



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.**



DHE

Neue Diabetes-Reha-Sportgruppe in Schwalmstadt

Seit Januar arbeitet eine Gruppe von Menschen mit Diabetes in Schwalmstadt aktiv an der Verbesserung ihrer Lebensqualität und verhindert Verschlimmerungen. Die Teilnehmenden lernen unter der Leitung von Katharina Krähling die individuell jeweils richtige Art und das angemessene Maß der Bewegung für ihre Erkrankung und wie sie ihre Diabetesmedikamente daran anpassen. Sie trainieren dienstags ab 17 Uhr im Asklepios Klinikum.

Rehabilitations-Sport auf (ärztliche) Verordnung ist ein wichtiger Therapiebaustein. Eine gezielte, regelmäßige Anleitung verbessert nicht nur spürbar Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination von Menschen mit Typ-2-Diabetes und steigert damit Alltagsfähigkeit und Wohlbefinden. **Das passgenaue Training unter Anleitung einer Fachkraft** spart auch Medikamente ein. Darüber hinaus verhindert es auch gefürchtete Folgeerkrankungen. Davon profitieren auch Menschen mit Typ-1-Diabetes. Bei allen, bei denen schon Folgeerkrankungen aufgetreten sind, beugt die gezielte Bewegung zumindest Verschlimmerungen vor. Begegnung, Spiel und Austausch mit anderen Betroffenen in der Sportgruppe erleichtern dabei die Motivation, auch bei Durchhängern oder schlech-

tem Wetter bei der Stange zu bleiben. „Leider gibt es nur wenige Vereine, die speziell für die Behandlung von Menschen mit Diabetes zertifiziert sind“, bedauert die Landesvorsitzende von Diabetiker Hessen e. V. Christa Andreas. „Daher freuen wir uns sehr über die neue Reha-Sportgruppe für Menschen mit Diabetes in Schwalmstadt.“

Die DHE-Landesvorsitzende hat recherchiert, wo es derzeit in Hessen weitere Reha-Sportgruppen gibt, die sich für Menschen mit Diabetes eignen (Stand Januar 2024; angegeben Termine für Reha-Sport Diabetes und Reha-Sport Innere Medizin).

Gezieltes Training für Menschen mit Diabetes in Hessen

TV Hersfeld 1848, 36251 Bad Hersfeld
Tel.: 0 66 21/36 40
Termin: donnerstags 11 – 12 Uhr
Ort: Jahnhalle, August-Gottlieb-Straße 1
Kursleitung: Anita Winkler

TV Flörsheim, 65439 Flörsheim am Main
Tel.: 0 61 45/72 76
Termin: mittwochs 10 – 11 Uhr
Ort: Gemeindezentrum St. Gallus (neben der Kirche), Hauptstraße 22
Kontakt: Christine Rhein

Turn- und Sportgemeinde 1848 Hofgeismar, 34369 Hofgeismar

Tel.: 0 56 74/64 24
Termin: mittwochs 18 – 19 Uhr
Ort: Käthe-Kollwitz-Schule, Käthe-Kollwitz-Straße 6
Kontakt: Wolf Gebhardt

Reha-Zentrum Meuser, 65549 Limburg
Tel.: 0 64 31/21 89 31 26
Termine: montags 9.30 – 10.15 Uhr, dienstags 8.30 – 9.15 Uhr
Ort: Reha-Zentrum Meuser, Auf dem Schafsberg
Kontakt: Christoph Röhl

Health & Motion, 34212 Melsungen
Tel.: 0 56 61/52 55 2, mobil: 01 60/97 58 25 75
Termine: mittwochs 18 Uhr (Senioren), freitags 9 Uhr (Berufstätige)
Ort: Alte Schule, Zum Lochfeld 8, Felsberg-Melgershausen

Turnverein 07 Watzenborn-Steinberg, 35415 Pohlheim
Tel.: 0 64 03/96 39 74
Termin: montags 8.30 – 9.30 Uhr
Ort: Schulsaal Volkshalle, Ludwigstraße 33 – 35

S.K.G Rodgau 1888, 63110 Rodgau
Tel.: 0 61 06/64 51 30
Termin: samstags 11 – 12 Uhr
Ort: S.K.G, Ostring 18

Reha-Sportgruppe Diabetes, 34613 Schwalmstadt
Tel.: 0 66 91/2 49 57
Termin: dienstags ab 17 Uhr
Ort: Asklepios Klinikum (Untergeschoss), Krankenhausstraße 27
Kursleitung: Katharina Krähling

Die DHE-Website informiert aktuell über geeigneten Reha-Sport in Hessen

Aktuelle Informationen über Reha-Sport für Menschen mit Diabetes sind auf unserer Website www.diabetiker-he.de/rehasport zu finden oder in der Geschäftsstelle unter Tel. 0 66 91/2 49 57 zu erfahren.

Wir bitten unsere Mitglieder um Nachricht, falls sie weitere aktive Diabetes-Sportgruppen kennen.

Austauschen, informieren und einander stärken

Treffen der DHE-Selbsthilfegruppen und kooperierender Initiativen im März 2024

SHG Bad Homburg

🕒 **06.03.2024 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

🗨️ **Tanja Braun**, Diabetesberaterin DDG in der Praxis Dr. Jörg Tafel in Bad Homburg, spricht über **Ernährung bei Diabetes – Hafertage und Co.**

SHG Büdingen

🕒 **11.03.2024 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

🕒 **27.03.2024 um 19.15 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
E-Mail: info@dsh-buerstadt.de

🏠 Evangelische Kirchengemeinde,
Heinrichstraße 22, Bürstadt

🗨️ Das Caritas-Zentrum Heppenheim informiert zum Thema **Diabetes plus Stress**

SHG Dietzenbach

🕒 **05.03.2024 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

🕒 **12.03.2024 von 15 bis 17 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

🕒 **13.03.2024 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

🕒 **11.03.2024 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 41 76 99

🏠 **neu:** Seniorenbegegnungsstätte der Stadt Groß-Gerau Haus Raiss,
Frankfurter Straße 46, Groß-Gerau

🗨️ **Dr. Hans Anschütz**, Diabetologe und Nephrologe aus Darmstadt, widmet sich ausgewählten Folgeerkrankungen unter dem Titel **Dilemma: Diabetes, Bluthochdruck und die Nieren**

SHG Kronberg und Umgebung

🕒 **27.03.2024 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. Tilo Schlögl** und **Dr. Joachim Eckert**, Fachärzte für Innere Medizin, Kardiologie und Notfallmedizin aus Bad Soden, behandeln die Themen **Herzschrittmacher und Defibrillator** und erörtern die Frage, **ob Kardio-CT und Kardio-MRT den Herzkatheder ersetzen können**

Diabetiker-Treff Limburg

🕒 **21.03.2024 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

🕒 **14.03.2024 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

🕒 **11.03.2024 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

🗨️ **Dr. Holger Arndt**, Diabetologe aus Darmstadt, informiert darüber, **welchen Einfluss Alkohol auf den Diabetes hat**

SHG Schwalmstadt

🕒 **06.03.2024 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

🕒 **13.03.2024 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

🕒 **31.03.2024 um 10 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

🕒 **11.03.2024 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

🗨️ Vortrag: Das Thema wird zeitnah in der Tagespresse veröffentlicht