Sehr geehrte TeilnehmerInnen der Diabetiker SHG - Oberursel,

sehr geehrte Damen und Herren,

**1. Veranstaltung im Mai 2018 - Diabetiker helfen Diabetikern  - SHG Oberursel  -**

**Donnerstag, 17. Mai, 19.30 Uhr,**
**Thema: Entwicklung neuer Arzneimittel für Diabetiker**
**Referent: Prof. Dr. med. Jürgen Sandow,**  **Fachrichtung Diabetes und Hormone, Sanofi Forschungsabteilung Frankfurt**

Die ursprünglich für diesen Zeitpunkt vorgesehene Veranstaltung von Frau Prof. Dr. med. Nanette Schloot, Lilly Deutschland, wird wegen Verhinderung der Referentin zu einem anderen Zeitpunkt nachgeholt.

**2. Diabetiker - Selbsthilfe braucht jetzt selbst Hilfe**



Die Gruppe im Gemeindezentrum der evangelischen Versöhnungsgemeinde Stierstadt/Weißkirchen bietet Information und motiviert die Mitglieder, mit der Krankheit umzugehen. Foto: bg

Am 05. April 2018 erschien unter der Überschrift - **Diabetiker-Selbsthilfe braucht jetzt selbst Hilfe -** ein Artikel (siehe weiter unten) in der **Oberurseler Woche,** der wieder sehr ausführlich über die Krankheit Diabetes informierte, zeitgleich erschien der Artikel auch in **der Bad Homburger** und **Friedrichsdorfer Woche**. Wir danken sehr herzlich der Autorin Frau **Brigitte Geißler-Burschil** von der Oberurseler Wochefür die ausführliche und sehr informative Berichterstattung, besonders auch für die Darstellung unserer Gruppenarbeit im Hochtaunuskreis. Herzlichen Dank auch an die Redaktions-Leitung des Hochtaunus-Verlages. Der Artikel entstand in Zusammenarbeit mit dem **Leiter der Selbsthilfe - Gruppe Siegbert Martin** **von Diabetikern helfen Diabetikern Oberursel**.

Wir bedanken uns ausdrücklich bei beiden Zeitungen - **Taunuszeitung** (Bericht am 14. Februar 2018) **und dem Hochtaunus-Verlag**, dass wir die Möglichkeit erhalten haben, eine breite Öffentlichkeit darauf aufmerksam zu machen, dass wir für die **Fortführung** **der 4 Selbsthilfegruppen im Hochtaunuskreis** **dringend Nachfolger für unsere Arbeit** suchen:

**Leiter der Selbsthilfegruppen „Diabetiker helfen Diabetikern“ suchen dringend Nachfolger**

 **Hochtaunus** (bg) Vier Selbsthilfegruppen für Diabetiker gibt es im vorderen Taunus. Seit fast zwei Jahrzehnten stehen sie  den Betroffen, die mit der Diagnose „zu viel Zucker im Blut“ konfrontiert wurden, hilfreich mit Rat und Tat zur Seite. Jetzt suchen sie dringend Nachfolger für ihr wichtiges ehrenamtliches Engagement.

Die Selbsthilfegruppe in Oberursel wurde im Jahr 2001 auf Initiative der Diabetologischen Schwerpunktpraxis von Dr. Günther Zehrt gemeinsam mit der Diabetesberaterin Barbara Müller gegründet. Siegbert Martin ist seit den ersten Tagen mit dabei. Die Gruppe fand schon bald  durch Unterstützung des Allgemeinmediziners Claus H. Schradin seinen Tagungsort in den Räumen des Gemeindezentrums der evangelischen Versöhnungsgemeinde Stierstadt-Weißkirchen in der Weißkirchener Straße 62.

Ist heute jemand zum ersten Mal da? Wir lassen hier zwei Listen umgehen. Das eine ist die Anwesenheitsliste, tragen sie sich bitte ein und die zweite ist für die Mail-Adresse. Wer sich einträgt erhält dann regelmäßig unseren Newsletter. Mit seiner geballten, langjährigen Erfahrung macht das Siegbert Martin routiniert und locker. Jeden dritten Donnerstag im Monat trifft sich die Selbsthilfegruppe zu wichtigen Vortragen und Informationsveranstaltungen. An diesem Abend hält der Nephrologe und Internist, Dr. Ulrich Mondorf einen Vortrag. Anschaulich, mit bildlichen Darstellungen, Beamer-unterstützt erklärt er die Funktionsweise der Nieren und dabei den „Einfluss von Medikamenten auf die Nierenfunktion bei Diabetes mellitus“. Die Nieren sind unser Entgiftungsorgan. Wenn sie  nicht mehr mit voller Kraft arbeiten, bleiben die Wirkstoffe der Medikamente im Blut und werden nicht ausgeschieden. Das bedeutet, dass die Dosierung von Medikamenten reduziert werden muss, so eine wichtige Kernaussage seines Vortrags. Dazu gehört auch die Tatsache, dass 50 Prozent der Dialyse-Patienten Diabetiker sind. Nach seinem gut verständlichen, informativen Vortrag  beantwortete er noch ganz  persönliche Fragen aus den Reihen der Anwesenden.

Rund 20 Betroffenen waren zu diesem Treffen der Selbsthilfegruppe gekommen. Die Zahl der Diabetiker ist so hoch wie noch nie. Nach Angaben der Deutschen Diabestes Gesellschaft (DDG) sind es aktuell 6,7 Millionen, jährlich kommen etwa 50 000 neu diagnostizierte Fälle hinzu. Davon haben 95 Prozent der Menschen den Typ 2. Häufigste Ursachen: erbliche Veran-lagung, Übergewicht und Bewegungsmangel sowie das Alter. Die gute Nachricht: Man kann aktiv etwas dagegen tun und die schlimmsten Folgeerkrankungen wie Erblindung, Amputation von Gliedmaßen oder Nierenversagen vermeiden. Mit den Erbanlagen und dem Älterwerden muss man leben, aber den Lebensstil kann man ändern. Vorhandenes Übergewicht sollte reduziert werden, dabei hilft regelmäßige körperliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Auch haben sich die Erkenntnisse über die chronische Stoffwechselstörung und deren Behandlungsmöglichkeiten im Laufe der Jahre gegenüber früher verbessert. Die Ärzte haben aber oft nur wenig Zeit für den einzelnen Patienten.

Umso wichtiger ist bei der Diagnose „zu viel Zucker im Blut“ die Selbsthilfe. Im Taunus gibt es für die Betroffenen und ihre Angehörigen seit vielen Jahren die Gruppe „Diabetiker helfen Diabetikern“ an vier Standorten. Lothar Brand, Leiter der Selbsthilfegruppe Bad Homburg/Friedrichsdorf bringt die Sache auf den Punkt „Wir sind wie ein Korsett, das dabei hilft, den eigenen Diabetes immer wieder zu überprüfen und aktiv mit der Erkrankung um zugehen“. In Kronberg leitet Sylvia Anton die Selbsthilfegruppe. Vor mehr als 20 Jahren traf Siegbert Martin, den Leiter der SHG Oberursel die Diagnose Diabetes wie ein Schock. Im Laufe der Jahre hat er sich intensiv mit der Krankheit auseinandergesetzt, sich schlau gemacht und viel darüber gelernt, was man alles  tun kann, um schlimme Folgeerkrankungen zu vermeiden. Mit großem ehrenamtlichem  Engagement arbeiten alle vier Taunusgruppen seit vielen Jahren vertrauensvoll unter dem Dach des Landesverbandes zusammen. Sie haben ein gut funktionierendes Netzwerk geknüpft, Kontakte mit medizinischen Experten aufgebaut, und  organisieren regelmäßige Treffen sowie hochkarätige Informationsveranstaltungen. Eine wichtige Informationsquelle ist auch der monatlich erscheinende Newsletter. Er enthält Hinweise zu interessanten Veranstaltungen, wichtigen Veröffentlichungen in Fach-zeitschriften, Links zu interessanten Diabetes-Portalen und Nachrichten vom Landesverband. **Die Oberurseler Selbsthilfe-gruppe mit Siegbert Martin an der Spitze gelingt es Monat für Monat sachkundige Experten, darunter Professoren, Chefärzte, Diabetologe oder Diabetesberaterinnen als Referenten zu gewinnen, die über ihre neuesten Erkenntnisse berichten.**

In den vielen Jahren ihres außergewöhnlichen Engagements konnten alle vier Taunusgruppen vielen Menschen echte Lebenshilfe bieten. **Jetzt brauchen sie dringend Unterstützung. Ende 2019 werden Silvia Anton, Lothar Brand und Siegbert Martin aus Altersgründen ihre Gruppenleitungen aufgeben.** Vorausschauend suchen sie bereits jetzt nach Nachwuchs, der ihre wichtige Arbeit fortführt. Es ist ihnen einen Herzensangelegenheit, das jüngere Kräfte das große Selbsthilfe-Paket auch in Zukunft weiter schnüren und die Gruppen weiterhin bestehen. Denn so Lothar Brand: „Der Arzt hat vielleicht nur wenige Minuten Zeit. Unsere Zeit für die Betroffenen ist fast unbegrenzt“.

**Für Nachfolger wäre jetzt der Zeitpunkt gekommen, aktiv bei uns einzusteigen, so die drei Selbsthelfer, die ihr Feld gut aufgestellt haben. Sie bieten eine intensive Einarbeitung an, damit Ende 2019 eine reibungslose Übergabe erfolgen kann.**

**Bitte melden Sie sich bei uns, falls Sie Interesse haben - unser Kontaktadressen und Tel. Nummern finden Sie unter Termine Bezirksverband Hochtaunus oben im Anhang**

**3. DIABETES RATGEBER Monat Mai 2018   **

**Besorgen Sie sich in Ihrer Apotheke das Mai - Heft kostenlos - bezahlt von Ihrer Apotheke - vor allem wegen dieser sehr wichtigen Themen:**

**Titelthema**: **Schlank mit allen Tricks**

lesen Sie zu diesem sehr wichtigen Thema ab Seite 10. **Mit 21 Lieblings-Tipps für Küche, Einkauf und**

**Essverhalten**

* **Seite 10 - Clever kochen**
* **Seite 15 - Augen auf im Supermarkt**
* **Seite 19 - Abnehmen beginnt im Kopf**
* **Seite 20 - Medikamente helfen nur begrenzt**

**Seite 24 Rastlose Beine, wache Nächte**

**Seite 28 Hilfe für geplagte Hände**

**Seite 34 Schlechte Werte - ein Tabu?**

**Seite 30 Der gar nicht kleine Unterschied - Gibt es Männer-Diabetes und Frauen-Diabetes?**

**Seite 40 Geistreich handeln**

**Seite 76 Das Jubiläums-Preisrätsel - Der Diabetiker-Ratgeber wird 40 - und Sie können gewinnen**

**Aber auch die vielen anderen Themen könnten Sie interessieren**

**4. Diabetiker Hessen e.V. im   Mai 2018**

**Besorgen Sie sich das aktuelle Heft 05/2018 - im gut sortierten Zeitschriftenhandel  - zum Preis von 4,60 € erhältlich**

**Aber noch einfacher - werden Sie Mitglied im Diabetiker Hessen e.V.  - Anmeldung siehe weiter unten - dann bekommen Sie das Diabetes-Journal monatlich als Mitglieder-Zeitschrift  kostenlos**

**Sie stärken mit Ihrem Beitritt auch unseren Landesverband Diabetiker Hessen e.V. - denn nur gemeinsam sind wir stärker!**

**Bei Interesse: Melden Sie sich in unserer Landesgeschäftsstelle in Schwalmstadt - Infos siehe weiter unten**

**Viele ausgezeichnet beschriebene Themen warten auf Sie als Leser - z. B.:**

**Schwerpunkt**

* Seite 10 - Studien "Wir brauchen die Perspektive der Patienten"
* Seite 12 - **Kontinuierliche Glukosemessung  optimal nutzen**
* Seite 14 - FGM und rtCGM: Was, für wen und warum?
* Seite 18 - Fehler beim Antrag vermeiden
* Seite 20 - Korrekt handhaben...und Daten nutzen
* Seite 27 - Daten richtig interpretieren
* und viele weitere interessanten Themen.

**Diabetiker helfen Diabetikern - SHG Oberursel - Informationen und Einladung für das Jahr 2018 siehe oben im Anhang Termine Diabetiker 2018**

**Termine für Monat Mai 2018 aus unserem Bezirksverband Hochtaunus für Bad Homburg/Friedrichsdorf, Kronberg/Königstein, Usingen und Oberursel finden Sie auf Seite 56 im Diabetes Journal - siehe auch oben im Anhang**

**5.  aus der Apotheken Umschau vom 01. Mai 2018**  - **Sie wissen  - bezahlt von Ihrer Apotheke - besorgen Sie sich unbedingt das Heft in Ihrer Apotheke**

**Titelgeschichte : Die unterschätzte Sucht     - ab Seite 12**

**Medikamente sollen helfen. Sie können aber auch richtig süchtig machen. Drei Betroffene erzählen, wie sie abhängig wurden und wie sie sich aus dem Teufelskreis befreiten**

* **Seite 26 - Schutz vor Osteoporose - Die Erfolgsstrategie für starke Knochen: gesunde Ernährung,**

**regelmäßige Bewegung und genug Sonnenlicht**

* **Seite 32 - Juckreiz - Wer die Ursache kennt, kann Lösungen finden**
* **Seite 42 -  Rosazea - Wie Betroffene die Symptome in den Griff kriegen**
* **Seite 44 - Vasektomie - Familienplanung abgeschlossen? Wichtige Frage zur Sterilisation**
* **Seite 56 - Bindehautentzündung - Das Leiden ist oft ansteckend**

**Viele andere Themen laden zum Lesen ein:**

* **Insekten auf dem Speiseplan - Heuschrecken und Libellen kommen in Mode**
* **Risiko Klimawandel**
* **Frühlingsküche  - Leckere Rezepte mit Erdbeeren und Rhabarber**
* **und viele andere Themen mehr**

**Denken Sie daran, ab 15. Mail 2018 erhalten Sie das 2. Mai - Monatsheft u. a.:**

**Fit im Frühling - Gesund und mobil bleiben.**

# Keine Lust auf Stillstand - Mobil bleiben auch im Alter, das wünschen sich die meisten Menschen.

# 6. Neues vom Diabetes-Portal DiabSite  cid:image009.jpg@01D2DDE1.D24DCD60

## [Fettleibigkeit, Diabetes, Zahnkrankheiten](http://www.diabsite.de/diabetes-weblog/2018/05/02/fettleibigkeit-diabetes-zahnkrankheiten/)

Mehr als 2.000 Ärztinnen und Ärzte fordern von der Bundesregierung wirksame Maßnahmen gegen Fehlernährung. Es sei höchste Zeit, dass Bundeskanzlerin Angela Merkel und die zuständigen Ministerinnen und Minister “ernst machen” mit der Prävention von Fettleibigkeit, Diabetes und anderen chronischen Krankheiten, heißt es in einem Offenen Brief, den ein breites Bündnis aus 15 Ärzteverbänden, Fachorganisationen und Krankenkassen unterstützt. [Nachricht lesen](http://www.diabsite.de/aktuelles/nachrichten/2018/180502.html)

# Lesen Sie auch die anderen wichtigen und interessanten Themen rund um den Diabetes bei Diabsite

# <http://www.diabsite.de/aktuelles/index.html>

# Hinweise  für die Veranstaltung unserer SHG Oberursel im April 2018 finden Sie auch auf DiabSite:

# <http://www.diabsite.de/aktuelles/termine/termine01.html> - klicken Sie weiter auf - Donnerstag, 17. Mai 2018

**Die Bücher von Diabetesberaterin Barbara Müller und Isolde Weidlich-Schütz werden auch von DiabSite empfohlen - siehe:**    [**http://www.diabsite.de/wegweissiler/lesen/buecher.html**](http://www.diabsite.de/wegweiser/lesen/buecher.html)

**7**[**. Veranstaltungskalender Diabetiker helfen Diabetikern - SHG Oberursel für das Jahr 2018**](http://www.hochtaunus-kliniken.de/das-unternehmen/veranstaltungen/klinikforum/veranstaltung/artikel/thema-eigenverantwortung-was-kann-ich-selbst-als-patient-dafuer-tun-um-mich-vor-herzinfarkt-und-s/)

**Bitte drucken Sie unseren Veranstaltungskalender 2018 (siehe Anhang) aus und geben sie ihn bitte an andere Teilnehmer ohne Internet - Anschluss weiter** - Danke.

### 8[. Termine Klinikforum Hochtaunusklinik - Bad Homburg](http://diabsite.de/infos/lexikon/index.html#pavk)

**17. Mai 2018 -   18 Uhr - Multiresistente Erreger und Krankenhausinfektionen: sinnvolle Hygienemaßnahmen                                                              zur Prävention**
**Referent: Adnan Kukic, Leiter der Abteilung Krankenhaushygiene**

**14. Juni 2018 - 18 Uhr - Das Aortenaneurysma: zwischen Prävention und Notfallchirurgie**

**Priv. Doz. Dr. Dr. Sasa-Marcel Maksan, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie und endovaskuläre                                                 Chirurgie**

**Der Eintritt zum Klinikforum ist frei. Im Anhang können Sie den Flyer Veranstaltungen Klinikforum Hochtaunuskliniken Bad Homburg zum Mitnehmen ausdrucken.**

**Um Anmeldung wird gebeten unter:** info@hochtaunus-kliniken.de oder telefonisch (06172) 14-2541

**9. Vorschau Monat Juni 2018 - Treffen der Diabetiker helfen Diabetikern - SHG Oberursel**

**Donnerstag, 21. Juni 2018, 19.30 Uhr,**

**Thema: Begleiterkrankungen bei Diabetes**
**Referent: Dr. med. Jörg Tafel, Facharzt Endokrinologie, Diabetologie; Gastroenterologie, Praxis Bad Homburg, Kronberg**

**Wir würden** **uns sehr freuen**, **Sie** **bei unserem Mai - Termin am 17. 05. 2018 mit Prof. Dr. med Jürgen Sandow, Sanofi Forschungsabteilung Frankfurt zum genannten Thema oder an einem anderen Termin im Laufe des Jahres in unserer** **Selbsthilfegruppe - Diabetiker helfen Diabetikern - Oberursel** **begrüßen zu** **können**.

**Freundliche Grüße**

Siegbert Martin

Diabetiker helfen Diabetikern

SHG Oberursel

Tagungsort: Evangelische Versöhnungsgemeinde

Weißkirchener Straße 62

61440 Oberursel-Stierstadt

[**http://www.versoehnungsgemeinde-stierstadt-weisskirchen.evangelisch-hochtaunus.de/index.php?s\_id=4&lang=de&r=1456333853**](http://www.versoehnungsgemeinde-stierstadt-weisskirchen.evangelisch-hochtaunus.de/index.php?s_id=4&lang=de&r=1456333853)

PS: Aus Datenschutzgründen wurde diese E-Mail an Sie als Blindkopie („BCC“) adressiert. Ihre E-Mail-Adresse ist damit für die anderen Empfängerinnen und Empfänger nicht sichtbar. Wenn Sie unsere Informationen nicht mehr erhalten wollen, bitte ein kurzes Mail an untenstehende E-Mail-Adresse.

Siegbert Martin

Hintergasse 2

61440 Oberursel

siegbert-martin@t-online.de

Tel. 06171 981916

mobil 0172 6105556