



Friedrich-Ebert-Straße 33  
34613 Schwalmstadt  
**E-Mail:** info@diabetiker-he.de  
**Web:** www.diabetiker-he.de  
**Tel.:** 0 66 91/2 49 57  
**Fax:** 0 66 91/2 49 58  
**Mitglied Deutsche Diabetes  
Föderation e.V.**



Fotos: Diabetiker-Hessen

Von vertieften Informationen bis zu praktischen Tipps für den Umgang mit dem Diabetes: die hessischen Diabetes Guides DDF Kurt Becker, Carola Blumenhagen, Frank Scherer und Jutta John-Schneider (v. l.).

## Diabetes Guide DDF – der kurze Weg zu Tipps und Trost

**In Zeiten wie der Corona-Pandemie werden Tipps und Trost doppelt wichtig, um gut durch den Alltag zu kommen. Da müssen oft nicht nur persönliche Treffen in den Selbsthilfegruppen ausfallen. Auch beim Arztbesuch bleibt noch weniger Zeit als sonst für die Probleme des täglichen Umgangs mit der Erkrankung. DHE-Geschäftsführung, die Selbsthilfegruppen-Leitungen und die hessischen Diabetes-Lotsen sind in dieser Situation Ansprechpartner am Telefon.**

Seit August 2020 stehen darüber hinaus auch Diabetes Guides DDF zum Gespräch zur Verfügung, am Telefon oder per E-Mail. Sie sind über die DDF-Website [deindiabetesguide.de](http://deindiabetesguide.de) leicht zu finden. Eine neue, umfassende Fortbildung der Dachorganisation Deutsche Diabetes Föderation hat die Ehrenamtlichen als Ansprechpartner für viele Alltagsfragen rund um den Diabetes qualifiziert. Im ersten Lehrgang in Fulda haben sich drei Teilnehmende aus Hessen auf den neuesten Stand gebracht: Kurt Becker aus Bad Hersfeld, Carola Blumenhagen aus Frankfurt und Frank Scherer aus Limburg sind jetzt auch online gut zu erreichen. Mit Jutta John-Schneider aus Hanau und Maria Juarez für Frankfurt und Darmstadt haben sich parallel zwei weitere Hessinnen auf die Begleitung von Kindern und Jugendlichen spezialisiert.

### Die Brücke zwischen Erkrankung und Alltag

Was die Schulung gebracht hat, erklärt Carola Blumenhagen, die zusätzlich auch als Sozialreferentin DDF tätig ist, so: „Durch die systematische Auseinandersetzung zum Beispiel mit praktischen Hilfen im Selbstmanagement haben wir unser Hintergrundwissen zum Diabetes mellitus aktualisiert und damit unsere Beratungskompetenz erweitert.“ Und Frank

Scherer bestätigt: „Ich sehe mich jetzt als Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe gestärkt, mit gutem Werkzeug in der Tasche.“ Die Guides bilden am Telefon und per E-Mail besonders in Krisenzeiten wie der Pandemie eine wertvolle Brücke zwischen der medizinischen Behandlung und dem Lebensalltag. Gerade nach der



Picture-Factory - Fotolia

Erstdiagnose sei der Beratungsbedarf sehr hoch, sagt Blumenhagen. Deshalb rät sie Neudiagnostizierten, einen Ansprechpartner aus dem örtlichen Umfeld zu suchen. Guides aus der eigenen Region hätten den Vorteil, dass sie die Versorgungseinrichtungen, Ärzte und Apotheken sowie Hilfsmöglichkeiten und Selbsthilfegruppen vor Ort kennen.

Die ehrenamtlich tätigen Guides können gezielt nach Diabetes-Typ, Altersgruppe und Thema des Ratsuchenden auf der Homepage unter der Webadresse [deindiabetesguide.de](http://deindiabetesguide.de) ausgewählt und kontaktiert werden, entweder sofort per Telefon oder per E-Mail, die die Guides dann möglichst innerhalb eines Tages beantworten.

### Unkomplizierte Kontaktaufnahme: online oder am Telefon

Die kommissarische DHE-Vorstandsvorsitzende Christa Andreas freut sich über den Kompetenzzuwachs im Selbsthilfenetzwerk der Diabetiker Hessens und die erweiterten Beratungsmöglichkeiten über das Internet. „Durch die konkreten Angaben der Guides, welche Therapieform sie nutzen und wie sie ihren Blutzucker messen, können Ratsuchende zum Beispiel auch ganz gezielt von deren praktischen Erfahrungen profitieren“, sagt sie. „Aber natürlich hilft auch die DHE-Geschäftsstelle weiterhin montags bis freitags von 8 bis 12 Uhr unter der Telefonnummer 0 66 91/2 49 57 weiter.“

Die Themengebiete, nach denen die Guides auf der Website ausgewählt werden können, reichen von Bewegung und Ernährung über Folgeerkrankungen, Krankheitsbewältigung, Reisen, Schwangerschaft, Sozialberatung bis zu Fragen zum Umgang mit der Technik. Derzeit stehen 31 Diabetes Guides online zur Verfügung. Einfach die Website [www.deindiabetesguide.de](http://www.deindiabetesguide.de) aufrufen – dann lässt sich vieles schnell individuell klären.

## Bewegung auf Rezept: Spaß kann auch dabei sein



Robert Kraschke - Fotolia

„Machen Sie Sport, bewegen Sie sich mehr“: Gerade Menschen mit Typ-2-Diabetes haben so etwas schon oft gehört – und werden dann leider ebenso oft alleingelassen mit Fragen wie „Welche Sportart ist für mich die richtige?“, „Wie intensiv soll ich trainieren?“, „Was kann ich bei meinen Begleiterkrankungen überhaupt machen?“, „Wie passe ich meine Diabetesmedikamente richtig an?“. Gezielte Rehabilitationssport-Angebote sind die Antwort auf all diese Fragen.

Ein planmäßig durchdachter Rehasport steigert nicht nur allgemein die Lebensqualität. Mit der richtigen Bewegung im richtigen Maß lassen sich auch Medikamente einsparen und gefürchtete Folgeerkrankungen verhindern oder, falls diese schon eingetreten sind, lässt sich optimal damit umgehen. Die Kurse eignen sich auch für Typ-1-Diabetiker. Sie finden in kleinen Gruppen statt und sind kostenlos. Sie werden nämlich nach § 44 SGB IX von den Krankenkassen, Rentenversicherungsträgern oder Berufsgenossenschaften über ein ärztliches Rezept abgerechnet.

### Verschlimmerungen verhindern – Lebensqualität verbessern

Die Vorteile gezielten Rehasports liegen auf der Hand: Regelmäßiges Training kann nicht nur eine Verschlimmerung verhindern, es verbessert auch spürbar Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit

und Koordination. Und der Austausch mit anderen Betroffenen in der Sportgruppe erleichtert die Motivation. „Leider gibt es nur wenige Vereine, die speziell für die Behandlung von Diabetikern zertifiziert sind“, sagt die kommissarische DHE-Landesvorsitzende Christa Andreas. „Einer von

ihnen ist der Präventions- und Rehasportverein Baunatal.“

„Wir helfen Menschen mit Diabetes dabei, die richtigen persönlichen Schlüsse aus ihrer Erkrankung zu ziehen und den eigenen Lebensstil nachhaltig zu ändern“, bestätigt der Leiter Christian Heidenreich. „Mit unserer jahrzehntelangen Erfahrung in Prävention und Rehabilitation wissen wir, wie Diabetikerinnen und Diabetiker durch gezielte Bewegung mehr Lebensqualität erreichen können und Spaß beim Training haben.“ Und das ist möglichst maßgeschneidert. Deshalb klären die erfahrenen Trainer und Übungsleiter individuell alles Nötige vor dem verordneten Rehasport im persönlichen Beratungstermin ab.

#### Präventions- und Rehasportverein Baunatal e. V.

Stettiner Straße 4, Baunatal  
[www.rehasport-baunatal.de](http://www.rehasport-baunatal.de)  
[info@rehasport-baunatal.de](mailto:info@rehasport-baunatal.de)  
 Denise Engelbrecht oder Christian Heidenreich, Tel.: 0 56 01/96 05 99

**Tipp:** Wer nicht in der Nähe von Baunatal wohnt, kann auf der Website des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands nach wohnortnahen Angeboten suchen: [rehasport-hessen.de/start.php](http://rehasport-hessen.de/start.php).

#### So kommen Sie an Ihr Rezept:

Der behandelnde Arzt (Hausarzt oder Diabetologe) stellt die Verordnung

für den kostenlosen Rehasport aus (Formblatt 56.) Das sind in der Regel 50 Übungseinheiten in 18 Monaten. Sonderindikationen umfassen sogar 120 Übungseinheiten in 36 Monaten. Folgendes muss die Verordnung enthalten:

- Diagnose (Diabetes),
- Rehabilitationsgrund,
- Funktions- und Belastungseinschränkung,
- Anzahl der Übungseinheiten,
- Empfehlung von Rehasportinhalten.

#### Alternativen zum Rehasport für Diabetiker

Alternativ zum Rehabilitationssport bieten Krankenkassen ihren Versicherten nach § 43 SGB Vergänzende Maßnahmen zur Rehabilitation an. Das können je nach Krankenkasse vielfältige Bewegungsangebote sein, die kostenlos sind oder bezuschusst werden – darunter gelenkschonende Wassergymnastik oder unterhaltsame Bewegungsspiele. Eine gezielte Nachfrage bei der Krankenkasse kann sich lohnen.



LUCAS/Kommunikation - Fotolia



#### Gruppentermine derzeit nicht planbar

Die hochansteckende Omikron-Variante des Corona-Virus macht die regelmäßigen Treffen der Selbsthilfegruppen derzeit im Voraus nicht planbar. Einige Gruppentermine sind deshalb bis zum Mai ausgesetzt. Die Leitung anderer Gruppen entscheiden kurzfristig über die Treffen. Deshalb werden interessierte Gruppenmitglieder gebeten, sich telefonisch an ihre Leitungen zu wenden. Bei aktuellem Gesprächsbedarf stehen auch die Geschäftsstelle und Diabetes Guides DDF zur Verfügung.