



## Mitmachen lohnt sich !

Wir sind Menschen mit Diabetes, die sich treffen, um gemeinsam etwas zu unternehmen, sich austauschen, eine Orientierung bei Situationen im Alltag geben. Man sieht, man ist nicht allein. Angehörige sind willkommen.

Wir treffen uns einmal im Monat bei Vorträgen, Ausflügen, Besichtigungen, sowie zum Sommertreff und zum Jahresausklang. Die Termine und Orte stehen im Jahresprogramm, siehe Website und werden im Südkurier und Hallo Ü bekanntgegeben.

Wir haben Kontakt zu anderen Selbsthilfegruppen und -organisationen im Bereich Diabetes.



Informationen unter

[www.diabetes-web-ueberlingen.de](http://www.diabetes-web-ueberlingen.de)

Gudrun Oesterle, 1. Vorsitzende,  
[oesterle@diabetes-web-ueberlingen.de](mailto:oesterle@diabetes-web-ueberlingen.de)  
07551/ 65399

Marga Bielefeld, Schriftführerin  
[hausbielefeld@aol.com](mailto:hausbielefeld@aol.com)  
07551/948417

wir geben gern Informationen  
zur Gruppe,  
zur Mitgliedschaft,  
zu Veranstaltungen,  
zu allgemeinen Diabetesfragen aus dem  
Alltag bei Typ 1 und Typ 2 Diabetes.

Die Bewegungsgruppe findet wöchentlich  
mit je einer Übungsleiterin zur Wasser-  
und Trockengymnastik in der  
Kurparkklinik in Überlingen statt.  
Die Termine finden Sie auf der Website.



## Diabetes-Selbsthilfegruppe Überlingen





## Diabetes und Bewegung,



wir bewegen  
etwas

und mit Ihnen fangen  
wir an



### in der Bewegungsgruppe für Menschen mit Diabetes

Donnerstags: wöchentlich abwechselnd

16 Uhr Wassergymnastik im Schwimmbad

18 Uhr Bewegung im Gymnastikraum

### in der Kurparkklinik

Gällerstr.10 in Überlingen

## Bewegung hält fit

Bewegung für mehr Gesundheit

Denn nur **regelmäßige** Bewegung

verbessert die Wirksamkeit des Insulins, wirkt positiv auf den Fettstoffwechsel, fördert somit die Gewichtsabnahme und damit bessere Blutzuckerwerte.

Es hat auch einen günstigen Effekt für einen stabileren Blutdruck, weil es ihr Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Bewegung fördert Spaß und Lebensfreude

Dies können Sie erreichen mit speziell dafür ausgebildeten **Übungsleiterinnen**

Christel Bordasch-Tehsmann (Bewegung)  
Tel. 01759/ 248024

Heike Schmitz (Wassergymnastik)  
Tel. 07556/ 6143

Dr. Walter Kronsteiner (betreuender Arzt)  
Tel. 07551/ 806157



**Typ 1 Diabetes** ist eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse, bei der durch Autoimmunprozesse die Bildung von Insulin zerstört wird. Menschen mit Typ 1 Diabetes haben kein Insulin mehr und müssen dieses subcutan, d.h. in das Unterfettgewebe spritzen, durch Injektionen oder eine Insulinpumpe. Das Insulin wird nach Blutzuckerselbstkontrolle täglich angepasst.

**Typ 2 Diabetes** ist eine Erkrankung bei der Insulin vorhanden ist, aber die Wirkung ist beeinträchtigt oder gar nicht mehr vorhanden. Oft kommen noch erhöhter Blutdruck und erhöhte Blutfette dazu. Die Behandlung ist hier zuerst Bewegung, Gewichtsabnahme, um die eigene Insulinwirkung zu verbessern, wenn das nicht klappt, auch Tabletteneinnahme und Insulingabe.

Beim Diabetes liegt immer eine genetische Veranlagung vor, das gemeinsame der Erkrankung ist ein erhöhter Blutzucker. In Deutschland gibt es ca. 8 Millionen Diabeteserkrankte, Typ 1 Diabetes macht 5%, Typ 2 90% der Erkrankungen aus, dazu kommen noch 5% Sonderformen.

Die weltweite Erkrankung liegt bei 347 Millionen (WHO), die Prognose ist stark steigend. Bei Typ 2 Diabetes ist die Vorbeugung sehr wichtig. Der Weltdiabetestag ist am 14.11. jeden Jahres, dem Geburtstag von Frederick Banting, dem Entdecker des Insulins.