



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.**



SoStock / Stockphoto, DHE

Neu: Diabetes-Typ-1-Selbsthilfegruppe Wetterau

In Friedberg/Hessen hat sich eine neue SHG für Menschen mit Typ-1-Diabetes etabliert. Sie richtet sich insbesondere an Betroffene mittleren Alters in der Kreisstadt und Umgebung. Im Vordergrund steht, langfristig eine gute Lebensqualität im unbefangenen Umgang miteinander und mit der Krankheit zu sichern und die Furcht vor Folgeerkrankungen zu bannen.

Die Gruppe fokussiert das Selbst-Management im Alltag, das durch häufige Glukosekontrollen und regelmäßige exakt dosierte Insulinzufuhr geprägt ist. Gemeinsam wollen die Teilnehmenden an einer guten Langzeitzucker-Einstellung arbeiten, indem sie auf eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Stressbewältigung und die optimale medikamentöse Therapie achten. Denn es gilt, vieles zu bedenken.

Die Höhe des Glukosespiegels hängt nicht nur davon ab, wie viel Insulin man spritzt, sondern auch, was man isst und trinkt und wie viel Energie man durch körperliche Bewegung verbraucht. Tageszeit, entzündliche Erkrankungen, andere Medikamente oder hormonelle Veränderungen sind weitere Einflussfaktoren. Der Erfahrungsaustausch, wie man die Insulintherapie an den eigenen Körper und die persönlichen Gewohnheiten

anpassen kann, aber auch, durch gegenseitiges Verständnis und Zuspruch eventuelle Krisen zu überstehen und sich auf dem Laufenden über die Stoffwechselerkrankung und technische Entwicklungen zu halten: Das sind wichtige Hilfestellungen für das Leben mit dem Diabetes.

Die neue Selbsthilfegruppe trifft sich vorerst **jeden zweiten und vierten Dienstag eines Monats um 19 Uhr in Friedberg** und ist offen für weitere Mitglieder. Kontakt über E-Mail: diabetes-typ1-wetterau@web.de (alternativ telefonisch über die DHE-Vorsitzende Christa Andreas, Tel. 0 27 71/8 48 86 50).

Nachlese: So war der Sommer bei den DHE

Der Sommer 2023 war für die Diabetiker Hessen e. V. (DHE) geprägt durch das Großereignis der ersten allgemeinen Mitgliederversammlung im Juni in Gießen anlässlich der Feier „70 Jahre Diabetiker Selbsthilfe Hessen“. Doch auch im Juli informierten Selbsthilfegruppen die Öffentlichkeit über die Erkrankung und die Selbsthilfe. Und Kinder und Jugendliche mit Diabetes Typ 1 stachen wieder auf Optimisten und Jollen in den Kinzigsee.

Glücksrad, Würfelspiel und mehr

Beim 11. Hessischen Familientag in Lampertheim informierten 120 Organisationen im Juli etwa 10 000 Besucher. Der Stand der DiabetikerSelbsthilfe Bürstadt war dabei gut besucht. SHG-Leiter Stephan Thomas registrier-



Frank Scherer beantwortete in Lampertheim zahlreiche Fragen.

te viele Angehörige von Menschen mit Diabetes, die sich informierten. Kinder und Jugendliche drehten am Glücksrad. Eine 12-Jährige nahm Broschüren für einen Mitschüler mit. Und ein junger Mann fand hier den Weg in die SHG. Auch das Spiel „Würfel den Zucker unter Sieben“, das Erheben der Vitalwerte und die Risiko-Analysen wurden gut angenommen.

Aktiv auf der Selbsthilfe-Meile

Hunderte schritten im Juli die Selbsthilfe-Meile in Bad Nauheim ab, mit der die



Andrang beim Messen in Bad Nauheim.

Selbsthilfekontaktstelle des Wetteraukreises einmal im Jahr über die Möglichkeiten informiert, sich selbst und anderen bei Krankheit, in Krisen oder anderen Notlagen zu helfen. Der Stand der von Sabine Smilgeit-Gurski geleiteten SHG Büdingen, eine von rund 170 solcher Angebote im Wetteraukreis, war gut besucht. Viele ließen sich den Blutzucker messen. Auch die Chance, den eigenen Diabetes zusammen mit anderen Betroffenen besser zu managen, wurde wahrgenommen: „Wir konnten ein neues Mitglied gewinnen, weitere Interessierte nahmen den Mitgliedsantrag mit“, freute sich Scherer.

Austauschen, informieren und einander stärken

Treffen der DHE Selbsthilfegruppen und kooperierender Initiativen im Oktober 2023

SHG Bad Homburg

🕒 04.10.2023 um 19.30 Uhr (regelmäßig am 1. Mittwoch im Monat)

👤 Leiterin: Michaela Allert
Tel.: 0 61 75/79 76 06
mobil: 0170/74 54 170
Kontakt: Lothar Brand
Tel.: 0 60 07/93 84 31

🏠 Vereinshaus Gonzenheim,
Am Kitzenhof 4, Bad Homburg

🗨️ **Prof. Dr. Hans Hölschermann**,
Chefarzt der Kardiologie und internistischen Intensivmedizin der Hochtaunus-Kliniken Bad Homburg, spricht über **Diabetes und Herz**

SHG Büdingen

🕒 09.10.2023 um 18 Uhr (regelmäßig am 2. Montag im Monat)

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

🏠 Pizzeria da Michele, Rohrwiesenstraße 2, Büdingen-Rohrbach

DiabetikerSelbsthilfe Bürstadt

🕒 25.10.2023 um 19.30 Uhr (regelmäßig am letzten Mittwoch im Monat)

👤 Leiter: Stephan Thomas
mobil: 0173/313 59 52
Gruppenbegleiter: Winfried Gündling
Tel.: 0 62 06/7 13 30

🏠 Evangelische Kirchengemeinde,
Heinrichstraße 22, Bürstadt

🗨️ Diabetologe **Dr. Alfred Döring** aus Bürstadt informiert über **Prophylaxe gegen Schlaganfall**

SHG Frankfurt-Niederrad

🕒 11.10.2023 von 18 Uhr bis 20 Uhr

👤 Leiter: Ulrich Marks
Tel.: 0 69/67 86 53 46,
mobil: 0177/329 84 14

🏠 Im Mainfeld 16, Gemeinschaftsraum (EG), Frankfurt am Main

SHG „Süße Nordstadt“ Gießen

🕒 11.10.2023 um 18 Uhr (regelmäßig am 2. Mittwoch im Monat nach telefonischer Anmeldung)

👤 Leiter: Udo Groß
Tel.: 06 41/34 0117 36
mobil: 0176/86 69 33 61
E-Mail: udogross24@gmail.com

🏠 Nordstadtzentrum Gießen,
Reichenberger Straße 9, Gießen

SHG Groß-Gerau

🕒 09.10.2023 um 20 Uhr (regelmäßig am 2. Montag im Monat)

👤 Leiter: Gerhard Schäfer
Tel.: 0 6152/8 64 59
Stellvertreter: Karl-Dieter Ganser
Tel.: 0 6150/5 41 76 99

🏠 Georg-Büchner-Saal des Landratsamts, Wilhelm-Seipp-Straße 4, Groß-Gerau

🗨️ **Dr. Rafael Lisowski** von der Diabetes Schwerpunktpraxis Darmstadt berichtet über **Der Arzt, das Labor und was kann ich regelmäßig selbst tun?**

SHG Kronberg und Umgebung

🕒 25.10.2023 um 19.30 Uhr (regelmäßig am 4. Mittwoch im Monat)

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

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

🗨️ Medical Application Consultant **Thomas Domagala** von Löwenstein Medical Innovation in Steinbach informiert über **Obstruktive Schlafapnoe – die Volkskrankheit**

Diabetiker-Treff Limburg

🕒 19.10.2023 um 19 Uhr (regelmäßig am 3. Donnerstag im Monat)

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

🏠 Haus 3 – DRK, Senefelderstraße 1, Limburg

SHG Pumpenträger Kreis Offenbach

Gesprächskreis für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker mit Pumpe

🕒 11.10.2023 um 19 Uhr (regelmäßig am 2. Mittwoch im Monat)

👤 Leiter: Karl-Heinz Stieber
Tel.: 0 61 03/20 18 90
E-Mail: ka-stieber@t-online.de
Werner Stang
Tel.: 0 60 74/2 81 13

🏠 Ort auf Anfrage

SHG Reinheim

🕒 23.10.2023 um 19.30 Uhr

👤 Leiter: Erich Hennig
Tel.: 0 61 54/8 22 67
E-Mail: dias@ehennig.de
und Friedel Engel
Tel.: 0 61 62/56 42

🏠 Heinrich-Klein-Saal im Hofgut,
Kirchstraße 24, Reinheim

🗨️ Thomas Hirsch von Dexcom stellt kurz das **CGM-System Dexcom G7** vor, danach informiert ein Referent der Darmstädter Fuß-Orthopädie Günther über **Diabetes und die Füße – was ist zu beachten?**

SHG Schwalmstadt

🕒 04.10.2023 um 17 Uhr (regelmäßig am 1. Mittwoch im Monat)

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

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

Diabetiker-Treff Weilburg

🕒 11.10.2023 um 19 Uhr (regelmäßig am 2. Mittwoch im Monat)

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

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

BUNDESWEIT: Online-SHG Diabetes-Sonderformen

🕒 29.10.2023 um 11 Uhr (regelmäßig am letzten Sonntag im Monat)

👤 Leiterin: Sabine Held-Müller
Tel.: 0 62 58/29 15,
E-Mail: heldsabine@freenet.de,
Homepage: ratlosediabetiker.de

🏠 zu Hause am Bildschirm; der Link zum virtuellen Treff wird nach Voranmeldung zugesandt

Billabong Family Frankfurt

🕒 Mittwoch 15.11.2023 von 18 bis 19.30 Uhr

👤 Offener Treff für Familien von Kindern mit Diabetes mellitus
Leiterin: Carola Hecking
Anmeldung:
info@billabong-family.de

🏠 Billabong – Familienzentrum Riedberg e. V., Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b, Frankfurt

SHG Rodgau

🕒 09.10.2023 um 19 Uhr (regelmäßig am 2. Montag im Monat)

👤 Leiter: Frank Ulrich
Tel.: 0 61 03/4 04 90 95
E-Mail: frank.ulrich@ingbuero-ulrich.de

🏠 Sozialstation auf dem Puisseaux-Platz, Rodgau/Nieder-Roden

🗨️ Nephrologe **Dr. Volker Becker** vom Dialysezentrum Heusenstamm spricht über **Diabetes und Niere**