



Friedrich-Ebert-Straße 33  
34613 Schwalmstadt  
**E-Mail:** info@diabetiker-he.de  
**Web:** www.diabetiker-he.de  
**Tel.:** 0 6691/249 57  
**Fax:** 0 6691/249 58  
Mitglied Deutsche Diabetes  
Föderation e.V.



Foto: DHE

## Vom „schlaun Brot“ und Zusatzstoffen: Wie die „Schwämler Sißße“ Genuss und Gesundheit zusammenbringt

**Wenig Zucker und die Menge, Art und Verteilung der Kohlenhydrate so wählen, dass es zu einer guten Blutzuckereinstellung kommt: Wem wurden solche Ratschläge nicht schon mitgegeben? Wie setzt man das aber in der Hektik des Alltags um und wie für Situationen, die kleine kulinarische Höhepunkte brauchen?**

Antworten auf solche Fragen findet die SHG Schwalmstadt „Schwämler Sißße“ bei ihren Treffen. Die Gruppe hat nicht nur mit der Ernährungswissenschaftlerin und Diabetesassistentin Doris Schwalm und der Diabetesberaterin Ute Textor zwei ausgewiesene Fachfrauen unter ihren drei Leiterinnen. Sie hat auch das Glück, eine voll eingerichtete Küche in Anspruch nehmen zu können. Denn die Teilnehmer treffen sich in der neuen DHE-Geschäftsstelle, die über Herd und Co. verfügt. Eigentlich sollte die Küche im Dezember mit dem Backen von Weihnachtsplätzchen praktisch eingeweiht werden. Rezepte für wohlschmeckend selbstgebackenes Süßes hatte Doris Schwalm schon herausgesucht: kleine kulinarische Höhepunkte, die keine „Sünde“ sein müssen, sondern im Einklang mit einer individuell guten Blutzuckereinstellung stehen können. Die vierte Welle der Corona-Pandemie hat das Backen leider verhindert.

### Rezepte, Geschmack, Inhaltsstoffe und Nährwert im Fokus

Aber auch im Oktober standen Rezepte, Geschmack, Inhaltsstoffe und Nährwert ganz praktisch und elementar im Mittel-

punkt der monatlichen Zusammenkunft. Es ging um „schlaues Brot“, wie Schwalm jene Sorten nennt, die den Insulinspiegel weniger beeinträchtigen. „Also Vollkorn-, Roggensauerteig- oder auch fein gemahlene Vollkornbrot“, erklärte sie, „und keine Weißmehlbrötchen oder helle Brote vom Discounter.“ Warum Vollkorn und Sauerteig schlaun sind? Unter anderem müssten diese komplexen Kohlenhydrate gut gekaut werden und erhöhten dadurch den Insulinspiegel nicht so stark und abrupt wie etwa Weißmehl und Zucker. Deshalb lautet ihr Tipp: „**So viel wie möglich kauen!**“

Was den Brotkauf angehe, sei man bei Biobäckern auf der sicheren Seite. Deren lange Teigführung mache Hilfsstoffe überflüssig und das Brot bekömmlicher. Ansonsten sei auch bei diesem Grundnahrungsmittel auf Zusatzstoffe zu achten, beim Bäcker genauso wie beim Discounter, wobei man an der Ladentheke leider nicht immer klare Auskunft bekomme. „Aber für den Kauf von Industrieprodukten gibt es bewährte Tipps“, sagte sie: „**Je kürzer die Zutatenliste und je weniger E-Nummern, desto besser, und wenn man die Wörter des Kleingedruckten nicht aussprechen kann, sollte man sich überlegen, ob man dieses Nahrungsmittel wirklich braucht.**“

Gruppentreffen in der DHE-Geschäftsstelle: Die „Schwämler Sißße“ informiert sich über gesunde Brotzeit, die gut schmeckt – demnächst auch ganz praktisch am Herd in der neu eingerichteten Küche.

### Alternativen zu Marmelade, Wurst und Käse

Und womit werden Brote am besten belegt? Dass es nicht immer Marmelade, Wurst und Käse sein müssen, demonstrierte die Ernährungswissenschaftlerin mit dem Verkosten von Hummus und Guacamole, also Kichererbsenmus und Avocadocreame, sowie Gurken, Tomaten und Paprika. Der Clou der Veranstaltung: Sowohl bei Brot als auch bei Aufstrichen präsentierte Schwalm neben dem Selbstgemachten auch Gekauftes, dessen Zutatenliste unter die Lupe genommen wurde.

„Mit den meisten Zusatzstoffen in Lebensmitteln sparen Hersteller und Händler Zeit und Geld, andere Stoffe verstärken den Geschmack oder machen die Produkte süßer“, erklärte Schwalm. Bekömmlicher würden die Produkte dadurch aber nicht. Einige könnten im schlimmsten Fall sogar zu Allergien und Erkrankungen führen, warnte sie.

In der vergleichenden Verkostung punkteten die frisch zubereiteten Produkte auch durch intensiveres Aroma: Gruppenleiterin und DHE-Geschäftsführerin Birgit Heuser freute sich, dass die frischen und gesünderen Alternativen zum Alltagstrott guten Anklang gefunden haben: „Die Teilnehmer waren begeistert und haben die leckeren Rezepte untereinander zum Nachmachen ausgetauscht.“

## Voraussichtliche SHG-Treffen im Februar 2022

„Wir haben es uns nicht leicht gemacht, angesichts der unsicheren Entwicklung der Pandemie im Voraus zu entscheiden, ob die Selbsthilfegruppen an ihren Planungen für Treffen und Vorträge festhalten können“, sagt die kommissarische DHE-Landesvorsitzende Christa Andreas. „Zumal wir auch wissen, wie wichtig der Kontakt mit den Betroffenen in dieser schwierigen Zeit ist.“ Einige Gruppenleiter setzen die Treffen für den Februar vorläufig aus, andere behalten sich vor, kurzfristig zu entscheiden. Deshalb bittet die Landesvorsitzende die potenziell Teilnehmenden, **sich aktuell bei den Gruppenleitern zu informieren, ob die Treffen stattfinden können und welche Corona-Regeln aktuell gelten.** Die aktuell geltenden Regeln hat die Landesregierung unter [www.hessen.de/Handeln/Corona-in-Hessen](http://www.hessen.de/Handeln/Corona-in-Hessen) veröffentlicht.

### SHG Bad Homburg

🕒 **Termin: 02.02.2022 (regelmäßig am 1. Mittwoch im Monat) um 19.30 Uhr**

👤 Leiterin: Michaela Allert  
Tel.: 0 61 75/79 76 06  
mobil: 01 70/74 54 170  
Kontakt: Lothar Brand  
Tel.: 0 60 07/93 84 31

🏠 Vereinshaus Gonzenheim,  
Am Kitzenhof 4, Bad Homburg

🗣️ Vortrag: **Dr. Til Rendschmidt vom Unternehmen Lilly** informiert über „**Neues aus der Diabetesforschung**“

### SHG Büdingen

🕒 **15.02.2022 (regelmäßig am 3. Dienstag im Monat) um 19.30 Uhr**

👤 Leiterin: Sabine Smilgeit-Gurski  
Tel.: 0 60 47/18 78

🏠 Pizzeria da Michele, Rohrwiesenstraße 2

### DiabetikerSelbstHilfe Bürstadt

🕒 **23.02.2022 (regelmäßig am letzten Mittwoch im Monat) um 19.15 Uhr**

👤 Leiter: Stephan Thomas  
Gruppenbegleiter: Winfried Gündling  
Tel.: 0 62 06/7 13 30  
mobil: 01 73/3 13 59 52  
E-Mail: [info@dsh-buerstadt.de](mailto:info@dsh-buerstadt.de)

🏠 Back- und Brauhaus Drays,  
Wilhelmstraße 12, Bürstadt

### SHG Dietzenbach

🕒 **regelmäßig am 1. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr. Das Gruppentreffen wird im Februar ausgesetzt.**

👤 Leiterin: Doris Seegers  
Tel.: 0 61 73/9 89 58 39  
Stv. Leiterin: Lore Steinborn  
Tel.: 0 60 74/81 24 44  
E-Mail: [lores@web.de](mailto:lores@web.de)

🏠 St. Martinsgemeinde Dietzenbach,  
Kölpingraum (UG)

### SHG „Süße Nordstadt“ Gießen

🕒 **regelmäßig am 2. Mittwoch im Monat um 18 Uhr. Das Gruppentreffen wird im Februar ausgesetzt.**

👤 Leiter: Udo Groß  
Tel.: 06 41/34 0117 36  
mobil: 01 76/86 69 33 61  
E-Mail: [udogross24@gmail.com](mailto:udogross24@gmail.com)

🏠 Nordstadtzentrum Gießen,  
Reichenberger Straße 9

### SHG Groß-Gerau

🕒 **14.02.2022 (regelmäßig am 2. Montag im Monat) um 18.30 Uhr**

👤 Leiter: Gerhard Schäfer  
Tel.: 0 61 52/8 64 59  
Stv. Leiter: Karl-Dieter Ganser  
Tel.: 0 61 50/5 41 76 99

🏠 Peter-Schöffers-Saal des  
Landratsamtes in Groß-Gerau,  
Wilhelm-Seipp-Straße 4

🗣️ Vortrag: **Dr. Holger Arndt von der Diabetes-Schwerpunktpraxis Drs. Langer und Arndt in Darmstadt**  
Thema: „**Meine Laborbefunde – erklären die Vergangenheit. Was bedeuten alle meine Werte und wie weiter?**“

### SHG Kronberg und Umgebung

🕒 **23.02.2022 (regelmäßig am 4. Mittwoch im Monat) um 19.30 Uhr**

👤 Leiterin: Sylvia Jakobitz  
Tel.: 0 61 73/6 62 24  
E-Mail: [diabetiker.kronberg@gmail.com](mailto:diabetiker.kronberg@gmail.com)

🏠 Hartmut-Saal in Kronberg, Wilhelm-Bonn-Straße 1, 61476 Kronberg

🗣️ Vortrag: **Der Chefarzt der Endokrinologie und Diabetologie des Krankenhauses Frankfurt-Sachsenhausen, Ralf Jung**, spricht über „**Hormone, Gewicht und Diabetes – wie hängt das zusammen?**“

### Diabetiker-Treff Limburg

🕒 **regelmäßig am 3. Donnerstag im Monat um 19 Uhr. Das Gruppentreffen wird im Februar ausgesetzt.**

👤 Leiter: Frank Scherer  
Tel.: 0 64 76/24 13

🏠 Diezer Straße 13, Limburg, 1. OG links

### Diabetiker-Treff Weilburg

🕒 **09.02.2022 (regelmäßig am 2. Mittwoch im Monat) um 19 Uhr**

👤 Leiter: Frank Scherer  
Tel.: 0 64 76/24 13

🏠 Pfarrsaal unter der Heilig-Kreuz-Kirche  
in Weilburg, Frankfurter Straße 8

### SHG Frankfurt-Niederrad

🕒 **08.02.2022 (regelmäßig am 2. Dienstag im Monat) um 15 Uhr und am 16.02.2022 (regelmäßig am 3. Mittwoch im Monat) um 18 Uhr**

👤 Leiter: Ulrich Marks  
Tel.: 0 69/67 86 53 54  
mobil: 01 77/3 29 84 14

🏠 Seniorenwohnanlage, Im Mainfeld 16 in  
Frankfurt, Gemeinschaftsraum (EG)

### SHG Pumpenträger Kreis Offenbach

Gesprächskreis für Diabetiker Typ 1 und Typ 2 mit Pumpe

🕒 **09.02.2022 (regelmäßig am 2. Mittwoch im Monat) um 19 Uhr**

👤 Leiter: Karl-Heinz Stieber  
Tel.: 0 61 03/20 18 90  
Werner Stang  
Tel.: 0 60 74/2 81 13

E-Mail: [ka-stieber@t-online.de](mailto:ka-stieber@t-online.de)  
🏠 auf Anfrage

### SHG Schwalmstadt

🕒 **02.02.2022 (regelmäßig am 1. Mittwoch im Monat) um 17 Uhr**

👤 Leiterinnen: Birgit Heuser,  
Doris Schwalm, Ute Textor  
Tel.: 0 66 91/2 49 57

🏠 Geschäftsstelle Diabetiker Hessen e. V., Friedrich-Ebert-Straße 33,  
Schwalmstadt



Foto: DHE

**Zertifiziert:** Die neue Sozialreferentin DDF Carola Blumenhagen unterstützt DHE-Mitglieder in sozialrechtlichen Fragen zum Diabetes mit Informationen, Tipps und Hinweisen.

## Neue Sozialreferentin DDF in Hessen

Der kurze Draht zu Sachverstand und individueller Beratung: Die Diabetiker Hessen e. V. (DHE) ergänzen ihren Mitgliederservice um ein weiteres qualifiziertes sozialrechtliches Angebot. Jetzt informiert und unterstützt die langjährige Vorsitzende des Bezirksverbands Frankfurt, Carola Blumenhagen, per E-Mail oder telefonisch zu allen sozialrechtlichen Fragen in Bezug auf Diabetes.

„Das können Fragen zur gesetzlichen Krankenversicherung oder anderen Versicherungen sein, Fragen, die das Schwerbehindertenrecht, die Fahrerlaubnis oder das Arbeitsrecht betreffen, sowie Fragen zum Kindergarten- und Schulrecht“, erläutert Blumenhagen, die auch eine von drei hessischen Diabetes-Guides DDF ist (dazu mehr in der nächsten Ausgabe). Für das neue Ehrenamt fit gemacht hat sie sich letztes Jahr im ersten Online-Kurs der Deutschen Diabetes Föderation e. V. (DDF), dem Dachverband der DHE. Blumenhagen schloss die Fortbildung im November als eine von bundesweit acht Teilnehmenden mit einer mündlichen und schriftlichen Prüfung ab. **„Wir Sozialreferenten DDF sind auf dem neuesten Stand der Gesetzgebung und können bei Fragen oder Konflikten nicht nur aufklären,**

**sondern unseren Mitgliedern z. B. auch Argumentationshilfe leisten“**, erklärt sie.

Mit der Qualifizierung und Zertifizierung von Sozialreferenten unterstützt die DDF die konkrete Arbeit ihrer Mitgliedsorganisationen vor Ort. Die sozialrechtliche Schulung ist nach den Fortbildungen zu Diabetes-Guides DDF sowie Diabetes-Guides Kinder und Jugend DDF die dritte Qualifizierungsmaßnahme für ehrenamtlich tätige und DDF-zertifizierte Referenten.

Die kommissarische DHE-Landesvorsitzende und Beauftragte für Soziales, Christa

Andreas, freut sich über die Unterstützung in diesem wichtigen Bereich. „Es gibt einiges zu beachten, wenn man zum Beispiel vor der Anerkennung der Schwerbehinderung steht oder sich als Diabetiker auf einen Arbeitsplatz bewirbt“, sagt sie. **„Auch bei der Suche nach einer geeigneten Versicherung können sozialrechtlich versierte Ehrenamtliche wichtige Hinweise geben.“**

**Kontaktdaten und Informationen:**

**De neue Sozialreferentin DDF Carola Blumenhagen ist zu erreichen unter der E-Mail-Adresse [c.blumenhagen@diabetiker-he.de](mailto:c.blumenhagen@diabetiker-he.de) oder der Telefonnummer 0 61 87/2 46 89.**



## Neuer offener Treff in Frankfurt für Familien mit diabetischen Kindern

Sind wir denn die Einzigen in Frankfurt mit der Diagnose Diabetes mellitus bei unserem Kind? Wer sich das fragt, kann die Antwort am Dienstag, dem 15.02.2022, zwischen 18.30 und 20 Uhr im Café des Billabong – Familienzentrum Riedberg e. V. in der Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b erhalten. Dann startet der Verein einen offenen Treff für Familien von Kindern mit Diabetes. Eltern können sich hier darüber austauschen, wie sie ihren Kindern ein möglichst normales Leben ermöglichen können – auch über die ersten Fragen hinaus, wie es in Kindergarten, Schule oder Hort weitergeht und was es jetzt bei Sport und Klassenfahrten zu bedenken gibt. Es gelten die aktuellen Corona-Regeln in Hessen. Anmeldung und Kontakt bitte per E-Mail: [info@billabong-family.de](mailto:info@billabong-family.de)