



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.**



Sicher durch die fünfte Jahreszeit

Mit Maß, Tests, gegebenenfalls Insulin, kundiger Begleitperson und einer kohlenhydratreichen Grundlage lässt sich die fünfte Jahreszeit gut überstehen.

Auch abseits der närrischen Hochburgen in Deutschland wird ausgelassen gefeiert. Viele hessische Städte und Gemeinden haben bei den bunten Umzügen, auf Kappensitzungen, bei Kostümbällen oder der privaten Party ihre eigenen Traditionen. Alkohol und Kräppel gehören dazu. Dabei müssen Menschen mit Diabetes sich nicht ausgegrenzt fühlen. Mit Maß, Tests, gegebenenfalls Insulin, kundiger Begleitperson und einer kohlenhydratreichen Mahlzeit im Magen, bevor es losgeht, steht der lustigen Karnevals-Geselligkeit nichts im Weg.

Alkohol bremst Zucker-Freisetzung

Was zu bedenken ist: Der Abbau des Alkohols in der Leber stört ihre gleichzeitige Zucker-Freigabe, und Kräppel und Kamelle enthalten sehr viel Zucker und Fett. Bei massigem statt maßvollem Konsum von beidem droht der Stoffwechsel zu entgleisen. Schon ab einem Blutalkoholspiegel von 0,45 Promille ist die Zucker-Freisetzung aus der Leber gestört und Blutzucker-senkende Medikamente

oder Insulin sowie Bewegung verstärken die Blutzucker-senkende Wirkung. Wie stark der Alkohol die Blutzuckerwerte beeinflusst, ist individuell verschieden. Deshalb gilt, vor, bei und nach dem Alkoholkonsum den Blutzucker zu testen!

2-Gläser-Regel hilft

Hessen, die traditionell mit Apfelwein feiern, sind ein wenig im Vorteil; der Alkoholgehalt von Apfelwein ist geringer als bei Bier und Wein. Liköre und Cocktails sollten wegen des hohen Zuckergehalts gemieden werden. Wein oder Sekt sollten am besten trocken sein und das Bier kohlenhydratarm oder -reduziert. Wer dann noch die 2-Gläser-Regel beachtet (Männer nicht mehr als zwei Gläser Bier (0,2l) oder Wein (0,1l), Frauen wegen des geringeren Körperwasseranteils davon nur die Hälfte), kann auslassen tanzen, schunkeln, lachen und genießen. Da Unterzuckerungen auch erst viele Stunden nach dem Alkoholkonsum auftreten können, sollten Betroffene vor dem Schlafengehen unbedingt noch ein-

mal den Blutzucker messen und gegebenenfalls eine Spätmahlzeit einlegen.

Also:

- **im Trubel stets den Glukosespiegel im Auge behalten,**
 - **den maßvollen Alkoholkonsum immer mit kohlenhydratreichen Snacks abpuffern,**
 - **gegebenenfalls Insulin in der Tasche haben,**
 - **in Begleitung einer informierten Person sein, die im Notfall eingreifen kann,**
- und das fröhliche Getümmel kann begrüßt werden mit einem kräftigen Heilau, das die Offenbacher zu „Offebach – Hallau“ abwandeln, während die Darmstädter „Hä-Hopp!“ rufen.

Warum sich ein untergäriges, helles Leichtbier für Menschen mit Diabetes von allen Biertypen, darunter sogar alkoholfreien, am besten eignet, steht auf der DHE-Website unter **www.diabetiker-he.de/bierkunde-diabetes**.

Dort hat Ellen Zeiss von der SHG Schwalmstadt auch ihr Rezept für Schwälmer Kräppel veröffentlicht: **www.diabetiker-he.de/schwaelmerkraepel**.

Austauschen, informieren und einander stärken

Treffen der DHE-Selbsthilfegruppen und kooperierender Initiativen im Februar 2024

SHG Bad Homburg

🕒 07.02.2024 um 19.30 Uhr (regelmäßig am 1. Mittwoch im Monat)

👤 Leiterin: Michaela Allert
Tel.: 0 61 75/79 76 06
mobil: 0170/74 54170
Kontakt: Lothar Brand
Tel.: 0 60 07/93 84 31

🏠 Vereinshaus Gonzenheim, Am Kitzenhof 4, Bad Homburg
💬 **PD Dr. Manfred Richter**, Oberarzt Herzchirurgie und Transplantationsbeauftragter DSO der Kerckhoff-Klinik Bad Nauheim, informiert über **Organ-spende – Leben retten**

SHG Büdingen

🕒 12.02.2024 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

🕒 22.02.2024 um 19.15 Uhr (regelmäßig am letzten Mittwoch im Monat)

👤 Leiter: Stephan Thomas
mobil: 0173/3135952
Gruppenbegleiter: Winfried Gündling
Tel.: 0 62 06/71330
E-Mail: info@dsh-buerstadt.de

🏠 Evangelische Kirchengemeinde, Heinrichstraße 22, Bürstadt
💬 **Dr. Lisa Hübner und Dr. Josef Wolff** vom ARTEMIS Augenzentrum Heppenheim sprechen über **Diabetes kann ins Auge gehen**

SHG Dietzenbach

🕒 06.02.2024 um 18 Uhr (regelmäßig am 1. Dienstag im Monat)

👤 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

🏠 Gemeindehaus von St. Martin, Offenbacher Straße 5, Dietzenbach

SHG Frankfurt-Niederrad

🕒 14.02.2024 von 18 bis 20 Uhr

👤 Leiter: Ulrich Marks
Tel.: 0 69/67 86 53 46,
mobil: 0177/3 29 84 14

🏠 Im Mainfeld 16, Gemeinschaftsraum (EG), Frankfurt-Niederrad (Bushaltestelle Kelsterbachstraße)

SHG „Süße Nordstadt“ Gießen

🕒 14.02.2024 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

🕒 12.02.2024 um 19.30 Uhr (regelmäßig am 2. Montag im Monat)

👤 Leiter: Gerhard Schäfer
Tel.: 0 61 52/8 64 59
Stellvertreter: Karl-Dieter Ganser
Tel.: 0 61 50/5 4176 99

🏠 (wieder im) Haus Raiss, Frankfurter Straße 46, Groß-Gerau

💬 **Dr. Holger Arndt**, Internist, Diabetologe DDG, Ernährungsmediziner und Hypertensiologe DHL von der Diabetes-Schwerpunktpraxis Darmstadt, trägt unter **Der Zucker reist immer mit** zusammen, was Menschen mit Diabetes auf Reisen beachten sollten

SHG Kronberg und Umgebung

🕒 28.02.2024 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

🏠 Gemeindezentrum, Hartmut-Saal, Heinrich-Winter-Straße 2a, Kronberg (Eingang über die Katharinenstraße)

💬 **Dr. Andreas Dietz**, Chefarzt Neurologie – Stroke Unit der Hochtaunus-Kliniken Bad Homburg, informiert über **Morbus Parkinson**

Diabetiker-Treff Limburg

🕒 15.02.2024 um 19 Uhr (regelmäßig am 3. Donnerstag im Monat)

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

🏠 DRK – Haus 3, Senefelderstraße 1, Limburg

SHG Pumpenträger Kreis Offenbach

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

🕒 14.02.2024 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

🕒 19.02.2024 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

💬 **Derya Thümer** von der Gersprenz-Apotheke in Reinheim berichtet über die **aktuelle Situation der Apotheken in Zeiten von Lieferengpässen bei Medikamenten**

SHG Schwalmstadt

🕒 07.02.2024 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

🕒 14.02.2024 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

🕒 25.02.2024 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, 06.03.2024, 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

🕒 19.02.2024 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

💬 **Dr. Christian Klepzig**, Facharzt für Allgemeinmedizin und Diabetologe DDG und LÄK vom Medizinischen Versorgungszentrum mevero in Rodgau/Dudenhofen, spricht über **Darmhormone – viel mehr als nur eine „Abnehmspritze“**