Rudolstadt



ORTHOJENA
WIR MACHEN JENA FIT.

Orthopädie-Schuhtechnik Jena GmbH
Grietgasse 23 • **07743 Jena**
Tel.: 03641 889312 • E-Mail: info@orthojena.de
www.orthojena.de

Einladung zur Diabetiker-Online-Community (DOC)

Unsere Diabetiker-Online-Community (DOC) ist gestartet: www.diabetiker-online-community.de. Beteiligte an diesem Projekt zur Umsetzung der Digitalisierung in der Selbsthilfe sind Diabetiker Thuringen e. V. und Diabetiker Baden-Württemberg e. V.

DOC – das Online-Portal für aktuelle und evaluierte Informationen zu den folgenden Themen im Bereich Diabetes:

- Krankheitsursache
- Diagnostik
- Therapiemöglichkeiten
- Prävention
- Selbsthilfe
- Gesundheitliche Versorgung u. ä.



Foto: Alberto Zornetta-Shutterstock.com

- Psychosoziale Aspekte
- Begleit- und Folgeerscheinungen



Mit uns bestens versichert

Große Leistungen zum kleinen Beitrag

AOK PLUS

Sie haben Diabetes? Wir helfen Ihnen!

Fachklinik für Innere Medizin/ Diabetologie/ diabet. Folge- und Begleiterkrankungen



Wir behandeln:

- alle Diabetesformen
- diabetisches Fußsyndrom
- Patienten nach Pankreatektomie
- Nierenerkrankungen (Dialyse im Haus)
- Bluthochdruck, Herzschwäche
- Durchblutungsstörungen der Arterien
- venöse Ulcera

Ihr stationäres Kompetenzzentrum für Diabetes mellitus

- zertifiziertes Diabetisches Fußzentrum zur Vermeidung von Amputationen
- Kooperation mit dem Universitätsklinikum Göttingen im Fußnetzwerk Niedersachsen
- Einweisung und Schulung für kontinuierliche BZ-Messgeräte (FGM, CGM)
- Insulinpumpen-Neueinstellung/ -Überprüfung
- Hypoglykämie-Wahrnehmungstraining

Diabeteszentrum Bad Lauterberg

Kirchberg 21 · 37431 Bad Lauterberg · Tel.: 05524/811 · Fax: 05524/81 204

Notfallbehandlung: Telefon: 05524/81 500 · Ambulanz: 05524/81 219

Termine und Informationen unter: www.Diabeteszentrum.de



Foto: iStock.com-srdjan11



Zudem ist DOC Ihre persönliche Plattform zum individuellen Austausch mit Betroffenen und Risikopersonen. Hier werden Diabetes mellitus Typ 1, Typ 2 und seine Sonderformen (wie Schwangerschaftsdiabetes, LADA, MODY usw.) thematisiert. Dabei ist es uns besonders wichtig, dass gesundheits- und personenbezogene Daten nicht frei im Internet verfügbar gemacht, sondern ausschließlich im geschützten Bereich ausgetauscht werden.

Erstes Ziel: Hilfe zur Selbsthilfe. Denn fast 99,9 % unseres Daseins als Menschen mit Diabetes (mit einer Viertelstunde beim Diabetologen pro Quartal) müssen wir allein mit unserem Alltag klarkommen. Wertvolle Tipps und Hinweise durch erfahrene Mitpatienten helfen uns dabei, aber auch bei der Überwindung von seelischen Tiefpunkten durch die Belastung der chronischen Erkrankung.

Zweites Ziel: Die Information über die Themen Gesundheit, Pflege und Versorgung. Als Quellen nutzen wir die uns zugänglichen Presse- und Verbandsdienstmitteilungen

- der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG)
- der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)
- des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)
- Nachrichten des Gesundheitsportals PariNews der Paritätischen Landesverbände Thüringen e. V. und Baden-Württemberg e. V.

Selbstverständlich werden dort auch Neuigkeiten aus unseren Landesverbänden Thüringen, Baden-Württemberg und weiteren Mitgliederorganisationen der Deutschen Diabetes Föderation (DDF) sowie unserem Bundesverband DDF e. V. zu finden sein.

Neben unseren Mitgliedern sprechen wir unsere Fördermitglieder, Patienten in Schwerpunkt- und Hausarztpraxen sowie Risikopersonen an. Themenbezogene Sachbereiche erleichtern es, eine passende Gruppe zu finden. Regionale Gruppen können sich auf diesem Weg ebenso bilden. Damit lassen sich auch persönliche Treffen leichter organisieren.

Gern können Sie uns kontaktieren (Tel.: 0361 7314819) – wir helfen Ihnen bei der Registrierung und der ersten Anmeldung.



Männersache. **HORMOSAN**

Die beste Zeit ist jetzt ...

Lassen Sie sich von Erektionsstörungen nicht den Spaß verderben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über individuelle Therapie-Möglichkeiten.

Informieren Sie sich jetzt unter: www.maennersache-hormosan.de

 **HORMOSAN**

Das Projekt wird in Thüringen durch die Techniker Krankenkasse unterstützt (Erstellung und Umsetzung der Diabetiker-Online-Community-Plattform). Wir bedanken uns herzlich für die Mittelbereitstellung zur Verwirklichung der Digitalisierung in der Selbsthilfe! Diabetiker Baden-Württemberg e. V. wird in Erweiterung der DOC eine App zur Nutzung auf mobilen Endgeräten realisieren.

Dr. Klaus-Dieter Warz, Vorsitzender Diabetiker Thüringen e. V.
Helene Klein, Vorsitzende Baden-Württemberg e. V. und Deutsche Diabetes Föderation e. V.

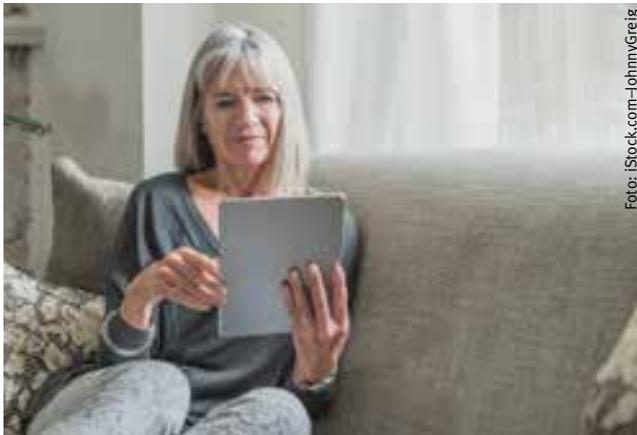


Foto: iStock.com-JohnnyGreig

So einfach ist die Anmeldung

1. Über den folgenden Link oder den abgedruckten QR-Code gelangen Sie zur Registrierung (dafür sollten Sie Ihre E-Mail-Adresse bereitlegen):
www.diabetiker-online-community.de
2. Nach der Registrierung erhalten Sie eine E-Mail mit einem Bestätigungslink, den Sie aktivieren müssen, und danach legen Sie erst Ihr persönliches Passwort für die DOC fest (bitte bereits vorher erstellen).
3. Mit Ihrer E-Mail-Adresse (diese ist Ihr Benutzername) und dem selbst gewählten Passwort können Sie sich nun jederzeit in der Community anmelden, informieren und mitdiskutieren.



Gluco-test[®] DUO TD-4285

*Wenn es auf einfaches
Blutzucker-Messen
ankommt.*



Einfache Handhabung

großes Display und breite Teststreifen

Sofort einsatzbereit,

keine Codierung erforderlich

Präzise Messung,

DIN EN ISO 15197:2015 erfüllt

Hohe Qualität zum fairen Preis,

Preisgruppe Anhang I Teststreifen nach Ziffer II.1

Sie haben Fragen zu Gerät, Handhabung oder Teststreifen?

Rufen Sie uns an: +49 (0) 30 - 710944200



Stillstand?

Probieren Sie es online!

Die Corona-Krise beschäftigt uns seit Langem. Und die persönlichen Begegnungen im Diabetesbereich fehlen uns sehr. Sind doch – neben der guten medizinischen Betreuung – der direkte Austausch und die regelmäßigen Treffen ein Teil der Basis für ein gutes Leben mit Diabetes!

Nutzen Sie die Diabetiker-Online-Community (DOC)

Sie müssen darauf aber nicht verzichten: Sie können die Diabetiker-Online-Community (DOC) nutzen unter: www.diabetiker-online-community.de/start – ohne dafür das Haus verlassen zu müssen. Die DOC bietet Ihnen die Möglichkeit, trotz aller widriger Umstände mit anderen in Kontakt zu bleiben. Digitale „Gespräche“ in Gruppen, aber auch der individuelle Austausch im „Privatchat“ sind möglich. Suchen Sie hier Menschen, welche die gleichen Sorgen haben wie

Sie. Berichten Sie aber auch gerne von positiven Erlebnissen, die es mit hoher Wahrscheinlichkeit ebenso geben dürfte.

Unter dem genannten Link öffnet sich die Seite, auf der Sie sich registrieren können. Klicken Sie auf den Button „Zum Registrierungsformular“, und in wenigen einfachen Schritten haben Sie sich registriert. Im Anschluss prüfen Sie bitte Ihren E-Mail-Eingang. Dort



Foto: Patrick Daxenbichler - stock.adobe.com



Praxis für Innere Medizin

**Schwerpunktpraxis
Diabetologie und
Fußambulanz**



DR. MED. CLAUDIA LINDLOH
Fachärztin für Innere Medizin,
Diabetologie und Endokrinologie,
Ernährungsmedizin



DR. MED. GERALD GROHMANN
Facharzt für Innere Medizin,
Diabetologie und Angiologie,
Hypertensiologie DHL



DR. MED. DÖRTE ANDREAS
Fachärztin für Allgemeinmedizin

Dr. med. Claudia Lindloh

Engelplatz 8
07743 Jena

- Diabetes mellitus Typ 1 und 2
- Einstellung auf Insulin / Insulinpumpen
- Fußbehandlungszentrum
- Schulungs- und Behandlungsprogramme
- Schwangerschaftsdiabetes
- FGM / CGM
- Disease Management Programme (DMP)



finden Sie eine Bestätigungsnachricht, um sicherzustellen, dass Sie die Registrierung vorgenommen haben und nicht eine dritte Person Ihre Daten benutzt hat.

Und schon kann es losgehen. Sie finden verschiedene Kategorien:

- Erkrankungsrisiko
- Folgeerkrankungen mit folgenden Untergruppen: Bluthochdruck, Infarkt, Retinopathie, Fußsyndrom/Amputation, Polyneuropathie, Schlafanfall, Nephropathie
- Diabetes-Typen mit folgenden Untergruppen: Diabetes Typ 1, Diabetes Typ 2, Schwangerschaftsdiabetes, LADA
- Ernährung
- Kinder
- Gesundheitspolitik

Alle Themen stehen zur freien Auswahl. Sollte eine für Sie wichtige Kategorie fehlen, dann informieren Sie uns bitte per E-Mail: info@diabetiker-th.de, Tel.: 0361 7314819 oder Fax: 0361 7891833.

Diabetes-Selbsthilfe vernetzen!

Das Ziel ist die Vernetzung vieler Betroffener. Der Selbsthilfegedanke soll auch digital gelebt werden können. Mit höchster Sicherheit werden persönliche und gesundheitsbezogene Daten geschützt. Nicht nur „die Jungen“ sind in der DOC gut aufgehoben, sondern alle,

die nicht mehr mobil sind und dadurch an Treffen vor Ort nicht teilnehmen können. Die Community ermöglicht allen Menschen die Teilhabe am Diabetesgeschehen und viele persönliche Kontakte.

*Mit besten Wünschen für eine gute Gesundheit –
und immer gute Blutzuckerwerte!*



Foto: iStock.com-gradyreese

<p>ÖFFNUNGSZEITEN Mo. bis Do.: 9.00 – 18.00 Uhr Fr.: 9.00 – 16.00 Uhr (Hausbesuch nach Absprache)</p>  <p>Parkplätze + Rollstuhllift im Hof</p>	<p>Spezialisten für diabetisch-orthopädische Schuhversorgung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Orthopädische Maßschuhe im modernen Design ■ Individuell angepasste Maßeinlagen ■ Orthopädische Arbeitsschuhe ■ Diabetesversorgung am Fuß ■ Fußcheck ■ 3D- und 2D-Vermessung ■ Fußbettungen ■ Verband- und Entlastungsschuhe ■ Zurichtungen an Konfektionsschuhen ■ Fuß- und Beinorthesen ■ Bandagen ■ Kompressionsstrümpfe in diversen Farben und ansprechender Optik ■ Fachgeschäft für fußgerechtes Schuhwerk ■ Reparaturen von Schuhen, Taschen, Lederwaren 	 <p>KANNEGIESSER Orthopädie-Schuhtechnik Dienstleistungs GmbH</p> <p>KANNEGIESSER Orthopädie-Schuhtechnik Dienstleistungs GmbH Mühlstraße 6–7 99610 Sömmerda</p> <p>Tel.: 03634 610672 Fax: 03634 622053 Internet: www.orthopaedieschuhe-kannegiesser.de E-Mail: mail@orthopaedieschuhe-kannegiesser.de</p>
---	--	---

Diabetes Guides DDF

Coaching schließt die Lücke zwischen medizinischer Behandlung und dem Patientenalltag

Die Anforderungen an die Selbsthilfe haben sich in den letzten Jahren gravierend verändert. Insbesondere die Digitalisierung hat das Kommunikations- und das Informationsverhalten von Selbsthilfe-Akteuren und Diabetespatienten facettenreicher und anspruchsvoller werden lassen.

Sei es die Qualifikation der Aktiven, die Qualität und Verfügbarkeit des Angebots oder die genutzten Kanäle: Die DDF muss weiterhin neue, zeitgemäße Wege in der Gestaltung der Selbsthilfe-Angebote gehen. „Insbesondere in Corona-Zeiten muss die digitale Transformation gelingen!“, macht DDF Vorstandsvorsitzender Dr. Klaus-Dieter Warz die Lage deutlich.

Evaluierte Diabetes Guides DDF stehen heute als Patientexperten den Diabetes-Betroffenen zur Seite. Sie greifen auf empirisches Wissen zurück, haben eine strukturierte Qualifikation absolviert. Mit ihrer Coachingleistung füllen sie die Lücke zwischen medizinischer Betreuung und Lebensalltag der Betroffenen. „Damit wird der Patient selbst zum Leistungserbringer im Gesundheitssystem“, zeigt sich Dr. Warz überzeugt.

Alle Guides sind in der Selbsthilfe ehrenamtlich aktiv und bringen, wie die Diabetes Guides und erfahrene Selbsthilfe-Gruppenleiter-



Foto: Alexander Limbach - stock.adobe.com

Innen, ihre über Jahre gesammelten Erfahrungen als Diabetes-Betroffene ein. Sie „fühlen den Diabetes selbst“, sind authentisch und können sich in die Situation der Betroffenen bestens hineinversetzen. Im Februar 2020 konnten 14 Mitglieder aus fünf Mitgliedsorganisationen, nach einem mehrwöchigen Qualifizierungsprogramm mit ausgewiesenen Diabetes-Experten, ihr Zertifikat zum Diabetes Guide DDF in Händen halten.

„Die Diabetes Guides verfügen nun über evaluiertes Fachwissen, um die Betroffenen bei der Verbesserung ihres Selbstmanagements und der Stärkung ihrer Gesundheitskompetenz zu unterstützen“, freut sich Elke Brückel über den gelungenen Auftakt für die Diabetes Guides DDF. Jährliche Pflichtfortbildungen und ständig aktualisierte Leitlinien halten die Kompetenzen der Diabetes Guides DDF auch



info@apollo-erfurt.de
www.apollo-erfurt.de



Apollo Apotheke - Mitte
Apotheke | Gesundheitscenter | Sanitätshaus
Juri-Gagarin-Ring 94 | 99084 Erfurt
Fon: 0361 - 24 11 66 | Fax: 0361 - 24 11 680

Apollo Apotheke - Süd
Apotheke
Geibelstraße 20b | 99096 Erfurt
Fon: 0361 - 7 43 68 60 | Fax: 0361 - 7 43 68 680

künftig immer auf dem neuesten Stand. Die aktive Vernetzung der Guides untereinander ist eine Voraussetzung für den notwendigen Austausch.

Im Herbst startete die Qualifizierung zum Diabetes Guide Kinder und Jugend DDF. Die Durchführung der Schulungseinheiten fand digital statt. Heike Steck, Projektleiterin Diabetes Guide Kinder und Jugend DDF: „Ich sehe ein sehr großes Potenzial in den Diabetes Guides! Wir alle können dazu beitragen, die Selbsthilfe auf das nächste Level zu bringen.“

„Perspektivisch ist daran gedacht, dass die Diabetes Guides DDF in ihrer jeweiligen Region Partnerschaften mit niedergelassenen ÄrztInnen, Schwerpunktpraxen oder Kliniken eingehen. Idealerweise wird dort bereits nach der Erstdiagnose der Kontakt zur Selbsthilfe vermittelt“, formuliert Dr. Warz seine Vorstellung vom neuen Miteinander. Damit könnte sich die Selbsthilfe in der Zukunft für die

Patienten zur dritten Säule im Umgang mit dem Diabetes entwickeln, neben den medizinischen Behandlern und Beratern. „Der empowerte Patient als Leistungsträger im Gesundheitssystem – das wäre ein echter Paradigmenwechsel!“, so Dr. Warz

Dr. Klaus-Dieter Warz
Vorsitzender DTH



Auf unserer Homepage finden Sie die Kontaktdaten der Diabetes Guides unter: www.diabetiker-th.de/de/kontaktdaten-der-diabeteslotsen__91/ oder den QR-Codes scannen

NEU

Traubenzucker für eine Unterzuckerung
einfach - schnell - effizient



JETZT IN IHRER APOTHEKE

Was sind die Vorteile von intact Expert?

Diabetes Patientinnen und Patienten sind mit der aktuellen Dextrose-Situation nicht zufrieden. intact als Traubenzucker Marktführer in der Apotheke bietet mit den neuen Produkten die Lösung!

Bisherige Herausforderungen aus Diabetikersicht

- X Die Verpackungen sind schwierig zu öffnen
- X Die Kohlenhydrateinheit ist schwierig zu berechnen
- X Die Verpackungen produzieren zu viel Müll
- X Der Traubenzucker brösel / ist nicht gut geschützt

Die Lösung: intact Expert

- ✓ Der neue FlipTop ermöglicht ein 3-mal so schnelles Öffnen
- ✓ 5g bzw. 3g schnelle Kohlenhydrate pro Tablette
- ✓ Keine einzeln verpackten Tabletten / Röhrchen ist wiederverwendbar
- ✓ Das stabile und handliche Röhrchen schützt den Traubenzucker - ideal für unterwegs



Foto: iStock.com-VectorMine

Neuer Mitgliedsausweis

Unser neuer Mitgliedsausweis ist einsatzbereit, und auch die Datenbank des Nothilfeausweises funktioniert reibungslos.

Wir empfehlen Ihnen die ständige Mitführung und Aufbewahrung Ihres Ausweises zusammen mit Ihrer Krankenkassen-Chipkarte. Mit

dem Projekt „Mitglieds- & Nothilfeausweis“ Diabetiker Thüringen e. V. und Diabetiker Baden-Württemberg e. V. erfolgt eine bisher unbekannte Form der Verknüpfung. Im üblichen Format einer Krankenkassen-Chipkarte ist die Vorderseite der Mitgliedsausweis des Verbandes, die Rückseite enthält den Nothilfeausweis.

ECHT* GENIAL

» Mehr Freiheit für mich und meinen Alltag.«



* DEXCOM G6 – DIE KONTINUIERLICHE GEWEBEGLUKOSEMESSUNG IN ECHTZEIT (rtCGM)

OHNE SCANNEN. OHNE STECHEN.*

dexcom.de

NEU: DEXCOM-COMMUNITY.DE/BLOG
DEXCOM HOTLINE: 0800 724 6447
E-MAIL: DE.INFO@DEXCOM.COM

dexcom G6

- GENAUE MESSWERTE ALLE 5 MINUTEN¹
- INDIVIDUELL ANPASSBARE WARNUNGEN UND ALARM²
- KONTINUIERLICHES SHARE UND FOLLOW^{3,4}
- ANWENDUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT MÖGLICH



**MIT INSULINPUMPEN
KOMBINIERBAR**

Smartphone/Smartwatch nicht im Lieferumfang enthalten | ♦ Außer in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem G6 nicht Ihren Symptomen oder Erwartungen entsprechen, verwenden Sie ein Blutzuckermessgerät, um Behandlungsentscheidungen zu Ihrem Diabetes zu treffen. | 1 Shah et al. Diabetes Technol Ther. 2018;20(6):428-433 | 2 Die Erstellung eines individuellen Alarmplans ist nur mit einem kompatiblen Smartphone, nicht mit dem Dexcom G6-Empfängergerät möglich. | 3 Zur Übertragung von Daten ist eine Internetverbindung erforderlich. Zum Folgen ist die Verwendung der Follow App erforderlich. Follower sollten die Messwerte der Dexcom G6-App oder des Empfängers vor dem Treffen von Behandlungsentscheidungen immer bestätigen. | 4 Liste kompatibler Geräte unter www.dexcom.com/compatibility | Dexcom, Dexcom G6, Dexcom Follow, Dexcom Share sowie Dexcom CLARITY sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und können in anderen Ländern eingetragen sein. © 2020 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany

Der Datenschutz laut EU-Datenschutzgrundverordnung (gültig seit Mai 2018) wird durch die Ablage Ihrer persönlichen und gesundheitsbezogenen Daten in zwei getrennten Rechenzentren in Deutschland gesichert und ist durch aktuelle Sicherheitsstandards und Verschlüsselungsverfahren sowie durch die logische und physikalische Trennung vor Missbrauch durch Fremde geschützt.

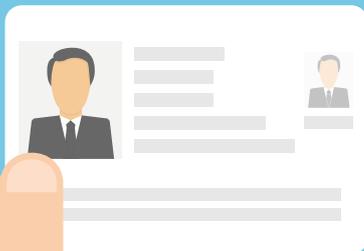
Ein vertrauenswürdiges IT-Unternehmen betreut diese Anwendung. **Für den Start steht eine Anleitung im Login-Bereich im Internet.** Sie entscheiden, welche Daten Sie verfügbar machen möchten, und pflegen die Datenbank selbstständig.

Alle Prozesse ermöglichen eine Weiterentwicklung – dafür sind Ihre Erfahrungen und Vorschläge erwünscht und wichtig: Tel.: 0361 7314819, E-Mail: info@diabetiker-th.de.

Hier gelangen Sie zur
Schritt-für-Schritt-Anleitung:



Foto: iStock.com-byemo



Eigenfett-Transfer: die Alternative zur Behandlung chronischer Wunden

Mit der tausendfach weltweit erfolgreich durchgeführten, patentierten Wasserstrahl-assistierten Liposuktion (WAL) bleiben die im Fettgewebe enthaltenen regenerativen Zellen hochvital. Diese werden unmittelbar nach der Fettabsaugung aus dem Fettgewebe extrahiert und direkt in das betroffene Wundareal eingebracht.

Die gesamte Prozedur ist schonend, schmerzarm und effektiv. Sprechen Sie darüber mit Ihrem behandelnden Arzt oder klicken Sie auf <https://www.humanmed.com/arztfinder/>



Mehr Informationen über das minimal invasive WAL-Verfahren: <https://www.humanmed.com/methode/hydrodissektion/wal>

www.istockphoto.com

Human Med AG
Wilhelm-Hennemann-Str. 9
19061 Schwerin
Germany
Tel.: +49 (0)385 395 70 0

Fax: +49 (0)385 395 70 29
info@humanmed.com
www.humanmed.com





Foto: iStock.com-wakila



CHARLOTTENHALL

BAD SALZUNGEN
Rehabilitations- und Vorsorgeklinik
für Kinder und Jugendliche gGmbH

UNSER MOTTO LAUTET:
INDIVIDUELL, GEZIELT UND GANZHEITLICH

**Wir sind Spezialisten für Kinder- u. Jugendrehabilitation.
Einer unserer Schwerpunkte ist die Adipositastherapie.**

Unser standardisiertes Schulungsprogramm für übergewichtige und adipöse Patienten basiert auf dem Therapiemanual der Konsensgruppe für Adipositaschulung im Kindes- und Jugendalter (KgAS).

Unser Konzept beinhaltet:

- Ernährungsschulung und Lehrkochen
- Sport- und Bewegungstherapien (u.a. Schwimmen, Nordic Walking) sowie Freizeitsport
- Psychosoziale Adipositasgruppengespräche zur Verstärkung der Motivation und Verbesserung des Alltagstransfers
- Medizinische Begleitung und Beratung

Übergeordnetes Ziel aller Therapien ist die langfristige Reduktion des Übergewichts, die Verbesserung der Lebensqualität (Aktivität und Teilhabe), die Senkung der Komorbiditäten, Verhinderung von psychosozialen Folgeerscheinungen & die Motivation zur selbstständigen Lebensgestaltung.

Adipositas und die schweren Folgen

Adipositas ist die Ursache zahlreicher Begleit- und Folgeerkrankungen, die oftmals erst nach Jahren auftreten. Bei rechtzeitiger Behandlung des Übergewichtes oder der Adipositas lassen sich viele dieser Folgeerkrankungen verhindern oder lindern.

Adipositas

Adipositas ist definiert als eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfetts. Neben dem Ausmaß des Übergewichtes, welches über den Body-Mass-Index (BMI) erfasst wird, bestimmt das Fettverteilungsmuster das metabolische und kardiovaskuläre Gesundheitsrisiko. Das Erkrankungsrisiko ist größer bei bauchbetonter Adipositas, die durch Fettsammlungen innerhalb des Bauchraums entsteht.

Quelle: www.adipositas-gesellschaft.de

Body-Mass-Index



Foto: iStock.com-Mashot

Gemäß der Klassifikation der WHO wird die Erkrankung Adipositas in 4 Stufen eingeteilt:

Präadipositas	BMI-Wert: 25–29,9 kg/m ²	
Adipositas Grad I	BMI-Wert: 30–34,9 kg/m ²	→ Risiko für Folgeerkrankungen erhöht
Adipositas Grad II	BMI-Wert: 35–39,9 kg/m ²	→ Risiko für Folgeerkrankungen hoch
Adipositas Grad III (Adipositas permagna)	BMI-Wert: > 40,0 kg/m ²	→ Risiko für Folgeerkrankungen sehr hoch

Viele unserer Lebensmittel haben einen hohen Anteil an Zucker und Fetten, starke Geschmacksstoffe, die eine Art Sucht verursachen und zur Gewichtszunahme führen können. Durch dieses Suchtverhalten, was zunächst gar nicht als solches zu erkennen ist, werden

wir dicker und träger. Die Menschen, die durch diese hierdurch ausgelöste Sucht erkranken, sind körperlich und psychisch manchmal nicht in der Lage, sich allein mit diesem Suchtverhalten auseinanderzusetzen. >

Deine Füße sehnen sich nach **Wonne**?
Wie gut, dass Dir die **wonnewerkstatt.de** helfen kann ...

Fußpflege-Creme

- ☛ nur 11 Inhaltsstoffe ✓
- ☛ für Diabetiker geeignet ✓
- ☛ regenerierend & feuchtigkeitsspendend ✓
- ☛ von pharmazeutischen Hautexperten empfohlen ✓
- ☛ handgemacht in Schleiz, Thüringen ✓

Ein ausgewähltes Shop & auf wonnewerkstatt.de
als Bülter-Apothek | Dr. Dr. Jörg Wittig & TEAM
Markt 316 | 07807 Schleiz | Thüringen



Betroffene Patienten werden von Hausärzten oder anderen Fachärzten an entsprechende Selbsthilfegruppen verwiesen, zu sogenannten Patientenschulungsmaßnahmen oder anderen Kursen geschickt, die sich in der Hauptsache mit dem Thema Ernährung befassen. Manche Betroffene greifen von sich aus zu Wundermitteln, wie Appetitzügler oder Fettverbrenner.

Oft ist es ein steiniger Weg, der viel Kraft erfordert, um kleine Erfolge zu erzielen und erst recht, um diese zu halten. Deswegen stellt sich für viele Betroffene die Frage, ob es zu den genannten Maßnahmen Alternativen gibt.

Eine mögliche Alternative ist eine Magenverkleinerung. Diese Operation ist ein schwerer chirurgischer Eingriff und sollte auf keinen Fall das Mittel der 1. Wahl sein. Aber sie kann auch eine Hilfe bieten,

die nach mühevoller, wenig erfolgreicher Vorarbeit neuen Lebensmut, bessere Gesundheit und ein gesünderes Altwerden ermöglicht.

Hierzu möchte ich Ihnen einen Erfahrungsbericht eines Betroffenen empfehlen, den Interessierte auf der DDF-Homepage (www.ddf.de.com/blog) nachlesen können. Dieser Bericht zeigt, dass es darauf ankommt, für jeden an Adipositas erkrankten Menschen die richtige Therapiemethode zu finden. Die Entscheidung, ob diese Operation die richtige Wahl ist, trifft das interdisziplinäre Behandlungsteam. Nach Vorliegen der Voraussetzungen der S3-Leitlinien besteht ein Rechtsanspruch.

Es ist nicht einfach, seine Rechte zu kennen, seine Möglichkeiten zu erfahren und darüber hinaus im Rahmen der Erkrankung gesund zu bleiben. Eine starke Selbsthilfe als Patientenvertretung ist in unserer heutigen Gesellschaft erforderlich, um Patientinnen und Patienten über ihre Rechte und Pflichten zu informieren und darauf zu achten, dass diese umgesetzt werden. Sehr hilfreich dabei ist die Zusammenarbeit mit der Adipositas-Selbsthilfe.

Dr. med. Sven Becker
Facharzt für Innere Medizin/Diabetologie
Stellv. Vorsitzender DTH e. V.
Wissenschaftlicher Beirat DDF e. V.



Mit 25 Jahren Erfahrung als Akutkrankenhaus mit regionaler und überregionaler Versorgung und Akademisches Lehrkrankenhaus des Universitätsklinikums Jena berät Sie unser Experten-Team im Helios Klinikum Meiningen über die unterschiedlichen Typen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der Volkskrankheit „Zucker“, an der Millionen Menschen in Deutschland leiden.

Rufen Sie uns an: (03693) 90-10 43

Wir helfen Ihnen Ihren Blutzucker gut einzustellen, damit er Sie nicht ausbremst.

Helios
www.helios-gesundheit.de/meiningen

Herz und Nieren bei Diabetes:

Das müssen Sie wissen, um sich zu schützen!

Jeder von Diabetes Betroffene weiß: Regelmäßige Blutzuckerkontrolle ist das A und O bei der Behandlung der Zuckerkrankheit. Doch stabile Werte allein sind leider keine Versicherung gegen mögliche Diabetes-Folgeerkrankungen. Denn: Neben hohen Blutzuckerwerten sorgen auch andere Faktoren wie schlechte Blutfettwerte, Übergewicht oder hoher Blutdruck für eine Schädigung der Blutgefäße. In der Folge entstehen Ablagerungen in den Gefäßen – auch Arteriosklerose genannt. Diese Ablagerungen schränken den Blutfluss und die Versorgung der Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen zunehmend ein. Organe können nachhaltig geschädigt werden.

Herz in Gefahr

Neben den Blutgefäßen beeinträchtigt der Diabetes auch das Herz selbst. Bei nicht wenigen Patienten ist das erste Symptom einer solchen Schädigung des Herz-Kreislaufsystems eine Herzinsuffizienz, auch Herzschwäche genannt.¹ Bei einer Herzinsuffizienz pumpt das Herz nicht mehr die normale Blutmenge durch den Körper, was sich durch Kurzatmigkeit, geringe Belastungsfähigkeit und Abgeschlagenheit bemerkbar macht.

Hoher Blutzucker: Auch schädlich für die Nieren

In Deutschland haben fast die Hälfte der Menschen mit Diabetes eine verminderte Nierenfunktion, auch Niereninsuffizienz genannt.² Gesunde Nieren

filtrieren das Blut und sorgen unter anderem für eine Ausscheidung von Abfallprodukten. Bei einem Diabetes wird jedoch die feine Gewebestruktur der Nieren geschädigt, wodurch sie ihre Reinigungsfunktion nicht mehr richtig ausführen können. Auch kommt es zu Störungen des Wasser- und Salzhaushaltes. Zusätzlich steigt der Blutdruck an. Unbehandelt kann dies zu schweren Nierenproblemen führen.

Welchen Einfluss haben Herz und Nieren aufeinander?

Herzinsuffizienz und Niereninsuffizienz schaukeln sich in einer Art Teufelskreis immer weiter hoch: Mit zunehmender Schädigung von Herz und Nieren steigt der Blutdruck, was zu weiteren Schäden an Herz und Nieren führt und den Blutdruck weiter in die Höhe treibt.³

Den Teufelskreis aus Herz- und Niereninsuffizienz durchbrechen

Einen Ausweg aus diesem Teufelskreis zunehmender Schädigung bei Diabetes bietet die Behandlung mit modernen Medikamenten, wie den sogenannten SGLT-2 Hemmern.⁴ Diese senken nicht nur effektiv den Blutzucker, sondern haben gleichzeitig auch einen positiven Einfluss auf Herz und Nieren. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über Ihr individuelles Risiko und neue Behandlungsoptionen.



Diabetes-Folgeerkrankungen: Die Fakten

- > Diabetes führt nicht selten zu einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz).



- > Hoher Blutzucker vermindert die Nierenfunktion (Niereninsuffizienz).
- > Helfen können blutzuckersenkende Medikamente, die gleichzeitig das Risiko für Herz und Nieren senken, wie z. B. SGLT-2 Hemmer.⁴

Weitere wertvolle Diabetes-Infos finden Sie auch auf zuckerkrank.de

¹ Shah AD, et al. Lancet Diabetes Endocrinol. 2015; 3:105-113, Appendix. ² Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) und diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2019 - Die Bestandsaufnahme. ³ Birkeland KI, et al. Präsentiert auf den American Diabetes Association 79th Scientific Sessions Orlando, FL, June 7–11, 2019; 206-LB. ⁴ Buse JB, et al. Diabetes Care 2020; 43:487-93.





Guter Stoffwechsel – gesunde Füße?

Im Fokus der Weiterbildung für die Thüringer SHG-Leiter und Diabetes Guides stand die Fußgesundheit – ein immer aktuelles Thema. Man geht davon aus, dass es in den letzten zwei Jahren einen Anstieg unversorgter Diabetischer Fußsyndrome (DFS) gab – mit daraus resultierenden Verletzungen (durch Empfindungsstörungen aufgrund einer diabetischen Neuropathie). Deren Nachbehandlung gestaltet sich oft schwierig.

Weiterbildung hilft allen weiter

Für Selbsthilfegruppenleiter und Diabetes Guides sind die jährlichen Weiterbildungen ein fachlicher Höhepunkt. Neben den besprochenen Diabetesthemen liefern auch die Gespräche untereinander eine



Foto: kei97-stock.adobe.com

FRIO
www.frio.eu
0800-181 74 50

Die FRIO Tasche hält Ihr Insulin kühl, selbst bei hohen Außentemperaturen!

- Ohne Strom, Batterien oder Kühlelemente
- Erfordert nur Wasser zur Aktivierung
- Wiederverwendbar
- Sorgenfrei reisen
- Leicht und preiswert
- Verschiedene Größen und Farben

- **Einzel Tasche** 6,5 x 18cm für einen Pen oder 2 Flaschen
- **Kleine Tasche** 14 x 15cm für 3 Ampullen oder 10 Ersatzpatronen, KEIN Pen
- **Doppel Tasche** 8 x 18cm für zwei Pens oder einen Pen und Ersatzpatronen
- **Mittlere Tasche** 14 x 12cm für 2 Ampullen oder 6 Ersatzpatronen, KEIN Pen
- **Große Tasche** 14 x 19cm für 4 Pens ODER 2 Pens und 6 Ersatzpatronen/Ampullen

Informationen in Ihrer Apotheke!

„Spezialist wenn es um das Wohl Ihrer Füße geht“

Detlef Möser
Orthopädie-schuhtechnik
Augustinerstraße

Fachgeschäft für orthopädische Maßschuhe, orthopädische Einlagen und Zurichtungen

Spezialisten für diabetisch-orthopädische Fußversorgung

Öffnungszeiten

Montag +			
Mittwoch +	9.00–14.00 Uhr	www.moese-schuhtechnik.de	
Freitag		Augustinerstraße 39/40	
		99084 Erfurt	
Dienstag +	9.00–13.00 Uhr		
Donnerstag	15.00–18.00 Uhr		

Tel.: 0361/562 34 27



gute Informationsquelle für die ehrenamtliche Arbeit aller aktiven Menschen in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe.

Für unsere „Multiplikatoren“ hatte Referentin Dr. Ute Kittelmann eine interaktive, mit großem Fachwissen gestaltete Veranstaltung vorbereitet. Inhaltlich auf dem Niveau von Ärztefortbildungen, aber mit einer verständlichen Sprache, informierte sie eingangs über die komplizierte Anatomie des Fußes.

Durchblutungs- und Nervenschäden können chronische Wunden oder Wundbrand provozieren. Dies ist eine schwerwiegende, in der Regel fortschreitende Diabeteskomplikation, die den allgemeinen Gesundheitszustand erheblich verschlechtern kann. Die Prophylaxe des DFS hat deshalb einen sehr hohen Stellenwert.

Auch wenn in Deutschland die Zahl der Amputationen rückläufig ist, kommt das DFS sehr häufig vor: Schätzungsweise fünf bis 15 Prozent >

Plasmatherapie für Zuhause

Verbessert die Heilung. Verbessert das Leben.

Auch bei diabetischen Wunden fördert PlasmaDerm die Heilung, beseitigt zuverlässig Keime und fördert die Durchblutung, speziell die Mikrozirkulation. Die Haut wird nachweislich besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt – schonend, sicher und ohne bekannte Nebenwirkungen. Nach einer kurzen Einweisung durch Ihren Arzt nehmen Sie das Gerät einfach mit nach Hause. Jetzt informieren und Therapiepaket sichern:

www.plasmatherapie-zuhause.de

CINOGY System GmbH
Telefon 05527/74697-0
www.plasmaderm.de

PlasmaDerm
plasma technology for health



aller Diabetiker sind betroffen. Für Deutschland ist keine korrekte Angabe möglich, da leider bis heute kein Diabetesregister mit der Erfassung aller relevanten Daten existiert. Nervenschädigungen und Durchblutungsstörungen können dauerhaft zu nicht heilenden Wunden und bakteriellen Infektionen führen, die zur Entstehung des DFS wesentlich beitragen und langfristig zur Amputation führen können.

Bei 30 bis 40 Prozent der am DFS erkrankten Diabetiker liegt eine Nervenerkrankung vor. Schmerzen werden nur eingeschränkt oder nicht mehr wahrgenommen. Das führt dazu, dass Warnzeichen des Körpers für Verletzungen nicht bemerkt werden. Fehlhaltungen des Fußes können zu Störungen im Bewegungsablauf oder verstärkter Hornhautbildung mit Schwielen führen, die wiederum kleine Wunden verursachen: die Eintrittspforten für Infektionen.

Eine weitere Folge der Nervenschäden können Verformungen des Fußes und des Fuß-Skeletts sein. Diese Sonderform des Diabetischen Fußsyndroms wird als Charcot-Fuß bezeichnet. Es kommt dabei zu einer Reihe akuter und chronischer Veränderungen der Fußgelenke durch Knochenauflösung, Umbauprozesse und Gelenkver-

steifungen. Kleine Knochenbrüche können auftreten, die von dem Betroffenen häufig nicht wahrgenommen werden, da das Schmerzempfinden gestört ist.

DFS und pAVK

Ungeeignetes Schuhwerk kann ein erster Grund für Fußwunden sein. Auch arterielle Durchblutungsstörungen der Beine sind bedeutsam. Bei Vorliegen einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) heilen Wunden deutlich langsamer ab und das Amputationsrisiko steigt an. Fast die Hälfte der Menschen mit DFS hat eine pAVK. Ein typisches Symptom einer Durchblutungsstörung ist die sogenannte Schaufensterkrankheit: die Waden schmerzen oder krampfen beim Gehen. Bleibt man stehen, hören die Schmerzen auf.

Sind die Füße schlecht durchblutet, ist auch die körpereigene Abwehr vermindert. Kleine Fußwunden können sich leichter bakteriell entzünden. Die Auseinandersetzung mit dem DFS und seine Eingruppierung in die Wagnerstadien 0 bis 5 zeigen eindrucksvoll: Prophylaxe ist hier absolut notwendig!



- Diabetikerspezialschuhe
- Orthopädische Maßschuhe
- Individuelle Einlagen
- Bandagen nach Maß
- Kompressionsstrumpf-Versorgung

Filialen

- Mühlhausen
03601 874 783
- Heilbad Heiligenstadt
03606 506 898
- Erfurt
0361 644 772 51



Website: www.schuh-tasch.de

Ihre Patienten sind unsere **HERZENSSACHE**



**HERZENSSACHE
LEBENSZEIT**
diabetes | schlaganfall | herzwäche

www.herzessache-lebenszeit.de





Typ-1-Diabetikerin Conny Maaß

Ein Leben mit Diabetes und Hund

Zwei Wochen nach ihrem dritten Geburtstag wurde die Diagnose gestellt: Diabetes mellitus Typ 1! Das war im Herbst 1970. Seitdem ist viel passiert.

Conni Maaß wuchs mit zwei Geschwistern auf, die nicht immer verstanden, warum ihre Schwester täglich Spritzen bekam und warum sie nicht essen durfte, wann und was sie wollte. Dennoch lebte Conni eine wohlbehütete und sehr durch die Familie geprägte Kindheit. Viel Spaß und „Blödsinn“ gehörten auch zu ihrem Leben.

In der Schule war es jedoch oft nicht leicht, den Lehrern zu erklären, was Diabetes bei einem Kind bedeutet und wie man mit Unterzuckerungen fertig wird. Nach ihrem Schulabschluss wollte sie Medizinisch-technische Assistentin werden, damit sie sich ihren Blutzucker selbst und öfter bestimmen konnte. Doch statt im Labor wollte sie mit Menschen arbeiten und „sattelte“ auf Krankenschwester um.

Mit Anfang 20 lernte sie ihren Ehemann kennen – und sie lieben sich heute noch! Paula, die gemeinsame Tochter, wurde 1992 geboren. Schon während der Schwangerschaft begannen die Verände-



Foto: iStock.com – FatCamera

rungen am Augenhintergrund. Im Laufe der Jahre verschlechterte sich die Situation dramatisch.

Heute hat Conni nur noch ein Auge mit 2 Prozent Sehkraft. Das andere war nicht zu retten und wurde durch ein Glasauge ersetzt. Seit 2003 ist sie EU-Rentnerin. Drei Jahre später legte sie sich einen Blindenführhund zu, der ihr einen Teil ihrer Mobilität und damit ihrer Flexibilität zurückbrachte.

Spezialprechstunde für Kinderendokrinologie, Diabetologie und Stoffwechselerkrankungen

Kinderarztpraxis Prof. Dr. med. habil. Jörg Seidel
Kinderendokrinologie, -diabetologie
Hermann-Pistor-Str. 33a (WinCenter)
07745 Jena-Winzerla

Schwerpunkte:

- Diabetes mellitus Typ 1 und 2 bis 21. LJ
- Übergewicht und Adipositas, Störung der Schilddrüsenfunktion sowie weitere Hormonelle Störungen bis 18. LJ
- Angeborene Stoffwechselerkrankungen und Genetisch bedingte Entwicklungsstörungen ohne Altersbegrenzung



Kinderarztpraxis
Winzerla / Prof. Seidel

Kontakt:
Tel.: 03641-6348006
info@kinderarzt-winzerla
www.kinderarzt-winzerla.de

SEILER-APOTHEKE

SCHLOTHEIM



Ihre zuverlässigen Partner
in Sachen Gesundheit

Markt 12 · 99994 Schlotheim
Tel.: 036021/80310
Fax: 036021/92430



Andreas-Apotheke
Marktstraße 23
99991 Großgottum
Tel.: 036022/96315
Fax: 036022/96800



Rats-Apotheke
Markt 4
99955 Bad Tennstedt
Tel.: 036041/57048
Fax: 036041/57025



Igel-Apotheke
Straße des Friedens 9
99996 Menteroda
Tel.: 036029/83735
Fax: 036029/83736



Adler-Apotheke
Schulgasse 7
99955 Herbsleben
Tel.: 036041/42105
Fax: 036041/329810



Foto: iStock.com-Capuski

Museumsleitung schaffte sie es, dass Blinde und Sehbehinderte den Zugang zur Kunst finden, indem sie die Kunstobjekte – die sonst nicht berührt werden dürfen – ertasten und erfühlen durften.

Sie hat Fahrstunden für Blinde und Sehbehinderte organisiert, sich für Barrierefreiheit eingesetzt und immer wieder Gesprächsrunden zur aktiven Selbsthilfe verwirklicht. Und sie erreichte, dass Orientierungshilfen installiert werden – z. B. Ampeln mit Tonsignal und gepopte Linien an Fußwegen. Auch für abgesenkte Bordsteinkanten hat sie gekämpft.

Mit Hund unterwegs

Zwei Schlaganfälle machten ihr Leben beschwerlicher. Nach dem zweiten brauchte ihr Körper lange Zeit zur Genesung, was nicht vollständig gelang. Auch jetzt lässt sie sich nicht unterkriegen. Sie besucht einmal pro Woche zwei Seniorenzentren, um älteren Menschen die positiven Effekte im Umgang mit einem Tier bewusst zu machen – mit großem Erfolg. Seit Jahren arbeitet sie auch im Seniorenbeirat der Stadt Erfurt und fordert dort mehr Barrierefreiheit für Menschen mit Handicap und unsere Mitmenschen im fortgeschrittenen Alter.

Bowling für Blinde und noch viel mehr

Von 2006 bis 2014 war sie Vorsitzende der Kreisorganisation (KO) Erfurt im Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen – und unsere Blinden- und Sehbehindertenbeauftragte. Als Vorsitzende der KO Erfurt hat sie viele Aktionen und Aktivitäten für Blinde und Sehbehinderte in Erfurt umgesetzt, so z. B. zwei Bowlinggruppen – für junge und ältere Blinde. In Absprache mit der Stadt und der

Süßes ohne weißen Zucker

Raffiniert gesüßt ohne Raffinadezucker – neues gesundes Gebäck und beliebte Klassiker: Kuchen, Torten, Kekse, Smoothies und Eis schmecken wunderbar verführerisch auch ohne Raffinadezucker. Gesunde Alternativen sind Honig, Ahornsirup, Kokoszucker, Agavensirup und Birkenzucker. Wie gut sie sich zum Backen, für süße Getränke und Eiszubereitungen eignen, zeigen 60 Rezepte – von Klassikern wie Rührkuchen, Muffins und Schoko-Croissants über herrlich cremige rohe Kuchen bis zu verführerischen Trüffeln, Smoothies und Eisvariationen. Viele der Rezepte sind

Dieses und weitere Bücher sind unter www.at-verlag.ch zu finden.

gluten- und laktosefrei sowie ohne Eier. Für einen rundum gesunden Genuss!

Emelie Holm

Süßes ohne weißen Zucker

Gebunden, 136 Seiten, AT-Verlag

ISBN: 978-3-03800-868-2

19,95 Euro

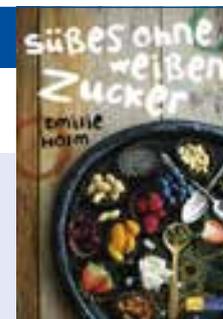




Foto: iStock.com-Alexander Traksel

Plötzliche Sehprobleme: Die Angst war mein ständiger Begleiter

Nach fast 50 Jahren „Diabeteskarriere“ gingen bei mir vor Kurzem unerwartete, gesundheitliche Probleme los: Ich sah plötzlich immer schlechter. Aber der Reihe nach: Mit meinem Sehvermögen war ich eigentlich immer sehr zufrieden – ausgestattet mit einer Brille, die fernes und nahes Sehen erlaubt (Gleitsichtbrille), sowie einer zusätzlichen Brille für die Arbeit am Bildschirm.

Doch langsam und fast unbemerkt – ähnlich wie bei der Entstehung eines Diabetes Typ 2 oder von Bluthochdruck – verschlechterte sich meine Sehkraft. Und ja, ich muss gestehen: Ich war in letzter Zeit ein wenig nachlässig mit den regelmäßigen Augenuntersuchungen geworden. Denn mein langjähriger Augenarzt hatte sich in den Ruhestand verabschiedet. Und die lange Anfahrt bis zu seiner Nachfolgerin, die ich bis dato noch nicht kannte, wollte ich mir einfach sparen.

Medizinische Fußpflege

Diabetikerbehandlung · Nagelspangentechnik · Orthosen · Massage



Podologin

Marion Groll

Tel.: 03671 456826 · Privat: 03671 645621
Ernst-Thälmann-Straße 19 · 07333 Unterwellenborn

Behandlung und Hausbesuche Mo-Fr nach Vereinbarung

- Begleitung direkt nach Manifestation der Erkrankung, **Hilfe bei der Wiedereingliederung**
- psychosoziale Beratung für Familien mit Diabetes-Kindern
- Diabetes-Schulungen für Betreuer, z. B. Lehrer und Erzieher, Großeltern, Schulungen für Grundschul Kinder „Fit in der Schule“
- Aufklärung in Kindergärten und Schulen
- psychologische Elternseminare, Gesprächsrunden, medizinische Fachvorträge, Insulinpumpenträger-Treffen u.v.m.



Diabeteszentrum für Kinder und Jugendliche Jena e.V.

Beratungsstelle:

Schillerstr. 1, 07745 Jena
Tel.: 03641/355886
0151/62639699

www.kinderdabeteszentrum-jena.de

Plötzlich verschlechterte sich mein Sehen aber schlagartig, und schneller Handlungsbedarf war angezeigt. Natürlich setzte bei mir sofort richtiges Kopfkino ein: Meine Angst vor einer starken Sehschwäche oder gar Erblindung wuchs – auch der Ärger über mein eigenes, nachlässiges Verhalten hinsichtlich meiner Augen.

Bücher lesen ging gar nicht mehr

Das Warten auf einen Termin bei meiner neuen Ärztin – ich hatte mich tatsächlich bei der Nachfolgerin meines von mir so sehr vermissen „alten“ Augenarztes gemeldet – zog sich gefühlt eine Ewigkeit hin. Am PC konnte ich mittlerweile nur noch mit den Einstellungen für Sehbehinderte (große Buchstaben, fette Schrift und stark vergrößerte Dokumente) arbeiten und Bücher schon seit Monaten nicht mehr lesen. Meine Angst, dass ich eine schwere diabetische Augenerkrankung (Retinopathie) oder sogar eine Makuladegeneration entwickelt hatte, wuchs täglich – und diese Ungewissheit brachte mich fast um den Verstand.

Auch das Autofahren wurde immer schwieriger – und bei meinem derzeitigen Sehvermögen unvernünftiger! Vor allem die vielen Baustellen und Umleitungen waren für mich der Horror, denn ich konnte die Verkehrshinweise gar nicht mehr lesen. Ich erkannte die Schilder nicht mehr. Selbst wenn ich direkt davorstand, konnte ich zum Beispiel nicht mehr lesen, was das Benzin an der Tankstelle kostete.

Als im September unser Familienwochenende in Bad Blankenburg stattfand, ich auf dem Rückweg – bei Dunkelheit – falsch in eine Einbahnstraße einbog und ein Verkehrschaos verursachte, war mir klar: Autofahren geht ab sofort gar nicht mehr! Für mich eine Unmöglichkeit, denn von meinem Wohnort aus komme ich mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht bis zu unserer Geschäftsstelle. Also arbeitete ich von zu Hause aus. Es war ein schwieriges Unterfangen, denn die anstrengenden Sehbedingungen zogen auch meine Konzentration stark in Mitleidenschaft. ➤



Contour.
Evolving with you

Diabetes einfach managen.
**Mit dem
CONTOUR®NEXT
Blutzuckermessgerät.**

Einfach überzeugend – von Anfang an:

- Einfache Handhabung durch großes Display und griffige Tasten
- Messwerte leichter verstehen mit dem leuchtenden smartLIGHT® Farbsignal
- Innerhalb von 60 Sekunden Blut auf denselben Sensor auftragen und so Teststreifen sparen
- Sehr hohe Messgenauigkeit mit dem bewährten CONTOUR®NEXT Sensor

Kinderleicht Tagebuch führen:
Mit der CONTOUR®DIABETES App werden Ihre Blutzuckermesswerte automatisch dokumentiert.

Jetzt kostenfrei laden und weitere hilfreiche Funktionen entdecken
CONTOUR®DIABETES App

Mehr über Blutzuckermessen mit dem CONTOUR®NEXT erfahren Sie von Ihrem Arzt, auf www.diabetes.ascensia.de oder kostenfrei unter 0800 / 50 88 822 .

Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH
Ascensia Diabetes Service - 51055 Leverkusen
Ascensia, the Ascensia Diabetes Care Logo, Contour, Smartlight and Second-Chance are trademarks and/or registered trademarks of Ascensia Diabetes Care. Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC. All other trademarks are properties of their respective owners and are used solely for informative purposes. No relationship or endorsement should be inferred or implied.





Foto: iStock.com-RobertoDavid

Der Termin bei meiner Ärztin brachte für mich dann die große Erleichterung: Meine Sehprobleme waren „nur“ eine Katarakt (Grauer Star) – also keine Retinopathie und auch keine Veränderung der Makula! In Gesprächen mit anderen Diabetikern wurde mir auch klar, dass diese Erkrankung eine häufige – im fortgeschrittenen Lebensalter auftretende – Augenkrankheit ist. Inzwischen weiß ich, dass etwa 17 Prozent der erwachsenen Bevölkerung über 40 Jahre eine altersbedingte Katarakt entwickeln. Weitere, differenziertere Untersuchungen meiner Augen bestätigten das Ergebnis der ersten Untersuchung. Jetzt wartete ich sehnsüchtig auf den OP-Termin.

Sehkraft kehrt zurück – von 10 auf 100 Prozent

So einfach und problemlos, wie mir von operierten Patienten berichtet wurde, war die Sache allerdings nicht. Ich hatte vor dem Eingriff noch ein Sehvermögen von unter 10 Prozent und nach der OP von etwa 30 Prozent – vielversprechend war das für mich nicht gerade.

Hinzu kamen ein nicht abschwellendes Auge und starke Schmerzen. Nach etwa zwei Wochen verbesserte sich meine Sehkraft dann aber doch, und heute habe ich wieder 100 Prozent erreicht!

Die OP des zweiten Auges verlief problemlos und ich erreichte nach zwei Tagen bereits 60 Prozent meiner Sehkraft zurück. Die abschließende Kontrolle steht noch aus, aber ich bin guter Dinge und denke, dass ich inzwischen wieder den „Adlerblick“ habe.



Annette Enders

Psychosozialer Stress bei Diabetes

Diabetes im Alltag – ein Thema, das viele Menschen direkt oder indirekt beschäftigt. Wird bei einem Erwachsenen oder einem Kind eine chronische Erkrankung wie Diabetes mellitus diagnostiziert, ist das nicht nur für die Betroffenen selbst ein Schock.

Erkrankt ein Kind an Diabetes, ist die gesamte Familie gefordert. Drängt sie das Kind in keine Sonderposition, lernt es in der Regel schnell, den Diabetes als Teil seines Lebens anzunehmen. Nicht selten wird die Erkrankung aber dazu benutzt, alltägliche Lebensprobleme auf den Diabetes zu projizieren – ohne die tatsächlichen Ursachen zu bearbeiten und die Herausforderungen im Umgang mit der Therapie anzunehmen.

Vor allem falsche Ernährung, mangelnde Disziplin zur Therapie und fehlendes Wissen können zu Stress bei Kindern, Eltern, Lehrkräften

und Betreuungspersonen führen. So können häufige Hypoglykämien des Kindes oder des Jugendlichen gar zu Angststörungen und Depressionen führen.

Pubertät besonders schwierig

Neben den unterschiedlichen Phasen, die Jugendliche in der Pubertät durchleben, ist auch der Mangel an Flexibilität zu nennen. Die jungen Menschen fühlen sich durch ihre Erkrankung ausgebremst. Die Folge ist nicht selten eine akute Stoffwechsellentgleisung bis zum >

Chancen in Schule und Beruf
für Kinder und Jugendliche, die mit ihrem Diabetes zu Hause nicht zurechtkommen

CJD Berchtesgaden
Diabeteszentrum
www.cjd-berchtesgaden.de





ketoazidotischen Koma. Es ist eine Herausforderung für Eltern und Betreuende, dies frühzeitig zu erkennen und zu verhindern, und die Gesundheitskompetenz aller Beteiligten ist gefragt.

Als Interessenvertretung gegenüber der Politik fordert die Diabetiker Allianz daher im Rahmen der Nationalen Diabetes-Strategie eine systematische Aufklärungsarbeit in der Weiterbildung der Lehrkräfte und der Betreuungspersonen, auch durch die Medien.

Eine weitere psychosoziale Belastung gibt es in der Phase der Familienplanung: Könnte der Diabetes auch auf die Kinder vererbt werden? Im späteren Berufsleben kommt es nicht selten zu psychosozialen Belastungssituationen, wenn etwa Vorgesetzte durch Unkenntnis diabetische Handlungen wie Blutzuckermessen oder Insulininjektionen, eventuelle Hypoglykämien oder Einschränkungen durch diabetische Folgeerkrankungen nicht richtig einschätzen können. Oft werden die Betroffenen dann entweder als nicht leistungsfähig eingeschätzt oder eine unangemessene Rücksichtnahme wird entwickelt, die den Betroffenen in ein Nischendasein drängt. Ein solches Verhalten gleicht einer Stigmatisierung von chronisch Kranken.

Dem kann die Gesellschaft nur durch verstärkte Aufklärung in den Medien entgegenreten. Denn genau diese Situationen legen bei Betroffenen den Grundstein für schwere Depression, oxidativen Stress, eine gestörte Schlafarchitektur und immer häufiger auch vermehrten Alkohol- und Nikotinkonsum.

Die Förderung der Gesundheitskompetenz in Kitas und Schulen muss ein signifikanter Teil der Nationalen Diabetes-Strategie sein. Allen Beteiligten sollte vermittelt werden, dass auch Menschen mit Diabetes ein glückliches und selbstbestimmtes Leben führen können, wenn jeder Einzelne der Gesellschaft sich den Herausforderungen stellt.



Foto: AlexanderNovikov-stock.adobe.com

Definition: Psychosoziale Gesundheit

Zustand des Wohlbefindens, in dem ein Mensch seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen sowie produktiv arbeiten kann und im Stande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.

Psychosoziale Gesundheit ist ein vielschichtiger Prozess, der neben individuellen Aspekten maßgeblich von sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen und natürlichen Umweltfaktoren beeinflusst wird (vgl. WHO Mental Health Action Plan 2013-2020).

Dazu gehören:

- Stabiles Selbstwertgefühl
- Positives Verhältnis zum eigenen Körper
- Fähigkeit zu Freundschaft und sozialen Beziehungen
- Intakte Umgebungsbedingungen und Umwelt
- Sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbeziehungen
- Gesundheitswissen und Zugang zur Gesundheitsversorgung
- Lebenswerte Gegenwart und die begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft



apotheke
von hirschhausen

Ihre Apotheke mit 3 Standorten in Saalfeld

APOTHEKE VON HIRSCHHAUSEN: Obere Straße 1 a | 03671 2163

APOTHEKE AM FELDSCHLÖßCHEN: Melanchthonstraße 34 | 03671 5789-0

APOTHEKE IM ÄRZTEHAUS: Sonneberger Straße 8 | 03671 455433



BESUCHEN SIE AUCH UNSEREN ONLINE-SHOP
WWW.APOTHEKE-VH.DE

Resilienz – das Immunsystem der Seele?

Wenn man von Resilienz spricht, dann ist die seelische Widerstandsfähigkeit – also nach Krisen wieder aufzustehen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen – gemeint. Es gibt Menschen, die grundsätzlich eine positive Lebensperspektive haben und daher auch aus Krisensituationen schnell wieder herauskommen. Es gibt aber auch Menschen, die diese Grundhaltung durch andere Erfahrungswerte nicht einnehmen können. Vor allem bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes fällt es den Betroffenen häufig schwer, nach der Diagnose in ein positives Denken zu kommen.

Aber eins ist schon längst bewiesen: Resilienz ist erlernbar! Denn schwierige Zeiten nützen und fördern unsere Persönlichkeit. Sie sind dafür da, um aus ihnen zu lernen und künftige Fehlritte zu vermeiden. Resilienz zu trainieren, heißt also, unsere innere Stärke und Widerstandsfähigkeit zu vergrößern. Doch was macht stark? Unser allergrößter Schutz im Leben ist Bindung! Sprich: Von einem Menschen Geborgenheit und bedingungslose Liebe zu erfahren, der deine Fortschritte anerkennt, dir auf Augenhöhe begegnet und deine Fähigkeiten fördert: Solche Arten von Bindungen stärken einen für das ganze Leben.

Optimistisch bleiben, aber wie?

Ein weiterer wichtiger Bestandteil von Resilienz ist Optimismus – also, dass uns mehr Gutes als Schlechtes im Leben widerfährt. Und



ja: Auch Optimismus kann man erlernen. Denn schon im Talmud steht:

*„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte,
achte auf deine Worte, denn sie werden deine Taten,
achte auf deine Taten, denn sie werden Gewohnheiten.“*

Dieser Grundsatz ist besonders wichtig für chronisch erkrankte Menschen wie Diabetespatienten. Denn unsere Gedanken bestimmen im Wesentlichen, wie wir uns fühlen und wie wir handeln. Es ist zwar notwendig, dass Diabetespatienten ihren Blutzuckerspiegel >

Diabetes-Praxis-Gotha

Ulrike Drechsel, Internistin, Diabetologin
Katrin Mädler, Internistin, Diabetologin

Heleneinstr. 10 Tel. 0 36 21/ 70 02 27 info@diabetes-praxis-gotha.de
99867 Gotha Fax 0 36 21/ 75 76 25 www.diabetes-praxis-gotha.de



Wir gratulieren Diabetiker Thuringen e. V.
zum Jubiläum und wünschen für die kommende
Zeit Kraft und Zuversicht und Erfolg!

St. Elisabeth-Apotheke Ershausen
Apothekerin Barbara Görke e.K.
Tel.: 036082/430-0 · Fax: 036082/430-43
E-Mail: info@apotheke-ershhausen.de
Provinzialstr. 64 · 37308 Ershausen
www.apotheke-ershhausen.de



KURPARK-KLINIK

Zentrum für medizinische Rehabilitation

INNERE MEDIZIN · ORTHOPÄDIE · UROLOGIE

Die internistische Fachklinik ist auf die Rehabilitation von Patienten mit Diabetes mellitus und anderen Stoffwechselkrankheiten spezialisiert.

Zur Linderung oder weitgehenden Beseitigung der Beschwerden sowie zur Minderung des Risikos für Folgeschäden bieten wir umfangreiche Therapie-maßnahmen an.

Einen dringenden Bedarf an einer ärztlich überwachten Rehabilitation haben insbesondere Patienten mit Spät-komplikationen des Diabetes, schwer einstellbare Diabetiker und Dialyse-Patienten mit Diabetes.

*Die richtige
Therapie bei Diabetes*



»» INFOS & BERATUNG KURPARK-KLINIK Bad Nauheim

Kurstraße 41 - 45 | 61231 Bad Nauheim
Patienten - Service: 0800 - 1 55 46 45
info@kurpark-klinik.com | kurpark-klinik.com

im Blick und Medikamente (wenn diese benötigt werden) immer bei sich haben, aber es ist mindestens genauso wichtig, die eigenen Gedanken auf das Positive im Leben zu richten. Denn, wie erwähnt: Ein positives Lebensgefühl macht uns stark. Optimismus bedeutet allerdings nicht, sich alles schönzureden oder Schwierigkeiten zu verdrängen. Eher im Gegenteil! Der Realismus zeichnet den Optimismus aus – zu akzeptieren, dass Niederlagen oder Krankheiten zum Leben gehören. Denn Optimismus ist die Grundlage für jede Krisenbewältigung und die Basis für ein stabiles und angenehmes Lebensgefühl.

Leben mit Diabetes – wie geht es weiter?

Schon der berühmte Maler Henri Matisse stellte fest: „Es gibt überall Blumen für den, der sie sehen will.“ Natürlich kann man bei einer Diabetesdiagnose die negativen Faktoren beleuchten. Man kann sich aber auch darauf konzentrieren, was man jetzt dagegen tun kann, um sich gut zu fühlen – ob es der persönliche Einsatz in gemeinnützigen Vereinen ist, um anderen Menschen zu helfen, oder die Einsicht, mehr Bewusstsein für seinen Körper und Geist zu entwickeln.

Es gibt so viele Möglichkeiten, die negativen Erlebnisse in unserem Leben positiv zu betrachten. Oft sehen wir das, was nicht geht, statt uns darauf zu konzentrieren, was gerade in diesem Moment möglich ist. Wir sind so darauf konzentriert, was wir nicht können. Doch machen wir das bei anderen auch? Daher sollten wir uns viel mehr auf unsere Stärken, Freuden und Visionen konzentrieren! Statt zu grübeln, sollten wir selbstbestimmt handeln, und statt zu schimpfen, sollten wir eine Lehre aus Erfahrungen ziehen.

Die vielen negativen Nachrichten, die wir täglich hören, machen uns Menschen oft defensiv, ungehalten und ängstlich. Es entsteht die Wahrnehmung, dass wir in einer Welt leben, in der nur noch schlechte Themen wie Korruption, Gewalt und Betrug eine Rolle spielen. Dabei verlieren wir aus den Augen, dass diese Meldungen erst zur Nachricht werden, eben weil die nicht der Norm entsprechen. Erst wenn wir uns bewusst machen, wie viel Positives uns alltäglich umgibt, finden wir die Stärke, dort etwas gegen Missstände zu tun, wo wir Einfluss darauf haben können. Wir achten heute sehr darauf, welche körperliche Nahrung wir zu uns nehmen, und lassen dabei oft außer Acht, welche geistige Nahrung wir täglich völlig ungefiltert zu uns führen und wie diese auf unsere Gedanken und Gefühle einwirkt. Am Ende ist klar: Jeder ist seines Glückes Schmied. Und mit der Resilienz ist es wie mit dem Glück: Ein bisschen bekommt jeder als Geschenk mit auf den Weg, doch das entscheidende „Mehr“ muss jeder für sich selbst erarbeiten.

Es gibt so viele Möglichkeiten, negative Erlebnisse positiv zu betrachten.

Marie-Luise Bierbach



Informationen über Diabetes bei Kindern und Jugendlichen für Lehrer und Erzieher

Foto: iStock.com-romrodinka

Der Verein Diabetiker Thüringen e. V. (DTH) bietet kostenlose Beratungen und Kontaktherstellung zu Ärzten und Diabetesberaterinnen in Ihrer Region an.

Einige der häufig gestellten Fragen:

- Welche Probleme können während des Schulunterrichtes bei dem Kind mit Diabetes auftreten?
- Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf das Kind aus?
- Welche Symptome treten bei Unterzuckerung auf?
- Wie kann und muss ich dem Kind helfen?
- Was darf ein Kind mit Diabetes nicht essen und trinken?
- Kann mein Kind mit Diabetes am Sportunterricht teilnehmen?
- Wie oft muss das betroffene Kind Insulin spritzen und Blutzucker-Selbstmessung durchführen?
- Für diese und andere Probleme können Sie über die kompetenten Mitarbeiter des DTH Termine mit dem medizinischen Fachpersonal für ein Gespräch im „Klassenzimmer“ vereinbaren.

Wir wollen, dass Kinder mit Diabetes sich in der Schule gut aufgehoben fühlen und von den Mitschülern akzeptiert werden. Die Mitschüler sollten ebenfalls gut über Hilfsmöglichkeiten informiert werden.



Diabetes-Selbsthilfegruppen in Thüringen

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivität sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten richtet. Ihr Ziel ist die Veränderung der persönlichen Lebensumstände der Gruppenmitglieder. Selbsthilfegruppen sind eine völlig unabhängige, von Patienten getragene Vereinigung mit der Satzung festgelegter Ziele zur Bewältigung der Nachteile, die sich aus der Krankheit und der gesellschaftlichen Nichtbeachtung ergeben.



Foto: iStock.com-
PeopleImages

Auch die Selbsthilfegruppen brauchen Menschen, die bereit sind, so eine Gruppe zu führen, zu koordinieren, zu organisieren, anzuleiten und die mit erkrankten Menschen umgehen können.

Das können logischerweise am besten Menschen, die selbst Diabetiker sind, die ihre Erfahrung weitergeben und bereit sind vieles neu hinzuzulernen. Eine Voraussetzung, als Selbsthilfegruppenleiter zu arbeiten, ist eine Ausbildung mit abschließender Prüfung. Eine

ständige Weiterbildung in Seminaren ist notwendig und selbstverständlich.

Der tiefere Sinn einer Gruppenarbeit ist ...

- einen Weg aus der Einsamkeit zu finden!
- was kann ich selbst an mir ändern?
- was kann ich besser machen?
- mehr Selbstsicherheit aufbauen!
- Angstgefühle und Unsicherheit abbauen!
- wie gehen andere mit dieser Krankheit um?
- in der Gruppe Erfolgserlebnisse mit anderen teilen.
- wie kann ich anderen Hilfe und Unterstützung geben?

Ihr Ziel ist die Veränderung der persönlichen Lebensumstände der Gruppenmitglieder. Darin unterscheiden sie sich von anderen Formen des Bürgerengagements. Unter: www.diabetiker-th.de/de/kontaktdaten-der-selbsthilfegruppen__80/ finden sich verschiedene Gruppen mit Ansprechpartner.



**Arkaden
Apotheke**

Apothekerin Karin Polten

**Gesundheit ist kein Zufall!
Ihre Arkaden-Apotheke berät Sie gern.**

Friedrich-Engels-Straße 63 • 99086 Erfurt • Tel.: 0361 5402185

Beitrittserklärung

Ich möchte Mitglied im Verband Diabetiker Thuringen e. V. werden.

Name: _____ Vorname: _____

Geb.-Datum: _____ Diabetes seit: _____ Diabetes-Typ: _____

Bei Minderjährigen gesetzlicher Vertreter: _____

Straße/Hausnr.: _____ Postleitzahl: _____ Wohnort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Erteilung SEPA Lastschriftmandat für den Mitgliedsbeitrag: (jederzeit schriftlich widerrufbar)

IBAN: _____

BIC: _____ abweichender Kontoinhaber: _____

X _____

Datum / Unterschrift (SEPA Lastschrift)

- Ich beantrage die Mitgliedschaft im Landesverband Diabetiker Thuringen e. V. zum Jahresbeitrag von **Euro 30,- mit kostenlosem Bezug Online-Version** unserer Mitgliederzeitschrift *Diabetes-Journal*. **Aufnahmegebühr Euro 3,-.**
- Ich beantrage die Mitgliedschaft im Landesverband Diabetiker Thuringen e. V. zum Jahresbeitrag von **Euro 40,- mit kostenlosem Bezug** unserer Mitgliederzeitschrift *Diabetes-Journal* als **Druck-Version** (Freihauslieferung). **Aufnahmegebühr Euro 3,-.**
- Ich beantrage die Mitgliedschaft im Landesverband Diabetiker Thuringen e. V. zum Jahresbeitrag von **Euro 40,- mit kostenlosem Bezug Online- und Druck-Version** unserer Mitgliederzeitschrift *Diabetes-Journal*. **Aufnahmegebühr Euro 3,-.**

Meine Mitgliedschaft soll mit dem _____ beginnen.

X _____

Datum / Unterschrift (Mitgliedschaft)

Hiermit willige ich ein, dass die angeführten personenbezogenen Daten/Gesundheitsdaten von Diabetiker Thuringen e. V. für die Erfüllung satzungsgemäßer Zwecke (insbesondere zur Zustellung der Mitgliederzeitschrift, verbandsinterner Kommunikation, Beratung, Betreuung, Information und Mitgliederverwaltung) erhoben, verarbeitet und genutzt werden dürfen.

Zur Bereitstellung der Online-Version der Mitgliederzeitschrift *Diabetes-Journal* wird von Diabetiker Thuringen e. V. für das Mitglied eine Google E-Mail-Adresse eingerichtet und bereitgestellt. Wird diese E-Mail-Adresse außerhalb dieser Zwecke genutzt, trägt das Mitglied dafür die alleinige Verantwortung.

Mir ist bekannt, dass ich meine Einwilligung jederzeit schriftlich und ohne Angabe von Gründen widerrufen kann.

Die Weitergabe meiner persönlichen Daten an Dritte ist ausdrücklich nicht erlaubt.

X _____

Datum / Unterschrift (Datenschutzrichtlinie)

Bitte ausfüllen und senden an:

Diabetiker Thuringen e. V.
Waldenstraße 13a
99084 Erfurt

Tel.: 0361 7314819
Fax: 0361 7891833

E-Mail: info@diabetiker-th.de
www.diabetiker-th.de

Beitrittserklärung Fördermitglied

Ich möchte Fördermitglied im Verband Diabetiker Thüringen e. V. werden.



Name: _____ Vorname: _____

Beruf/Gewerbe: _____

Straße/Hausnr.: _____ Postleitzahl: _____ Wohnort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Mein Förderbeitrag beträgt jährlich: _____ €

(Mindestbeitrag 100,00 €)

Erteilung SEPA Lastschriftmandat für den Mitgliedsbeitrag: (jederzeit schriftlich widerrufbar)

IBAN: _____

BIC: _____ abweichender Kontoinhaber: _____

X _____

Datum / Unterschrift (SEPA Lastschrift)

Für einen Förderbeitrag von **100,00 € jährlich** erhalten Sie jeweils **1 Exemplar** der monatlich erscheinenden Mitgliederzeitschrift *Diabetes-Journal* sowie jährlich einen neuen Haftfolienaufkleber, der Ihr Engagement nach außen dokumentiert.

Für einen Förderbeitrag **ab 200,00 € jährlich** erhalten Sie jeweils **5 Exemplare** der monatlich erscheinenden Mitgliederzeitschrift *Diabetes-Journal* sowie jährlich einen neuen Haftfolienaufkleber, der Ihr Engagement nach außen dokumentiert.

Meine Mitgliedschaft soll mit dem _____ beginnen.

X _____

Datum / Unterschrift (Mitgliedschaft)

Hiermit willige ich ein, dass die angeführten personenbezogenen Daten/Gesundheitsdaten von Diabetiker Thüringen e. V. für die Erfüllung satzungsgemäßer Zwecke (insbesondere zur Zustellung der Mitgliederzeitschrift, verbandsinterner Kommunikation, Beratung, Betreuung, Information und Mitgliederverwaltung) erhoben, verarbeitet und genutzt werden dürfen.

Zur Bereitstellung der Online-Version der Mitgliederzeitschrift *Diabetes-Journal* wird von Diabetiker Thüringen e. V. für das Mitglied eine Google E-Mail-Adresse eingerichtet und bereitgestellt. Wird diese E-Mail-Adresse außerhalb dieser Zwecke genutzt, trägt das Mitglied dafür die alleinige Verantwortung.

Mir ist bekannt, dass ich meine Einwilligung jederzeit schriftlich und ohne Angabe von Gründen widerrufen kann.

Die Weitergabe meiner persönlichen Daten an Dritte ist ausdrücklich nicht erlaubt.

X _____

Datum / Unterschrift (Datenschutzrichtlinie)

Bitte ausfüllen und senden an:

Diabetiker Thüringen e. V.
Waldenstraße 13a
99084 Erfurt

Tel.: 0361 7314819

Fax: 0361 7891833

E-Mail: info@diabetiker-th.de

www.diabetiker-th.de



Foto: S.Kobold-stock.adobe.com

Ihre Spende für eine gute Sache

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der sich ausschließlich über Spenden, Mitgliedsbeiträge und öffentliche Zuschüsse finanziert. Um unser Anliegen verwirklichen zu können und bereits Erreichtes zu erhalten, benötigen wir vor allem finanzielle Unterstützung. Wir möchten Sie deshalb um Ihre Hilfe bitten.

Spendenkonto Diabetiker Thuringen e. V.
Sparkasse Mittelthüringen
IBAN: DE50 8205 1000 0163 0706 87
Swift-BIC: HELADEF 1 WEM

Die Spenden sind steuerlich absetzbar. Spendenbescheinigungen werden gern ausgestellt. Hinweis: Bitte geben Sie Name und Adresse bei Ihrer Überweisung an, damit wir Ihnen Zuwendungsbestätigung einmal im Jahr schicken können!

Wir sind nach Freistellungsbescheid des Finanzamtes Erfurt vom 05.08.2011, ST-Nr. 151/141/17193, nach den §§ 51ff AO als ausschließlich und unmittelbar steuerbegünstigten gemeinnützigen Zwecken dienend anerkannt und nach § 5 (1) Nr.9 KStG von der Körperschaftssteuer befreit. Alle Zuwendungen werden satzungsgemäß verwendet.

Herzlichen Dank!

Impressum

Herausgeber:
DTH Diabetiker Thuringen e. V.
Waldenstraße 13a
99084 Erfurt
Tel.: 0361 7314819
Fax: 0361 7891833
E-Mail: info@diabetiker-th.de
www.diabetiker-th.de

Verlag:
GFMK GmbH & Co. KG
Zum Scheider Feld 20
51464 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 18898-0
Fax: 02202 18898-19
E-Mail: info@gfmk.de
www.gfmk.de

Gestaltung:
renierkens kommunikations-design,
Köln, www.renierkens.de

Druck:
Rasch Druckerei und Verlag
GmbH & Co. KG, Bramsche

Erscheinungstermin:
Dezember 2020

Fotos:
DTH Diabetiker Thuringen e. V.

Titelfoto:
REDPIXEL-stock.adobe.com

Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter https://www.diabetiker-th.de/de/impressum-datenschutz__34/#con-263.

Die Informationsbroschüre DTH Diabetiker Thuringen e. V. und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.



Agentur: ddb. Mit Model gestell.



ICH KANN DAS

**OHNE ROUTINEHAFTES
FINGERSTECHEN**^{1,2}

Warum stechen,
wenn man scannen kann?^{1,2}



Noch höhere Messgenauigkeit³



**Optionale Alarme* für noch
mehr Sicherheit^{4,5}**


FreeStyle
Libre 2

Mehr erfahren unter:
www.FreeStyleLibre.de



life. to the fullest.

Abbott

*Alarme sind standardgemäß ausgeschaltet und müssen eingeschaltet werden.

1. Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. 2. Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich bei sich schnell ändernden Glukosespiegeln, weil die Glukosewerte in der Gewebeflüssigkeit die Blutzuckerwerte eventuell nicht genau widerspiegeln, oder wenn das System eine Hypoglykämie oder eine anstehende Hypoglykämie anzeigt, oder wenn die Symptome nicht mit den Messwerten des Systems übereinstimmen. 3. Clinical Report for Study Protocol ADC-US-VAL-17166: FreeStyle Libre Flash Glucose Monitoring System Accuracy Study (Studie mit 95 Erwachsenen); Clinical Report for Study Protocol; ADC-US-VAL-17167: Effectiveness and Safety Study of the FreeStyle Libre Flash Glucose Monitoring System in Pediatric Populations (Studie mit 74 Kindern und Jugendlichen); Daten liegen Abbott Diabetes Care vor, einsehbar unter <https://freestyle.de/accuracy-of-freestyle-libre-2>. 4. Buckingham, B. Journal of Diabetes Science and Technology, 2008; 2(2): 300-306. 5. Pickup, John C., et al. Diabetes Care, 2015; 38: 544-550.

Das Lesegerät der FreeStyle Libre Messsysteme ist sowohl in mg/dL als auch mmol/L erhältlich. Die FreeStyle LibreLink App kann beim initialen Setup sowohl auf mg/dL als auch mmol/L eingestellt werden. FreeStyle, Libre und damit verbundene Markennamen sind eingetragene Marken von Abbott. Apple, das Apple Logo und iPhone sind Marken von Apple Inc., mit Sitz in den USA und weiteren Ländern.

© 2020 Abbott | ADC-29756 v1.0 | sense & image