

## 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 regelmäßig

**Wann:** jeden ersten Mittwoch im Monat

**Wo:** im Restaurant oder auf der Terrasse im Hotel Ochsen am Mantelhafen in Überlingen ab 18.30 Uhr, Ende offen.

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 sind Mitglied im



Informationen unter

[www.diabetes-web-ueberlingen.de](http://www.diabetes-web-ueberlingen.de)

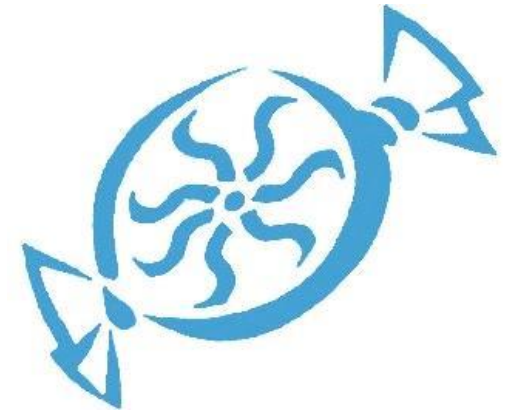
Marga Bielefeld, 1. Vorsitzende  
[bielefeld@diabetes-web-ueberlingen.de](mailto:bielefeld@diabetes-web-ueberlingen.de)  
07551/948417

Erika Classen, 2. Vorsitzende  
[eclassen@gmx.de](mailto:eclassen@gmx.de)  
07551/ 9457588

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

Die Bewegungsgruppe findet wöchentlich (Donnerstags) mit einer Übungsleiterin zur Trockengymnastik in der Burgbergsporthalle, in Überlingen statt.

Die Wassergymnastik findet in der Kurparkklinik statt ( nach Anfrage)



**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

**in der Burgbergsporthalle**  
Burgbergring 139 in Überlingen  
Donnerstags: **wöchentlich**  
15.30 - 16.30 Uhr Bewegung drinnen oder  
draußen

**in der Kurparkklinik**  
Gällerstr.10 in Überlingen  
Wassergymnastik im Schwimmbad  
(auf Anfrage beim Vorstand)

## 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 einer  
speziell dafür ausgebildeten  
**Übungsleiterin**

Heike Schmitz



**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 Unterhautfettgewebe  
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 funktioniert, 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. 8,5 Millionen  
Diabeteserkrankte, Typ 1 Diabetes macht 5%,  
Typ 2 90% der Erkrankungen aus, dazu  
kommen noch 5% Sonderformen.

Die weltweite Erkrankung liegt bei 463  
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.