

Mitmachen lohnt sich !

Wir sind Menschen mit Diabetes, die sich treffen, um gemeinsam etwas zu unternehmen, sich austauschen, eine Orientierung bei Situationen im Alltag geben. Man sieht, man ist nicht allein. Angehörige sind willkommen.

Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat, und zusätzlich bei Vorträgen, Ausflügen, Besichtigungen und zum Jahresausklang.
Die Termine und Orte stehen im Jahresprogramm, siehe Website und werden im Südkurier und Hallo Ü bekanntgegeben.

Wir haben Kontakt zu anderen Selbsthilfegruppen mit Diabetes, wie Insuliner und DDH-M, die Selbsthilfe der Deutschen Diabetes-Hilfe,



und sind Mitglied im



Informationen unter

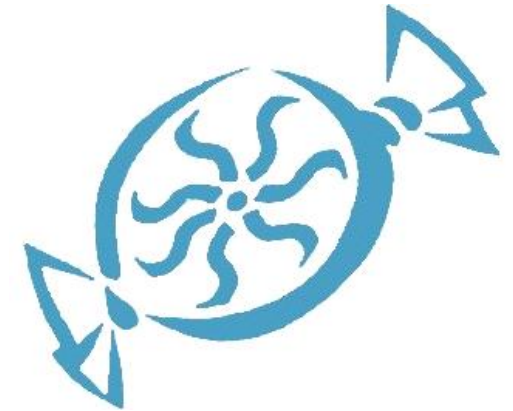
www.diabetes-web-ueberlingen.de

Gudrun Oesterle, 1. Vorsitzende,
oesterle@diabetes-web-ueberlingen.de
07551/ 65399

Marga Bielefeld, Schriftführerin
hausbielefeld@aol.com
07551/948417

wir geben gern Informationen zur Gruppe, zur Mitgliedschaft, zu Veranstaltungen, zu allgemeinen Diabetesfragen aus dem Alltag bei Typ 1 und Typ 2 Diabetes.

Die Bewegungsgruppe findet wöchentlich mit je einer Übungsleiterin zur Wasser- und Trockengymnastik in der Kurparkklinik in Überlingen statt. Die Termine finden Sie auf der Website.



Die Süßen vom Bodensee e.V.

Diabetes-Selbsthilfegruppe Überlingen





Diabetes und Bewegung,



wir bewegen
etwas

und mit Ihnen fangen
wir an



in der Bewegungsgruppe für Menschen mit Diabetes

Donnerstags: wöchentlich abwechselnd

16 Uhr Wassergymnastik im Schwimmbad

18 Uhr Bewegung im Gymnastikraum

in der Kurparkklinik

Gällerstr.10 in Überlingen

Bewegung hält fit

Bewegung für mehr Gesundheit

Denn nur **regelmäßige** Bewegung

verbessert die Wirksamkeit des Insulins,
wirkt positiv auf den Fettstoffwechsel,
fördert somit die Gewichtsabnahme und
damit bessere Blutzuckerwerte.

Es hat auch einen günstigen Effekt für
einen stabileren Blutdruck, weil es ihr
Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Bewegung fördert Spaß und Lebensfreude

Dies können Sie erreichen mit speziell
dafür ausgebildeten **Übungsleiterinnen**

Christel Bordasch- Tehsmann (Bewegung)
Tel. 01759/ 248024

Heike Schmitz (Wassergymnastik)
Tel. 07556/ 6143

Dr. Walter Kronsteiner (betreuender Arzt)
Tel. 07551/ 806157



Typ 1 Diabetes ist eine Erkrankung der
Bauchspeicheldrüse, bei der durch
Autoimmunprozesse die Bildung von Insulin
zerstört wird. Menschen mit Typ 1 Diabetes
haben kein Insulin mehr und müssen dieses
subcutan, d.h. in das Unterfettgewebe
spritzen, durch Injektionen oder eine
Insulinpumpe. Das Insulin wird nach
Blutzuckerselbstkontrolle täglich angepasst.

Typ 2 Diabetes ist eine Erkrankung bei der
Insulin vorhanden ist, aber die Wirkung ist
beeinträchtigt oder gar nicht mehr
vorhanden. Oft kommen noch erhöhter
Blutdruck und erhöhte Blutfette dazu.
Die Behandlung ist hier zuerst Bewegung,
Gewichtsabnahme, um die eigene
Insulinwirkung zu verbessern, wenn das
nicht klappt, auch Tabletteneinnahme und
Insulingabe.

Beim Diabetes liegt immer eine genetische
Veranlagung vor, das gemeinsame der
Erkrankung ist ein erhöhter Blutzucker.
In Deutschland gibt es ca. 8 Millionen
Diabeteserkrankte, Typ 1 Diabetes macht
5%, Typ 2 90% der Erkrankungen aus, dazu
kommen noch 5% Sonderformen.

Die weltweite Erkrankung liegt bei 387
Millionen (WHO), die Prognose ist stark
steigend. Bei Typ 2 Diabetes ist die
Vorbeugung sehr wichtig.
Der Weltdiabetestag ist am 14.11. jeden
Jahres, dem Geburtstag von Frederick
Banting, dem Entdecker des Insulins.