

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

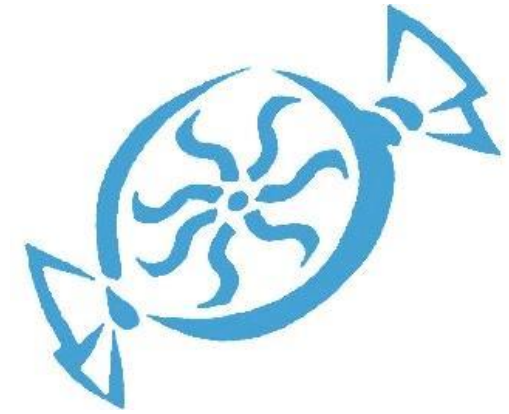
www.diabetes-web-ueberlingen.de

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.