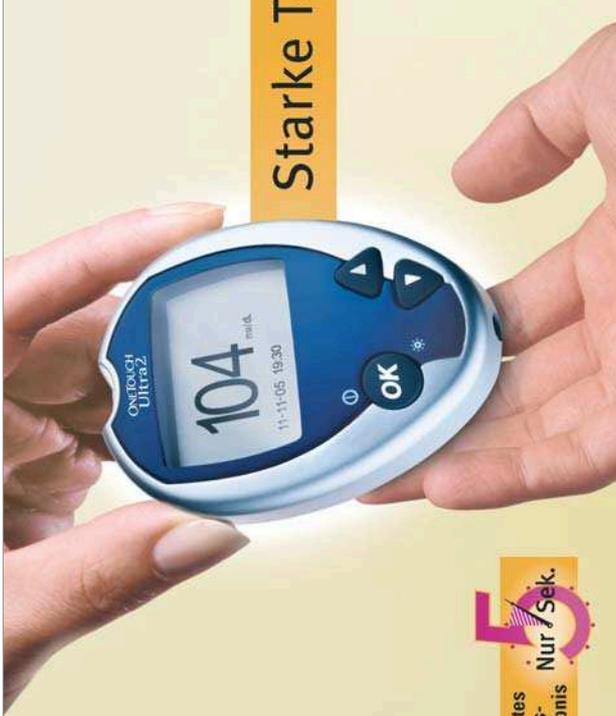


Jubiläumsschrift 2006: 30 Jahre
DEUTSCHER DIABETIKER BUND
Landesverband Niedersachsen e. V.



DEUTSCHER DIABETIKER BUND
Landesverband Niedersachsen e. V.

**Auch in Zukunft
Ihr kompetenter Ansprechpartner**



NEU
**ONETOUCH®
Ultra2**

Blutzucker messen heute:

Starke Technik. Neues Design.

Jetzt NEU:

- ▶ Großes Display mit Beleuchtung für ein leichtes Ablesen der Messwerte.
- ▶ Einfache Bedienung durch Vorwärts- und Rückwärtsblättern mit Pfeiltasten.
- ▶ **Klinisch geprüft:** Exzellente Messgenauigkeit.

LIFESCAN
LifeScan Diabetes Care

Exaktes Mess-ergebnis **Nur 5 Sek.**

Neugierig? Informieren Sie sich gebührenfrei! **0800-710 710 7** www.onetouchultra2.de

Diabetes und Kalorienprobleme?



zucar® ist fantastisch!

Besser Leben mit Diabetes! Zucar hilft Ihnen, Kontrolle über die Kalorien und Ihren Energiehaushalt zu bekommen. Zucar deckt den Vitamin- und Mineralstoffbedarf und enthält pflanzliche Wirkstoffe der Maulbeerbblätter, die einen gesunden Blutzuckerspiegel unterstützen. Mit zucar macht Ihnen das Leben wieder Spaß.

Jede Tablette zucar® enthält

- 250 mg Maulbeerbblatt Pulver
- 10 wichtige Vitamine und Antioxidantien,
- 5 Spurenelemente

Zur besonderen Ernährung bei Diabetes mellitus im Rahmen eines Diätplanes.

zucar® gibt es nur in der Apotheke. PZN 1565773
Für weitere Informationen: 040-32084790



DIABETES



Inhalt der Jubiläumsschrift

Grußwort der Landesvorsitzenden	4
Zeitzeugen berichten	
Rückblick von Heinz-Dieter Dolle	6
Erinnerungen von Sigrid Otte	8
30 Jahre DDB Niedersachsen e. V.	
Rückblick auf 30 Jahre Selbsthilfe	10
Ausblick: Gemeinsam in der Öffentlichkeit - für Ihre Anliegen	17
Zum Krankheitsbild Diabetes mellitus	
Was ist eigentlich Diabetes?	22
Aus dem Verband	
Der Landesvorstand stellt sich vor	25
Die Bezirksverbände und Selbsthilfegruppen im DDB	26
Übersichtskarte	33
Fördermitglieder	34
Impressum	36
Aufnahmeantrag	37



3



Grußwort der Landesvorsitzenden



Almut Suchowerskyj
(seit 1992 im Landesvorstand,
seit 1997 1. Landesvorsitzende)

4

Liebe Mitglieder und interessierte Leser,

30 Jahre Deutscher Diabetiker Bund Landesverband Niedersachsen e. V., das sind

- 30 Jahre Selbsthilfearbeit
- 30 Jahre Gesundheitspolitik
- 30 Jahre Entwicklung der medizinischen Erkenntnisse und der Behandlungsmöglichkeiten.

Die ständig fortschreitenden neuen Erkenntnisse bezüglich der Stoffwechselfzusammenhänge schaffen auch für die Erkrankung Diabetes mellitus immer wieder neue Behandlungsmöglichkeiten.

Blutzuckerselbstkontrolle gab es vor 30 Jahren nicht und war auch nicht erwünscht. Blutzuckerwerte hat man damals erst mehrere Tage später erfahren. Heute besteht die Möglichkeit, den aktuel-

len Blutzuckerwert selber zu bestimmen. Früher mussten wir das Insulin, das wir gespritzt hatten, „bedienen“ mit einer strengen, schwer durchzuhaltenden Ernährungsvorschrift. Inzwischen sind dank Technik und nicht zuletzt neuer Medikamente individuellere und flexiblere Therapie- und Ernährungsmöglichkeiten vorhanden, die wir selber mitbestimmen und durchführen können.

Wir haben uns in dieser Zeit von einem Patienten, der die Anordnungen seines Arztes mehr oder weniger befolgt (Compliance), zu einem Patienten entwickelt, der seine Behandlung mitbestimmt und damit Verantwortung für sich selber übernimmt (Empowerment) – Verantwortung besonders mit Blick auf die Verhinderung von Folgeerkrankungen. Ich habe das alles selbst erlebt, denn mein Diabetes ist schon über 30 Jahre alt.



Auch die Selbsthilfe hat sich in den vergangenen Jahrzehnten von einer Anlaufstelle für Ratsuchende, die sich im Erfahrungsaustausch halfen, weiterentwickelt.

Heute unterstützen u. a. die vielen regionalen Veranstaltungen mit Vorträgen zum Thema Diabetes die Schulung der Betroffenen. Besonders wichtig ist die Vertretung der Betroffenen in der Gesundheitspolitik geworden. Hier können wir unsere Erfahrungen aus dem Alltag in die Behandlung mit einbringen. Wie die aktuellen Geschehnisse verdeutlichen, sollen kurzwirksame Insulinanaloga für Typ 2-Diabetiker nicht mehr auf Rezept zu bekommen sein. Alle, die Diabetes haben, wissen, was das Wort „Lebensqualität“ in diesem Zusammenhang bedeutet: nämlich die Möglichkeit, ihre Therapie „problemloser“ zu gestalten. Das motiviert und hilft,

den Alltag besser durchzuhalten. An dieser Stelle wird ersichtlich, wie wichtig ein mitgliederstarker Verband ist, an dem die Politik „nicht vorbei kann“.

Bei allen Sparmaßnahmen in der heutigen Zeit ist der Deutsche Diabetiker Bund als mitgliederstärkster Verband in Deutschland gefordert, darauf zu achten, dass Fortschritte in der Medizin – und gerade auch die, welche die Lebensqualität erhöhen – in die Behandlung mit einfließen und Stillstand oder gar Rückschritte vermieden werden. Deshalb unterstützen Sie uns bitte weiter oder werden Sie Mitglied, wenn Sie es noch nicht sind!

Unser Landesverband hat in diesem Jahr fast 3.000 Mitglieder, die in rund 50 Gruppen in Niedersachsen betreut werden. Das verdanken wir vielen ehrenamtlichen

Mitstreitern, die sich von der Vergangenheit bis heute in den verschiedenen Regionen in Niedersachsen und im Landesvorstand eingesetzt haben. Unser herzlicher Dank gilt auch unseren Fördermitgliedern, den Ärzten und anderen Referenten für ihre Unterstützung bei regionalen und überregionalen Veranstaltungen sowie der Pharmaindustrie, ohne die manche Aktion nicht hätte stattfinden können.

Bleiben Sie uns treu!
Es grüßt Sie herzlich Ihre
Almut Suchowerskyj
1. Landesvorsitzende



Zeitzeugen berichten

Rückblick von Heinz-Dieter Dolle

Während der Vorbereitungen zu dieser Jubiläumsschrift ist Heinz-Dieter Dolle nach kurzer, schwerer Krankheit verstorben. Er wird allen, die ihn kennen lernen durften, in lebhafter Erinnerung bleiben. Lesen Sie hier seinen letzten Bericht aus eigener Feder.

6

„Du darfst das ja nicht!“ bzw. „Sie dürfen das ja nicht!“ sind für mich Worte, die mich seit frühester Jugend bis heute als 77-Jährigen ständig begleiten. Schon vor über 60 Jahren hat das meinen ersten Widerstand entfacht. Diese Worte waren nicht böse gemeint, doch reizt mich das seitdem zu der Antwort: „Das stimmt zwar, doch ich darf alles, nur tue ich es nicht.“ Dieses ist natürlich das Ergebnis eines Diabetes seit frühester Jugend und des „Dazu-Bekennens“ seit jeher, weil ich meine, dass die Öffentlichkeit merken muss, dass Diabetiker nicht krank, sondern einsatz- und arbeitsfähig sind

(Lehrsatz von Prof. Dr. med. Gerhard Katsch). Es geht mir auch darum, dass jugendliche Diabetiker nicht die bisher gezeigte Abneigung zur Einstellung in Betrieben und Unternehmen erdulden müssen. Schon seit längerem vertrete ich auch den Grundsatz: Ich lebe mit dem Diabetes und nicht für ihn. Außerdem lebe ich nicht, um zu essen, sondern ich esse, um zu leben.

Mein besonderes Glück besteht aus meiner Frau, den beiden uns sehr verbundenen Söhnen, zwei harmonisierenden



Heinz-Dieter Dolle aus Alfeld
(im Alter von 77 Jahren)
Seit 1932, also über 73 Jahre Diabetiker Typ 1, 1944 im 1. Deutschen Diabetikerheim in Garz auf Rügen „geschult“ und „eingestellt“, seit 1953 Mitglied im DDB. Beruflich in leitender Stellung bei der Kreissparkasse Alfeld und ehrenamtlich in vielen Vereinen tätig. Bekannte sich immer zu seinem Diabetes und bedauerte, dass immer noch zu wenig Diabetiker Mitglied im DDB werden

Deutscher Diabetiker-Bund e. V.
Stuttgart-Süd, Ehrenberg 109

Mitglieds- u. Ausweiskarte
Nr. 668

Herrn Frau Heinz-Dieter Dolle
Fräulein
Wohnort: Alfeld/Leine
Strasse: Hilfseheimer-Nr. 9
geb. am 13.3.1929
ist Mitglied des
DEUTSCHEN-DIABETIKER-BUNDES

Reinhold
Stempel-Unterschrift d. Vorsitz.
Deutscher Diabetiker-Bund e. V.

Inhaber dieses Ausweises ist
zuckerkrank und lebt mit folgender

Kost:

- Frühstück: 20g Zucker / 100g Milch
- Frühstück: 75g Brot
- Mittagessen: 40g Brot, 100g Kartoffeln
- Kaffeebrot: 75g Brot, 100g Milch
- Abendbrot: 40g Brot, oder 50g Brot

und Insulinmenge:

6:30 Uhr 49 E. Depot-Insulin

Uhr 23 E.

18:30 Uhr 23 E. Kombi-Insulin

Bei plötzlicher Bewusstlosigkeit kann es sich um einen Insulinschock (Benommenheit, Krämpfe, blasse, feuchte Haut) oder ein Koma-diabetikum handeln (Benommenheit, rosige, trockene Haut, tiefe, große Atmung, Acetongeruch.) Sofortige Benachrichtigung eines Arztes ist erforderlich!
1. Hilfe: in jedem Fall Zufuhr von Zucker, Traubenzucker, Flüssigkeit.

Hausarzt: Dr. med.: P. Siebert
Wohnort: Alfeld/Leine
Straße: Kaiser-Wilhelm-Str.
Telefon: 749 - Alfeld
Nächste Angehörige: Familie Daus
D. Dolle, Alfeld, Hilfseheimer Str.
Leine-Dieter Dolle
(Unterschrift)

Schwiegertöchtern und vier munteren Enkeln. So kann ich nur sagen, dass ich als Langzeit-Diabetiker ein erfülltes und gesegnetes Leben führen darf, wobei sich diese Dankbarkeit auch auf die Entdeckung des Insulins, die Entwicklung entsprechender Fachgeräte durch die Industrie und die Begegnung mit entsprechenden Fachärzten erstreckt.

Natürlich bessere Zuckerwerte!

Für die Regulierung der Blutzuckerwerte ist bei Typ-II-Diabetikern die Umstellung des Lebensstils eine bedeutende Maßnahme. Eine gesunde und zuckerreduzierte Ernährungsweise in Verbindung mit reichlich Bewegung ist dabei die wichtigste diätetische Maßnahme, um den Blutzucker unter Kontrolle zu halten.

Die Natur bietet eine zusätzliche Unterstützung der diätetischen Maßnahmen für bessere Zuckerwerte. Ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass ca. 1 Gramm Zimt pro Tag in der Lage ist, den Blutzuckerspiegel positiv zu beeinflussen.

Zimt ist nicht gleich Zimt

Für die Wissenschaft ist es wichtig zu wissen, welcher Bestandteil im Zimt es ist, der diese positiven Eigenschaften hat. Neueste Erkenntnisse zeigen, dass es besondere Pflanzenstoffe aus der Rinde des Zimtbaumes sind, so genannte Zimt-Catechine, die eine sanfte Unterstützung für den Blutzuckerspiegel bieten können.

Da die Menge an Zimt-Catechinen im Zimtpulver je nach Anbauggebiet und Erntezeitpunkt stark schwanken kann, bietet es sich an, ein auf Zimt-Catechine standardisiertes Produkt zu verwenden.

NEU: ALSIDIABET® Zimt-Catechine Nur 1 Kapsel pro Tag

Für Alsidiabet® Zimt-Catechine ist ein spezielles Extraktionsverfahren entwickelt worden, das die Catechine schonend aus der Rinde des Zimtbaumes löst. Jede Kapsel ist auf Zimt-Catechine standardisiert, sodass immer die gleiche Menge und Qualität pro Kapsel zur Verfügung steht. Im Zimt noch vorhandene, unerwünschte Substanzen wie z.B. ätherische Öle, die Allergien oder Reizungen im Magen oder Darm auslösen können, werden durch das Extraktionsverfahren entfernt.

Als Teil einer gesunden Ernährung verzehrt, kann nur 1 Kapsel Alsidiabet® Zimt-Catechine pro Tag den Diabetiker dabei unterstützen, auf seinen Zuckerspiegel zu achten.

ALSIDIABET® Zimt-Catechine

Diätetisches Lebensmittel zur besonderen Ernährung bei Diabetes mellitus im Rahmen eines Diätplanes

*nur
1x täglich*

- Sinnvolle Ergänzung zur täglichen Ernährung
- Standardisierte Menge an Zimt-Catechinen pro Kapsel
- Hohe Verträglichkeit – praktisch frei von ätherischen Ölen
- ALSIDIABET® erhalten Sie in Ihrer Apotheke – PZN 3896675





Erinnerungen von Sigrid Otte



Sigrid Otte aus Cuxhaven
(75 Jahre, Diabetes Typ 2,
von 1991-1997 Landesvorsitzende des
DDB in Niedersachsen, Bezirksvorsitzende
in Cuxhaven)

8

Ein folgenschwerer Sturz mit langem Krankenhausaufenthalt ließ mir viel Zeit, darüber nachzudenken, was mir in Zukunft bevorstehen würde! Durch Laboruntersuchungen wurde bei mir ein hoher Blutzuckerwert festgestellt. Mein komplizierter Sprunggelenkbruch würde heilen, der Diabetes mein Leben mitbestimmen. Ich hätte es wissen müssen!

Meine Mutter war viele Jahre eine mollige Diabetikerin, die trotz ihrer Krankheit alles, was ihren Diabetes betraf, beiseite schob. Um die Ermahnungen ihres Arztes kümmerte sie sich ebenso wenig wie um die Vorhaltungen ihrer Familie. Schließlich nahm keiner mehr ihre Krankheit richtig ernst – sie tat ihr ja auch nicht weh! Meine Mutter starb mit 78 Jahren, die letzten zehn Jahre total erblindet, schwer herzkrank und pflegebedürftig. Ihr ständiges Rechtfertigungsargument „Lasst mich doch leben wie ich will, der Diabetes ist meine Sache“ war damit hinfällig. Denn ihre jahrelangen Folgeerkrankungen waren sehr wohl auch die Angelegenheit ihrer Familie gewesen!

Dies alles ging mir durch den Kopf während meines Krankenhausaufenthaltes. Ich nahm mir vor, ganz bewusst als Diabetikerin zu leben, beschaffte mir

entsprechende Literatur und stellte sofort meine Ernährung um. Meine Familie zog mit: Es gab Diätessen für alle – das half mir sehr bei meinen neuen Kochversuchen. Mit dem Abnehmen klappte es weniger. Ich war schon als Kind übergewichtig und die Pfunde purzelten sehr langsam. Bald wurden mir zu meiner Diät zusätzlich Tabletten verordnet: erst eine, dann zwei, dann drei. Trotzdem wurden meine Blutzuckerwerte nicht besser und mein HbA1c lag nie unter 8 %! Weil meine Bauchspeicheldrüse offenbar anfang zu streiken, riet mir mein Arzt zur Insulintherapie und stellte mich mutig sofort intensiviert ein. Das war wie ein Sprung ins kalte Wasser, aber es funktionierte!

Freunde und Bekannte waren verunsichert, einige haben sich zurückgezogen. Die Rücksicht auf meine neuen Essgewohnheiten (Diätkuchen und Brot) war lästig: Ich wurde oft nicht mehr eingeladen. Das tat weh! Ich musste lernen, mit solchen Konflikten umzugehen. Aber ich konnte nachempfinden, wie älteren Diabetikern zumute war, wenn sie von vertrauten Kaffeestunden und Festrunden ausgeschlossen wurden! Es war leichter schwach zu werden als standzuhalten.



Ich wurde Mitglied im Deutschen Diabetiker Bund und gründete 1979 den DDB Bezirksverband Cuxhaven. Die Mitgliederzahl wuchs kontinuierlich, Ärzte unterstützten mich mit Fachvorträgen und die Zusammenarbeit mit der AOK Gesundheitskasse und deren erfahrenen Ernährungsberaterinnen entwickelte sich überaus positiv. Kochkurse und Diätberatungen wurden ebenso dankbar ange-

nommen wie der Erfahrungsaustausch untereinander. Wenn Diabetiker in meiner SHG Hilfe finden, sich aufgefangen fühlen und von den Erfahrungen anderer Betroffener profitieren, bin ich richtig glücklich und die damit verbundene ehrenamtliche Arbeit wird mir nicht zu viel. Unterbrochen wurde sie allerdings, als ich von 1991 bis 1997 zur Vorsitzenden des DDB Landesverbandes Nieder-

sachsen e. V. gewählt wurde. Nach diesen sechs Jahren führe ich meine Arbeit als Bezirksvorsitzende in Cuxhaven bis heute fort. Ich bin dankbar, dass ich mit meinen 75 Jahren relativ gesund, ohne belastende Folgeerkrankungen und bei Verstand bin und dass ich anderen Diabetikern Wissenswertes über ihre Krankheit aus persönlichen Erfahrungen heraus vermitteln kann. ■



**Frisch. Fruchtig.
Aromatisch. Einfach lecker.**

Diät-Joghurt-Sahne-Schnitte mit Beerenfrüchten.
Eine von vielen leckeren **diabella** Spezialitäten,
die **Ihr Bäcker oder Konditor** frisch für Sie herstellt.
Ohne Haushaltszucker, aber mit vollem Genuß.
Und natürlich mit genauen Nährwert- und BE-Angaben.

**Auf den Geschmack gekommen?
Dann fragen Sie doch einmal Ihren Bäcker
und Konditor nach diabella!
Oder schreiben Sie uns:
diabella Diät-Beratung, Postfach 30 07 54,
53187 Bonn**

diabella
Frischer Genuß.
Nicht nur für Diabetiker.



30 Jahre DDB Niedersachsen e. V.

Rückblick auf 30 Jahre Selbsthilfe

Ein kurzes Vorwort: Natürlich gibt es den Landesverband Niedersachsen im DDB schon länger, aber erst 1976 wurde er ein e. V., ein selbstständiger Verband. Ein Meilenstein-Wert, sich daran 2006 zu erinnern. Wir sind 30 geworden!

Die ersten uns vorliegenden Aufzeichnungen über Aktivitäten von Diabetikern in Niedersachsen stammen aus dem Jahr 1963, also von vor 43 Jahren. Mitglieder des DDB in Hannover beschlossen, die Verbandsarbeit und den Kontakt zur Hauptgeschäftsstelle in Würzburg aktiver zu gestalten. Damals waren alle Mitglieder beim Deutschen Diabetiker Bund e. V., dem Bundesverband.

So sah Anfang der 70er Jahre der Mitgliedsausweis des DDB aus:



10

In den 60er und 70er Jahren gab es das Niedersächsische Diabetiker Sozialwerk e. V. mit Sitz in Hannover. Dieser Verein hatte vorwiegend die Aufgabe, die Beiträge der Mitglieder des DDB Landesverbandes Niedersachsen und Spenden zu verwalten, solange dieser kein selbstständiger Verein (e. V.) war. Ähnlich war dies in Hamburg, Baden-Württemberg, Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen. Ein meistens zweimal jährlich erscheinendes Mitteilungsblatt enthielt Informationen des DDB Landesverbandes Niedersachsen und der Bezirksverbände. Aus diesen Heften haben wir einen Teil der nachfolgenden Texte entnommen.

Wir wissen, dass 1966 die Mitglieder des DDB sich bereits in Bezirksverbänden in Celle, Braunschweig und Hannover getroffen haben, und es wurde über Aktivitäten des Landesverbandes in Osnabrück, Nienburg und seit 1968 auch in Hildesheim berichtet. In Hannover bestand zu dieser Zeit ein Büro, in welchem sich ein „Diabetiker-Zentrum“ befand. In Osnabrück wurde ein Podiumsgespräch durchgeführt und in Hannover beteiligte sich der DDB an der „Hausfrauenmesse“. Schwerpunkte der Arbeit zu jener Zeit

waren jedoch Kochkurse und Ernährungsberatung. Im Jahr 1972 wurde von einer Landesversammlung des DDB Landesverbandes Niedersachsen berichtet, die der Landesvorsitzende Heinrich Mente leitete und auf welchem die Bildung weiterer Bezirksverbände beschlossen wurde.



Sigrid Otte mit dem Firmenschild des e. V.

Der Weg zum „e. V.“

Mitte der 70er gab es dann konkrete Überlegungen, den DDB Landesverband Niedersachsen als „eingetragenen Verein“ zu führen. Es wurde eine Satzung ausgearbeitet, die 1975 beim Amtsgericht eingereicht wurde. Doch es dauerte bis zum Februar 1976, bis diese (mehrfach geändert) eingetragen wurde.

Dieser erste amtliche Vermerk bestätigte Heinrich Mente als 1. Vorsitzenden, sein Stellvertreter wurde Rolf-Dieter Wiesner.

Aufbaujahre



Kurt Kriegel

Zwei Jahre später hatte der Verband ein völlig neues Gesicht, im wahrsten Sinne des Wortes: Gertrud Schröder wurde zur 1. Landesvorsitzenden und Kurt Kriegel zu ihrem Stellvertreter gewählt. Zusammen mit Schatzmeister Udo Lübke war dieses Team zwölf Jahre im Amt.

Bezirksverbände kamen hinzu

1978 bestanden in 13 niedersächsischen Städten Bezirksverbände: Braunschweig, Buchholz/Nordheide, Celle, Goslar, Hameln, Hannover, Hildesheim, Nordhorn, Nordsee, Südhaz/Bad Sachsa, Salzgitter, Soltau und Wilhelmshaven. In den kommenden Jahren folgten Emden, Osnabrück, An der unteren Oste, Oldenburg, Leer, Cuxhaven, Göttingen, Wolfsburg, Bockenem, Syke, Meppen/ Emsland, Lingen, Lüneburg, Rotenburg/Wümme, Burgdorf, Uelzen, Borkum, Varel, Zeven, Bremervörde und Neustadt am Rübenberge. Hinzu kamen zeitweilig „Kontaktstellen“ in Langen, Brake, Diepholz, Barsinghausen, Stadt- hagen, Munster und Holzminden.

Niedersächsische Diabetikertage seit 1985

Die Mitteilungen des DDB Landesverbandes Niedersachsen e. V. berichteten 1981, dass Prof. Dr. med. B. Willms (Bad Lauterberg, Vorsitzender des Ausschusses Laienarbeit der Deutschen Diabetes-Gesellschaft) Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats wurde. Ab 1985 fanden regelmäßig Niedersächsische Diabetikertage statt, über zehn Jahre lang abwechselnd in verschiedenen Städten. Ende des Jahrzehnts wurde die Umstel-

11

DEUTSCHER DIABETIKER-BUND
GEMEINNÜTZIGKEIT UND BESONDERE FÖRDERUNGSWÜRDIGKEIT ANERKANNT
MITGLIED DER INTERNATIONAL DIABETES-FEDERATION (IDF)

DDB
DEUTSCHER DIABETIKER-BUND

Landesverband
Niedersachsen e. V.
Neue Rufnummer:
(05 11) 31 70 04

Deutscher Diabetiker-Bund - Landesverband Niedersachsen e. V.
Greifstr. 20 - 3000 Hannover 1

Achtung!

Selbsthilfe-GRUPPE

FÜR Diabetiker

UND BEZIRKSVERBAND EMDEN
DES DEUTSCHEN DIABETIKERBUNDES e. V.

Buchen Sie Gesundheitsmediatoren

Vielen Migranten fällt es schwer, das deutsche Gesundheitssystem zu durchschauen. Das Projekt „Mit Migranten für Migranten“ schließt die Informationslücken – muttersprachlich und kultursensibel. Unsere fachlich geschulten Mediatoren sorgen in Informationsveranstaltungen dafür, dass Früherkennungsuntersuchung und Prävention keine Fremdwörter bleiben.

Themen:

• Das deutsche Gesundheitswesen • Umgang mit Medikamenten • Alkoholkonsum und Hintergründe • Familienplanung und Schwangerschaft • Kindergesundheit und Unfallprävention • Ernährung und körperliche Bewegung • Mundgesundheit • Tabakkonsum, Tabakentwöhnung • Seelische Gesundheit • Vermeidung von Übergewicht • Alter, Gesundheit und Pflege • Erste Hilfe beim Kind

MiMi

Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten

Sprachen:

• Albanisch • Arabisch • Bosnisch • Englisch • Französisch • Griechisch • Italienisch • Kroatisch • Kurdisch (Kurmanji) • Polnisch • Persisch (Dari) • Russisch • Serbisch • Spanisch • Türkisch

Buchungen und Informationen: Björn Menkhaus & Ramazan Salman
• Tel: 0511/168-41020 | E-Mail: ethno@onlinehome.de

Ein Projekt des Ethno-Medizinischen Zentrums e. V. im Auftrag des BKK Bundesverbandes

Schirmherrschaft: Staatsministerin Prof. Dr. Maria Böhmer MdB, Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration



lung der Mitgliederlisten von der Karteikarte auf PC-Datenverarbeitung vorbereitet. Den PC spendierte im Dezember 1988 die Firma Bayer, ein Weihnachtsgeschenk.

Die erste Hälfte der 90er: Viele Veränderungen im Vorstand

Nach über einem Jahrzehnt gab es wieder Veränderungen im Landesvorstand: Der „alte“ Vorstand, immer noch gleichzeitig für den DDB Landesverband Nie-

dersachsen e. V. und für das Niedersächsische Diabetiker Sozialwerk e. V. tätig, legte sein Amt nieder. In schneller Folge gab es nun bis 1993 Veränderungen im Landesvorstand. 1991 wurde Sigrid Otte, Cuxhaven, zur 1. Landesvorsitzenden gewählt. Sie führte den Verband sechs Jahre lang. Von 1990 bis 1992 war Wilhelm Hören aus Oldenburg der 2. Landesvorsitzende, dann wurde Almut Suchowerskyj, Hildesheim, als seine Nachfolgerin gewählt und nach Hans Riddering aus Lingen wurde schließlich 1994 Dietmar Simoneit, Neustadt am Rübenberge, in den Landesvorstand gewählt. Er

war mehrere Jahre nicht nur Schatzmeister, sondern auch Redakteur der Regional-Beilagen im Diabetes Journal. Das war also vor etwas mehr als zehn Jahren.

Erfolgreiche Verbandsarbeit

Die wichtigste Entscheidung des Landesvorstandes unter Sigrid Otte, Wilhelm Hören und Heinz-Dieter Dolle als Schatzmeister war „eine kleine Revolution“: Anfängliche Probleme bei der



LANDESINNUNGSVERBAND FÜR Orthopädie - Schuhtechnik

NIEDERSACHSEN UND BREMEN

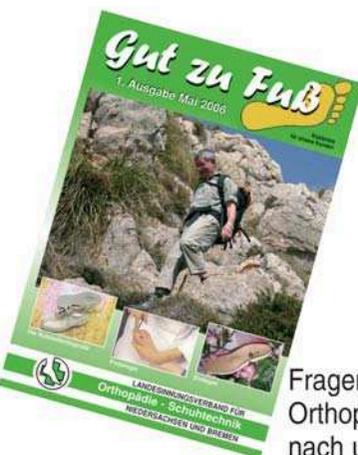
Orthopädie-Schuhtechnik – Die Experten!
Der Diabetiker muß besonders auf seine Füße achten.
Wir helfen!

Unsere Erfahrung: Für Ihren Vorteil und gutes Gehen

- Diabetiker Komfort- und Therapieschuhe
- Fußbettungen - Einlagen
- Schuhzurichtungen als Veränderung am Konfektionsschuh
- Orthopädische Schuhe
- Hilfsmittel für ein angenehmes Gehgefühl

Unsere Leistungen werden nach Vorgaben Ihres Arztes und Ihren Wünschen entsprechend individuell handwerklich vom Meisterbetrieb für Sie gefertigt.

Fragen Sie Ihren Orthopädienschuhmachermeister



LIV-Geschäftsstelle
Postfach 1341
31795 Bad Pyrmont
www.LIV-NDS.de
Info@LIV-NDS.de

Fragen Sie Ihren
Orthopädienschuhmachermeister
nach unserer Kundenzeitung!



Bereinigung und Umstellung der Mitgliederkartei Anfang der 90er Jahre und arge finanzielle Probleme führten zu Überlegungen, die Geschäftsstelle in Hannover zu schließen und die Mitgliederverwaltung „extern zu vergeben“, wie man heute sagen würde. Nach teilweise heftiger Diskussion stimmte die Landesdelegierten-Versammlung dem Vorschlag zu. 1993 übernahm Ursula Schröder aus dem Büroservice Neustadt die administrativen Aufgaben einer Geschäftsstelle, die sie bis heute ausführt. Das Büro des DDB Landesverbandes Niedersachsen e. V. in der hannoveraner-

schen Gretchenstraße wurde geschlossen. Auch dies wird Sie sicher interessieren: 1.250 Mitglieder-Karteikarten umfasste die bereinigte Liste bei Übernahme durch den Büroservice, heute sind es fast 3.000 Datensätze!

Wissen und Eigenverantwortung

Und noch ein wichtiger Termin: der Niedersächsische Diabetikertag 1995 in Bad Lauterberg. Erstmals wurde er in Eigenregie des DDB Landesverbandes

veranstaltet! Außerdem „traute man sich“, zehn Forderungen für Diabetiker zu formulieren. Die damals noch mangelhafte Versorgung der Diabetiker war Auslöser für das Motto der Veranstaltung: „Diabetesschulung, Wissen, Eigenverantwortung“. Prof. Willms bestätigte die Forderung nach Schulung mit den Worten: „Schulung ist ein integraler Bestandteil jeglicher Diabetestherapie... Hippokrates hat vor 2.500 Jahren gesagt, dass die Heilkunst aus drei Einheiten besteht: dem Arzt, dem Kranken und der Krankheit. Auf die Diabetesbehandlung übertragen heißt das: Arzt und ▶

Gesunde Füße trotz Diabetes!

Anzeige

Die Füße brennen, schmerzen, sind taub oder kribbeln. Diese Warnsignale der Füße können ernst zu nehmende Anzeichen für eine Nervenschädigung sein: Die so genannte diabetische Polyneuropathie ist eine häufige Folge des Diabetes, die vor allem die Gesundheit der Füße gefährden kann. – Bis hin zum „diabetischen Fuß“. Die gute Nachricht: Jeder Diabetiker kann sehr viel dafür tun, dass er möglichst lange gut zu Fuß ist.

Wie können Diabetiker gesunde Nerven und Füße bewahren?

Die Grundlage ist eine optimale Blutzuckereinstellung. Zusätzlich brauchen die sensiblen Fasern „Nervennahrung“: Zu den wichtigsten Nährstoffen der Nervenzellen zählen die lebenswichtigen Vitamine B₁ und B₆. Insbesondere Vitamin B₁ schützt bzw. regeneriert Nerven und lindert Symptome der

Polyneuropathie effektiv, wenn es hoch dosiert ins Nervengewebe gelangt. Aus diesem Grund wird in der Prävention und Behandlung



der diabetischen Polyneuropathie seit vielen Jahren erfolgreich das Präparat milgamma® 100 eingesetzt, eine hoch wirksame Kombination aus Benfotiamin, einer fettlöslichen Vorstufe von Vitamin B₁, und Vitamin B₆. Da Benfotiamin fettlöslich ist, wird es vom Körper und den Nervenzellen bis zu 10-mal besser aufgenommen als normales, wasserlösliches Vitamin B₁. So gelangt das schützende Vitamin in wirksamen Konzentrationen in das Nervengewebe. Auch in der Langzeitanwendung ist der Wirkstoff sehr gut verträglich. milgamma® 100 mit Benfotiamin und Vitamin B₆ ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

milgamma® 100 Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. (Apothekenpflichtig)

Pluspunkte für die Füße

Um Diabetiker bei der Kontrolle und Gesunderhaltung der Füße zu unterstützen, bietet WÖRWAG PHARMA kostenlos Gesunde-Füße-Pässe und weitere Informationen zum Thema an.

WÖRWAG PHARMA GmbH & Co. KG
Calwer Str. 7, 71034 Böblingen, Tel. 07031/6204-0
info@woerwagpharma.de

Ja, ich habe Interesse an der Fuß-Check-Aktion, bitte senden Sie mir einen Gesunde-Füße-Pass zu.

Ich möchte auch weiterhin Informationen zum Thema „Gesunde Füße“ erhalten.

Adresse



Informationsstand des DDB Niedersachsen



Infomobil des DDB

Diabetiker müssen gemeinsam den Diabetes behandeln." Das Wort der Diabetiker zur Veranstaltung lautete „Empowerment“, was soviel heißt wie „Befähigung“. Walter Hiller, damals niedersächsischer Sozialminister, schrieb in seinem Grußwort: „Der Deutsche Diabetiker Bund hat in der Vergangenheit mit viel Engagement Beachtliches für die Diabetiker in Niedersachsen geleistet.“ Noch ein Zitat aus *Regional*, der Beilage im *Diabetes Journal* vom Dezember 1995: „Was geht es uns Diabetikern doch

heute gut mit unserem Wissen und der Eigenverantwortung.“

Aktionen und Veranstaltungen 1996/1997

1996 wurden die Forderungen des Diabetikertages in Zielvorstellungen des Landesvorstandes umgesetzt: verstärkte Arbeit in den Bezirken, regionale Diabetikertage, Kontaktpflege zur Verbesse-

rung der medizinischen Versorgung. Zum Beispiel fuhr das „Fußmobil“ mit einem Team, bestehend aus einem Arzt, einem Fußpfleger, einer Diätassistentin und einem Orthopädie-Schuhmacher, in die Zentren einiger Städte. Die Aktion wurde zwei Jahre später wiederholt. Das „5. Forum Niedersachsen“ stand unter dem Motto „Quo vadis – Deklaration von St. Vincente?“ Therapie und Versorgung von Diabetikern wurden unter die Lupe genommen, gemessen an der Deklaration. Ebenfalls 1996 wurde der neue



Gesundheitspass Diabetes kostenlos an alle Mitglieder verschickt.

1997 fand der 11. Niedersächsische Diabetikertag in Celle statt. Wichtigster Programmpunkt war eine Expertenrunde unter dem Motto „Umfassende Information erhält Lebensqualität!“

Die Presse in Rinteln betitelte eine Reportage von einem Infoabend des jungen Bezirksverbandes: „Da platzte der Saal aus allen Nähten...“. Und das Jahr 1997 brachte dem Verband auch das 2.000ste Mitglied, trotz beschlossener Beitragserhöhung auf 66,00 DM.

...und die letzten zehn Jahre im Landesverband

Auf der Landesdelegierten-Versammlung 1997 wurde Sigrid Otte mit Blumen und

Urkunde als Ehrenmitglied aus dem Vorstand verabschiedet. Bei der Neuwahl rückten zwei bisherige Vorstandsmitglieder auf: Almut Suchowerskyj übernahm den Landesvorsitz, den sie bis heute innehat, Dietmar Simoneit wurde 2. Landesvorsitzender, er ist ebenfalls bis heute im Amt. Neu gewählt wurde Hildegard Telgheder aus Hameln. Sie blieb sechs Jahre im Vorstand und wurde im November 2003 von Horst Kaßbauer, Hannover, abgelöst.

2001 wurde Almut Suchowerskyj zum 25-jährigen Bestehen des Verbandes gefragt, was sich in diesen Jahren verändert hat. Die Antwort: „Wir sind kontinuierlich gewachsen. Am Anfang waren die Treffen nicht mehr als ein Erfahrungsaustausch, heute stehen Informationsveranstaltungen mit Vorträgen im Vordergrund. Neben Gruppenangeboten stehen wir für praktische Tipps als „Navi-

gator“ zur Verfügung, hierfür werden ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen weitergebildet. Wir unternehmen massive Anstrengungen, das Thema Diabetes und den Umgang damit einer breiten Öffentlichkeit bewusster zu machen. Obwohl sechs Millionen Diabetiker in Deutschland ein ziemlich normales Leben führen, wird das nicht wahrgenommen. Die Volkskrankheit Diabetes ist in der Öffentlichkeit nicht präsent – trotz eines Nationalen Aktionsplans Diabetes.

Diabetiker in Vergangenheit und Gegenwart

Neue Therapieformen und die Weiterentwicklung der medizinischen Möglichkeiten lassen Diabetiker anders, mehr eigenverantwortlich, mit ihrer Krankheit umgehen. Damals gab es viele ▶

Marbachtalklinik Bad Kissingen der Deutschen Rentenversicherung

Marbachtalklinik · Dr.-Georg-Heim-Straße 4 · 97688 Bad Kissingen
Telefon: 09 71/8 08-1 19 · Telefax: 09 71/8 08-1 05
E-Mail: info.marbachtal-klinik@drv-oldenburg-bremen.de
Internet: www.marbachtal-klinik.de



Kostenträger:

- Deutsche Rentenversicherung
- Krankenkassen
- Berufsgenossenschaften
- Selbstzahler/Privatpatienten

Indikationen:

- Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten
- Psychosomatische Rehabilitation
- Tumornachsorge

Die Aufnahme von Begleitpersonen ist möglich.

Die Klinik ist beihilfefähig!

Wir senden Ihnen gerne unser kostenloses Prospektmaterial zu. Anforderungen bitte per Telefon oder über unsere Homepage.

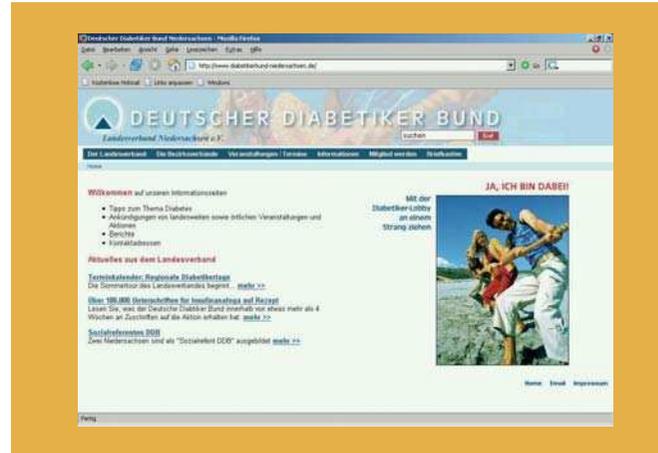
Behandlungseinrichtung der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) für Typ 1- und Typ 2-Diabetiker



Vorschriften und keine Möglichkeit, die Krankheit selbst zu kontrollieren. Heute kann der Diabetespatient seine Blutzuckerwerte selbst messen und aktiv zur Vermeidung von Folgeerkrankungen beitragen. Durch Schulungen wissen unsere Mitglieder mehr über die Krankheit als früher. Es geht nicht mehr um „Reparatur“, sondern um Vorsorge, um „Sekundär-Prävention“. Der „neue“ Patient muss den Alltag mit Diabetes ganz problemlos gestalten können, mit Wissen über Therapie, Ernährung, Bewegung und Selbstkontrolle.“

Der DDB Landesverband Niedersachsen heute

Und seitdem? Seit 2003 bemüht sich „der Neue im Landesvorstand“, Horst KaBauer, um mehr Presse- und Öffentlichkeitsarbeit auf Landesebene. Er betreut u. a. auch die aktuellen Seiten des neuen Internetauftritts www.diabetikerbund-niedersachsen.de,



der 2004 von der Landesdelegierten-Versammlung beschlossen und zusammen mit einer Werbeagentur realisiert wurde.

16

Für Sie entdeckt:
Tipps für Diabetiker aus Ihrer Apotheke oder Ihrem Sanitätsfachgeschäft

bosomedicus control
Das einzigartige Blutdruckmessgerät, das Ihren Blutdruck auswertet und Herzrhythmusstörungen erkennt.

bosocare 6200
Pediküre- und Maniküreset mit Sicherheitsstopp für verletzungs-freie Pflege.
mit 5 Aufsätzen

boso
BOSCH + SOHN GERMANY
Premium-Qualität für Ihre Gesundheit

Jubiläumsschrift 2006

Inzwischen wurden auch drei Info-Flyer vom Landesverband herausgegeben („Als Diabetiker im Krankenhaus“, ein Mitglieder-Flyer und ein Prospekt in türkischer Sprache).

2005 fand in Hannover der 15. Niedersächsische Diabetikertag statt: auch ein Jubiläum! Ebenfalls 2005 wurde von Landesvorstand, Bezirksvorständen und Selbsthilfegruppenleitern auf einer „Ideenbörse“ ein Leitfaden für die Arbeit des Landesverbandes entwickelt.

Das Behandlungsprogramm DMP (Disease-Management-Programm) hat dem DDB seit 2004 intensives Engagement abgefordert. Und in jüngster Vergangenheit hat der DDB im Sinne der Diabetiker für die Versorgung mit Teststreifen und für die Verschreibung von Insulinanaloga gekämpft.

Horst KaBauer

Wir bedanken uns bei Sigrid Otto, Heinz-Dieter Dolle und Kurt Kriegel für viele nützliche Informationen. ■



Ausblick: Gemeinsam in der Öffentlichkeit – für Ihre Anliegen

Aktivitäten im Jubiläumsjahr und künftige Ziele

Gefeiert wird 2006 das „30-Jährige“ nicht, aber an die Menschen mit Diabetes werden wir uns mit vielen Aktionen wenden. Sicher wird in der Presse über uns zu lesen sein und auf unseren Internet-Seiten gibt es ein „30 Jahre Jubiläums-Gewinnspiel“. Nicht zuletzt ist diese Broschüre mit dem Rückblick auf 30 Jahre Verbandsarbeit ein Teil des Jubiläums, die „Öffentlichkeitsarbeit“. Aber im Mittelpunkt stehen die Aktivitäten und Ziele:

Interessenvertretung in der Politik

Gesundheitspolitische Vertretung wird immer wichtiger. Deshalb steht für den DDB Landesverband Niedersachsen dieser Auftrag an erster Stelle. Vor Jahren hat der DDB erfolgreich dafür gestritten, dass die Blutzucker-Teststreifen aus der üblichen Zuzahlungsregelung herausgenommen wurden. Und erinnern Sie sich noch daran, dass auf Protest des DDB Diabetiker als chronisch Kranke anerkannt wurden und damit nur einen reduzierten Eigenanteil zu leisten haben?

Ein Schwerpunkt war in jüngster Vergangenheit die Unterschriften-Aktion des DDB Bundesverbandes zum Thema Insulinanaloga für Typ 2-Diabetiker „Patienten mit Diabetes wehren sich“, die in Niedersachsen besonders aktiv unterstützt wurde. Betroffene protestierten mit ihrer Unterschrift gegen die Empfehlung des Institutes für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), dass diese Medikamente künftig nicht mehr auf Kassenrezept verschrieben wer-

den sollen. Mitte März 2006, nur fünf Wochen nach Beginn der Aktion, wurden bereits mehr als 100.000 Unterschriften im Bundesministerium für Gesundheit und soziale Sicherung übergeben. Bei Redaktionsschluss dieser Broschüre waren 139.800 Protestbriefe, Unterschriften auf Listen und 35.000 Karten aus dem *Diabetes Journal* eingegangen. Diese „Protestwelle“, dieser große Erfolg der Aktion kam auch für uns unerwartet und macht uns Mut für unsere weitere Arbeit. Nur ein aktiver Verband kann derart auf Probleme aufmerksam machen.

Der DDB wird auch künftig für Menschen mit Diabetes kämpfen müssen: Weitere 15 Medikamente und Hilfsmittel stehen noch auf dem Prüfstand, darunter die Höchstmenge der Teststreifen. Hierzu hat der DDB bereits eine Forderung formuliert. Auf den Punkt gebracht: Wichtig ist dem DDB, dass Diabetiker bei der Therapie nicht vom Fortschritt der Medizin ausgeschlossen werden. Deshalb ist dem Landesvorstand auch die Mitarbeit in den Ausschüssen des DDB Bundesverbandes wichtig.

Beratung, Betreuung und Veranstaltungen für Mitglieder und Angehörige

Ein weiteres Ziel des DDB Landesverbandes Niedersachsen e. V. ist die krankheitsbezogene und organisatorische Beratung und Betreuung der Mitglieder und ihrer Angehörigen. Ein Beispiel: ▶

Kompetenzzentrum

für Kinder & Jugendliche
mit Stoffwechsel-, Haut- und
Atemwegserkrankungen



Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin im Haus Gothensee

Unser Leistungsspektrum umfasst: Rehabilitation, Sanatoriumsbehandlung, Stationäre Heilbehandlung
(anstelle einer Krankenhausbehandlung am Wohnort)

Die Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin im Haus Gothensee ist spezialisiert auf die Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit:

- **Stoffwechselerkrankungen**
(z. B. Adipositas, Diabetes Typ 1 und 2)
- **Hauterkrankungen**
(z. B. Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme)
- **Atemwegserkrankungen**
(z. B. Asthma bronchiale)

Interdisziplinäres Team:

Die unter ärztlicher Leitung stehende, interdisziplinäre Betreuung übernimmt ein erfahrenes Team aus Fachärzten für Pädiatrie, Innere Medizin mit der Subspezialisierung Diabetologen DDG, Facharzt für Dermatologie und Allergologie, Dipl.-Psychologen, Dipl.-Pädagogen, Erzieherinnen, Krankenschwestern, Medizinischen Bademeistern/Masseuren, Bewegungs-, Sport- und Kunsttherapeuten, Ernährungsberaterinnen und Diabetesberatern DDG.

Weitere Informationen zu beiden Fachkliniken über unsere kostenlose Service-Hotline!



Inselklinik Heringsdorf
Haus Gothensee

Zwei kompetente Fachkliniken unter einem Dach:
• Fachklinik für Mutter und Kind (Mütter-Gesundheit-Usedom e. V.)
• Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin

Setheweg 11, 17424 Seeheilbad Heringsdorf
Tel.: (03 83 78) 7 80-0, Fax: (03 83 78) 7 80-444
www.inselklinik.de

Kostenlose Service-Hotline: 0800 - 22 22 456

Die Vorstandsmitglieder Almut Suchowerskyj und Dietmar Simoneit haben in jüngster Zeit eine Ausbildung zum Sozialreferenten mit Erfolg abgeschlossen und können nun besonders kompetent zu Führerschein, Schwerbehinderung und Arbeitsmedizin am Telefon beraten.

Im Jubiläumsjahr 2006 veranstaltet der Landesvorstand im Rahmen einer „Sommertour“ (die alle zwei Jahre stattfindet) sechs regionale Diabetikertage (am 17. Juni in An der unteren Oste, am 1. Juli in Barsinghausen, am 8. Juli in Gifhorn, am 19. August in Emden, am 2. September in Lingen und am 9. September in Bremervörde). Weitere Veranstaltungen der Bezirksverbände finden Sie auf unseren Internet-Seiten www.diabetikerbund-niedersachsen.de.

Gewinnung von Mitarbeitern, Mitgliedern und Fördermitgliedern

Außerdem stehen Aktionen zur Gewinnung von Mitgliedern und Fördermitgliedern im Leitfaden für das Jahr 2006. Ehrenamtliche Mitarbeiter (Leiter für Selbsthilfegruppen) werden gesucht bzw. „Ansprechpartner“ in Regionen ohne SHG. Wo dies nicht möglich ist, sollen Info-Briefe des Landesvorstandes den Mitglieder-Kontakt schaffen. Das Vertrauen in die Selbsthilfe gilt es zu vertiefen. Kontakte zu Ärzten, Apotheken und Kliniken werden gesucht und gepflegt. Ziele gibt es genug – nach Lösungen wird (besonders im Jubiläumsjahr) immer wieder neu gesucht. ■

Das Spurenelement Zink erfüllt wichtige Funktionen

Vielleicht kennen und verwenden Sie Zink, weil Zinkorotat die körpereigene Abwehrkraft erhöht.

Zink hat als unverzichtbarer Bestandteil von mehr als 100 körpereigenen Enzymen einen wesentlichen Einfluss auf unseren gesamten Stoffwechsel. Ein Mangel führt daher zwangsläufig auch zu Störungen in der Immunantwort. Besonders bei Erkrankungen der oberen Atemwege oder bei Hauterkrankungen sowie bei Wundheilungsstörungen kann Zink hilfreich sein. Die Dauer einer Erkältung kann besonders durch Zinkorotat verkürzt und die Schwere der Symptome gemildert werden.

Vielleicht kennen und verwenden Sie Zink, weil Zinkorotat bei Allergien (Heuschnupfen oder Neurodermitis) hilft.

Untersuchungen zeigen, dass Allergiker erniedrigte Zinkspiegel aufweisen. Gleichzeitig ist bekannt, dass Zinkorotat die Eigenschaft besitzt, das speziell bei Allergikern im Übermaß reagierende Immunsystem herunterzuregulieren. Dadurch können im Laufe der Zeit die typischen Symptome wie tränendes Auge, Niesattacken, Fließschnupfen etc. beeinflusst werden. Zink wirkt zudem als Antioxidans (überzählige freie Radikale werden vernichtet) und damit entzündungshemmend. Das Allgemeinbefinden (Müdigkeit) lässt sich bessern.

Vielleicht kennen Sie aber Zinkorotat noch nicht, obwohl es für Sie als Diabetiker besonders wertvoll ist.

Untersuchungen zeigen, dass Diabetiker Zink im Urin vermehrt ausscheiden. Es liegt daher nahe, beispielsweise die häufigeren Infekte, Wundheilungsstörungen und Störungen des Befindens durch rechtzeitige Einnahme von Zinkorotat zu reduzieren. Aber Zink kann noch mehr, wie Ihr Therapeut in der Ärztezeitschrift für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin lesen konnte. Nur bei den Patienten, die laufend Zinkorotat einnahmen, kam eine signifikante Verminderung des HbA_{1c}-Wertes zustande, zusätzlich sank der Anfangswert von 8,6 auf 6,9 %. Bei Patienten mit Insulinresistenz fielen die Werte von 9,7 auf 7,4 %. Zusätzlich ergaben sich eine Glättung der postprandialen Blutzuckerwerte sowie geringfügige Verbesserungen im Fettstoffwechsel. Auch die Müdigkeit ließ sich bessern.

Möchten Sie auf solche Vorteile verzichten?

Zinkorotat-POS® gibt es nur in Ihrer Apotheke. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

ZUCKERKRANKE UND PILZPROBLEME

Diabetiker gehören zu den Menschen, die besonders anfällig für Infektionskrankheiten durch Pilze sind. Pilzinfektionen sind immer eine ernste Gefahr für den Diabetiker und dürfen nicht als Bagatelle abgetan werden. Zuckerkrankte haben aufgrund ihrer besonderen Stoffwechsellage mit Pilzkrankungen zu kämpfen, die überwiegend im Bereich der Füße zu finden sind.

TÜRÖFFNER FÜR BAKTERIEN

Die krankmachenden Pilze an sich sind weniger gefährlich: Sie fungieren aber gerade bei Diabetikern als Türöffner für bakterielle Folgeerkrankungen. Bakterien sind im Allgemeinen nicht in der Lage, die Schutzbarriere Haut von außen aufzuschließen und in diese einzudringen. Sie sind deshalb auf „Türöffner“ angewiesen. Ist die Haut vorgeschädigt, wie nach einer Besiedlung mit krankmachenden Pilzen, können die Bakterien in die Haut eindringen und den Träger massiv schädigen.

Wegen des oft fehlenden Schmerzempfindens kann sich die Infektion ungehindert ausbreiten. Es entstehen Entzündungen. Die Durchblutung in den betroffenen Gebieten lässt nach, das infizierte Gewebe wird nicht mehr richtig versorgt und kann sogar absterben. Im schlimmsten Fall kommt es zur Amputation. In jedem Jahr werden etwa 25.000 Diabetiker amputiert. Durch konsequentes Behandeln der primären Pilzinfektion, genaues Beobachten und rechtzeitiges medizinisches Einschreiten kann dies verhindert werden.



NAGELPILZE – FÜR DIABETIKER GANZ SCHÖN GEFÄHRLICH

Bei Pilzbefall verliert der Nagel oft seine perlmuttartige Farbe, verfärbt sich und kann sich zusehend verdicken. In den Randbereichen der Nagelpilzinfektion werden die ersten Zerstörungen der Nagelplatte beobachtet: Sie zerfranst und löst sich in Teilbereichen auf. Die durch Pilze zerstörte Nagelplatte ist nicht mehr in der Lage, als Schutzschild gegen äußere Einflüsse zu wirken. Sowohl mechanische Einflüsse wie etwa der (Schuh-)Druck als auch Angriffe durch Bakterien können nicht mehr ausreichend abgewehrt werden. Mechanische und chemische Umwelteinflüsse vermögen nun das befallene Gewebe zusätzlich zu schädigen und können zu offenen Druckgeschwüren oder gar zu örtlichen Gewebsnekrosen führen.

WAS TUN BEI VERDACHT AUF (NAGEL)PILZ?

Um die Folgeschäden einer Onychomykose bei Diabetikern zu vermeiden, sollte bei geringstem Verdacht auf Vorliegen einer Nagelpilzerkrankung ein Arzt aufgesucht werden, der nach Bestätigung der Diagnose die geeignete Therapie einleiten kann. Wird der Nagelpilz rechtzeitig erkannt, reicht oft die alleinige Therapie mit einem Antipilzlack (Wirkstoffe Amorolfin und Ciclopirox). Wie Untersuchungen zeigen, können mit dem Ciclopirox-Lack bei konsequenter Anwendung, gerade bei Diabetikern gute Erfolge erzielt werden. Der Lack wird wie ein kosmetischer Lack aufgetragen, versiegelt den Nagel unsichtbar vor einem weiteren Pilzbefall und kann zudem von einem kosmetischen Lack überdeckt werden, ohne dass er seine Wirksamkeit verliert.



Bitte beachten Sie die nebenstehenden Produktinformationen!



”Ich spiele Fußball,
hab' aber keinen Bock
auf Nagelpilz . . .”

. . . *darum nehm' ich*

Nagel Batrafen®

Nagel Batrafen® Zusammensetzung: 1 g Lösung enthält 80 mg Ciclopirox. **Sonstige Bestandteile:** Polybutylhydrogenmaleat, methoxyethylphenyl (1:1), Ethylacetat, Propan-2-ol. **Anwendungsgebiete:** Pilzkrankungen der Nägel. **Dosierung:** Nagel Batrafen® wird im ersten Monat jeden zweiten Tag, im zweiten Monat mindestens zweimal wöchentlich und ab dem dritten Monat einmal wöchentlich in dünner Schicht aufgetragen. **Gegenanzeigen:** Nagel Batrafen® darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff Ciclopirox oder einen der sonstigen Bestandteile. Wegen fehlender klinischer Erfahrungen ist die Anwendung von Nagel Batrafen® bei Kindern, in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht angezeigt. **Nebenwirkungen:** In sehr seltenen Fällen wurde bei Kontakt mit der Nagel liegenden Haut mit Nagel Batrafen® Rötung und Schuppung beobachtet. Seltener tritt allergische Kontaktdermatitis auf. **Handelformen:** Nagel Batrafen®: Flasche mit 3 g Lösung; Flasche mit 6 g Lösung. **Stand:** September 2003. ANS 106 05 045a. Gekürzte Angaben, vollständige Information siehe Fach- bzw. Gebrauchsinformation, die wir Ihnen auf Wunsch gerne zur Verfügung stellen. **Pharmazeutischer Unternehmer:** Aventis Pharma Deutschland GmbH, D-65926 Frankfurt am Main. **Postanschrift:**  **sanofi aventis**
Das Wichtigste ist die Gesundheit

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, Potsdamer Straße 8, 10785 Berlin

Für weitere Informationen:

<http://www.infoline-nagelpilz.de>



Zum Krankheitsbild Diabetes mellitus

Was ist eigentlich Diabetes?

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselstörung, an der in Deutschland ca. 7 % der Bevölkerung erkrankt sind. Diabetes kann in jedem Alter auftreten, bei Kindern und Jugendlichen genauso wie erst bei älteren Menschen. Ein erhöhtes Risiko an Diabetes zu erkranken besteht, wenn jemand in der Familie bereits an Diabetes erkrankt ist.

22

Von Diabetes mellitus spricht man, wenn körpereigenes Insulin nicht für die Weiterleitung des Zuckers aus der Nahrung von der Blutbahn in die Körperzellen sorgt.

- Beim Diabetes Typ 1 wird in der Bauchspeicheldrüse zu wenig oder kein Insulin mehr gebildet. Die Insulin produzierenden Zellen sind zerstört.
- Beim Diabetes Typ 2, an dem der überwiegende Teil der Betroffenen erkrankt ist, kann das vorhandene Insulin nicht mehr richtig wirken.

Der Blutzucker ist bei beiden Typen hierdurch erhöht, man spricht deshalb von der „Zuckerkrankheit“.

Diabetes erkennen...

Diabetes allein verursacht keine Schmerzen. Deshalb ist es wichtig, Symptome rechtzeitig zu erkennen. Anzeichen für Diabetes Typ 1 sind Harndrang, starker Durst, extreme Müdigkeit, Hungergefühl und plötzlicher Gewichtsverlust.

Diabetes Typ 2 wird gelegentlich erst Jahre nach dem eigentlichen Ausbruch der Krankheit von Ihrem Arzt festgestellt. Auslöser sind u. a. falsche Ernährung oder zu wenig Bewegung. Beim Diabetes Typ 2 sind die Anzeichen der Erkrankung nicht besonders deutlich. Aber es treten häufig Müdigkeit, Juckreiz, Sehstörungen und schlecht heilende Wunden auf.

Was sind normale Blutzuckerwerte?

Für an Diabetes erkrankte Menschen sind folgende Werte normal:

- vor dem Frühstück: 80-110 mg/dl,
- zwei Stunden nach dem Essen: weniger als 140 mg/dl.

Einen wichtigen Blutwert sollten Sie sich merken: Er heißt HbA1c und wird auch das „Blutzuckergedächtnis“ genannt. Dieser Wert sollte deutlich unter 7 % liegen.

Wenn Sie normale Werte nicht mehr erreichen, ...

- spricht man von einem „schlecht eingestellten Diabetes“. Dabei ist Ihr Blutzucker morgens vor dem Frühstück und nach dem Essen mehrmals zu hoch. Bei Werten von mehr als 180 mg/dl wird überschüssiger Zucker durch die Nieren ausgeschieden.
- ist die Gefahr von Folgeerkrankungen gegeben.
- entsteht bei sehr hohen Werten eine Stoffwechsel-Entgleisung, wodurch es in seltenen Fällen zur Bewusstlosigkeit („Diabetisches Koma“) kommen kann.
- kann es aber auch zu einer „Unterzuckerung“ mit Werten unter 60 mg/dl kommen. Dies kann jedoch nur bei Diabetikern auftreten, die bestimmte Medikamente (zum Beispiel Sulfonylharnstoffe oder Insulin) nehmen.



Beim Diabetes Typ 1 müssen Sie sofort Insulin spritzen. Wenn bei Diabetes Typ 2 eine bewusste Ernährung und mehr Bewegung nicht zur Verbesserung Ihrer Blutzuckerwerte führen, benötigen Sie regelmäßig Medikamente. Dies können Tabletten mit verschiedener Wirkungsweise sein, z. B.:

- Tabletten, welche die Kohlehydrataufnahme aus der Nahrung verzögern,
- Tabletten, die noch vorhandenes Insulin im Körper zur Wirkung bringen
- Tabletten, welche die Bauchspeicheldrüse anregen, mehr Insulin zu produzieren.

Wenn diese Therapien nicht ausreichend sind, verschreibt Ihr Arzt Ihnen Insulin. Es gibt unterschiedliche Therapien: die **konventionelle** und die **intensivierte** Behandlung. Für beide Therapien gibt es Insuline mit verschiedener Wirkungs-dauer.

Folgeerkrankungen

Diabetes kann zwar nicht geheilt werden, aber mit wirksamen Behandlungsmethoden lassen sich Folge-Erkrankungen vermeiden. Ein nicht oder schlecht behandelter Diabetes verursacht Schäden an den kleinen und großen Blutgefäßen und den Nerven im gesamten Körper. Es kommt zu Erkrankungen mit oft schlimmen Folgen, zum Beispiel:

- Krankheiten am Herzen bzw. an den Blutgefäßen (kardiovaskuläre Erkrankungen) können einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall auslösen,
- Nierenerkrankung (Nephropathie) bis zum totalen Nierenversagen,
- Augenerkrankung (Retinopathie), die zur Erblindung führen kann,
- Nervenerkrankung (Neuropathie), die zu Fußgeschwüren mit Amputationen führen kann.

Als Diabetiker beim Vertragsarzt

In Deutschland werden Diabetiker bei einem Hausarzt und/oder einem Facharzt („Diabetologe“) behandelt. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen für alle Patienten mit Diabetes unter anderem folgende Leistungen:

- Strukturierte Patientenschulungen (Blutzucker- und Blutdruck-Selbstkontrolle, Ernährung),
- Mitbehandlung durch den Augenarzt (Vermeidung von Erblindung, siehe „Folgeerkrankungen“),
- Führen eines „Gesundheitspasses Diabetes“ (regelmäßige Kontrolle des Gesundheitsstatus, d. h. Messen von Blut- und Urinwerten sowie ggf. Vorsorgeuntersuchungen)

Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach „Disease Management Programmen“ (DMP) für Diabetiker. Diese strukturierten Behandlungsprogramme werden von vielen Vertragsärzten angeboten. Die Teilnahme ist für Sie freiwillig und kostenlos. Sie müssen sich jedoch schriftlich bei einem Vertragsarzt einschreiben.

Einige wichtige Tipps

Ausgewogene Ernährung

Diabetes erfordert keine Diät, aber eine bewusste Ernährung. Die Menge der Nahrungsaufnahme steht dabei nicht an erster Stelle. Sie ist aber dann wichtig, wenn Ihr Arzt Ihnen sagt, dass Sie abnehmen müssen. Eine große Rolle spielen die Kohlehydrate (Nährstoffe), die für den Diabetiker in Kohlehydrat-Einheiten (KE) oder Brot-Einheiten (BE) berechnet werden. Die richtige Anleitung erhalten Sie in Patientenschulungen, z. B. in diabetologischen Schwerpunktpraxen. Hier erhalten Sie auch Rat bei spezifischen Problemen, zum Beispiel zum Fastenmonat Ramadan. Für Kinder und Jugendliche gibt es speziell ausgebildete Ärzte.

Einfach mal Bewegung verschaffen...

Bewegung fördert den Stoffwechsel und senkt den Blutzucker spürbar. Keiner verlangt von Ihnen sportliche Höchstleistungen, es genügen schon ausgedehnte Spaziergänge, Fahrradtouren oder Gartenarbeit. ■

Für ein aktives Leben mit Sinn und Verstand

Diabetes ist eine chronische Krankheit, mit der man umgehen kann

Anzeige

Dies bestätigt Prof. Dr. Diethelm Tschöpe

Wie hat sich die Therapie von Diabetes-Patienten im Zeitraum der letzten 40 Jahre entwickelt?

Die Behandlungsvielfalt ist gewachsen. Zwar muss beim Typ 1-Diabetes noch immer Insulin gespritzt werden, aber die Therapien sind dem Alltag des Patienten individuell angepasst. Die höhere Patientenorientierung gilt auch für die Behandlung des Typ 2-Diabetes. Mehr Sport, gesunde Ernährung, komplexe Therapiepläne mit Tabletten oder Insulin gehören dazu. Mittlerweile können wir die Therapie so gestalten, dass der Patient wieder Herr seines eigenen Lebensablaufs wird. Bei zusätzlichen Faktoren wie veränderten Blutfettwerten, hohem Blutdruck und begleitenden Erkrankungen wie Harnwegsinfektion, Wundheilungsstörung beim diabetischen Fuß, Herzinfarkt oder nach Bypass-OP ist der Behandlungsauftrag in der Diabetologie aktiver geworden. Der Diabetologe ist heute Bestandteil des operativen und kardiologischen Teams und über den „Blutzucker“ hinaus in allen Dimensionen an Bord.

Diabetiker leiden oft an mehreren Erkrankungen. Welche sind das und welche Leistungen gibt es für die Betroffenen?

Bei der Behandlung geht es ja nicht nur um Blutzuckersenkung, sondern auch um Vermeidung unerwünschter Nebenwirkungen wie z. B. Hypoglykämien. Mittlerweile kann der Blutzucker kontinuierlich sensorgesteuert gemessen werden. In naher Zukunft wird die Implantation von Insulinpumpen sowie die Inselzelltransplantation angestrebt. Von Ansätzen der interventionellen Diabetologie profitieren auch Kollegen in der Herzchirurgie

und Kardiologie. Eine gute Stoffwechseleinstellung ist im Operationssaal lebensverlängernd. Die Behandlungsangebote der Diabeteszentren haben sich dementsprechend ausgeweitet. Patienten werden aufwändig und engmaschig überwacht. Wir bieten auf dem Sektor der Wundheilung neue Therapieverfahren zur Wundbeschleunigung im Wundheilungszentrum an. Ein Schwerpunkt ist die Zelltherapie, die Gefäße retten und somit Amputationen vermeiden kann. Für die Qualitätsanstrengungen haben wir 2005 die höchste Anerkennungsstufe der Deutschen Diabetes-Gesellschaft als klinisches Diabeteszentrum DDG erreicht.

Worum geht es bei dem Ziel, Patienten zu „Experten in eigener Sache“ zu machen?

Der Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die den Menschen ein Leben lang betrifft. Der Behandlungserfolg richtet sich auf langfristige Behandlungsziele wie Vermeidung von Komplikationen, Angleichung der Lebenszeit an die von Nicht-Diabetikern und Dauerhaftigkeit des Therapiekonzeptes. All diese Dinge hängen davon ab, dass der Betroffene versteht, was mit ihm passiert, was ihn krank macht und worin seine Chance besteht, seine Krankheit zu „neutralisieren“. Die Stärkung von Motivation und Eigenverantwortlichkeit sowie die umfassende Information des Patienten stehen hinter dem Gedanken, Experte in eigener Sache zu sein – eine Idee, die den Therapieerfolg für Arzt und Patient gleichermaßen nachhaltig absichert.

Univ.-Prof. Dr. Diethelm Tschöpe
Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen,
Bad Oyenhausen



Der Landesvorstand stellt sich vor

1. Vorsitzende:

Almut Suchowerskyj
Elsa-Brandström-Weg 22
31141 Hildesheim
Tel.: 0 51 21/87 61 73
Fax: 0 51 21/87 61 81
E-Mail: ddbnied@aol.com



2. Vorsitzender und Schatzmeister:

Dietmar Simoneit
Hans-Scharoun-Weg 2
31535 Neustadt a. Rbge.
Tel.: 0 50 32/93 94 11
Fax: 0 50 32/6 22 05
E-Mail: D.Simoneit@DDB-Niedersachsen.de



3. Vorsitzender, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

Horst Kaßauer
Davenstedter Markt 39
30455 Hannover
Tel. + Fax: 05 11/2 62 86 44
E-Mail: Horst.Kassauer@t-online.de
ab 1.7.2006: Horst.Kassauer@htp.tel.de



Mitgliederverwaltung:

Büroservice Neustadt
Postfach 3242
31524 Neustadt
Tel.: 0 50 32/35 64
Fax: 0 50 32/9 48 95
E-Mail: Ddbnsbuero@aol.com
Geschäftszeiten: Montag bis Freitag 9:00 bis 13:00 Uhr
Ansprechpartner: Ursula Schröder

25



Filinchen Diät

- glutenfrei!
- mit Buchweizen
- ohne Zusatz von Zucker



Filinchen Ballaststoff / Filinchen Vital

- ohne Zusatz von Zucker




 WHG Weißenfelser Handels-Gesellschaft mbH • Alfred-Junge-Straße 28 • 06667 Weißenfels
 Tel. +49 34 43/ 34 15 6 • Fax +49 34 43/ 34 15 70 • Vertrieb@whgmbh.de • www.whgmbh.de



... SAUGÜNSTIG!

**Neu - keine Zuzahlung für Diabetiker-
bedarf und Insulinpumpenzubehör!**

aktuelle Teststreifenpreise	ab 1 Pk.	ab 10 Pk.
AccuChek (alle Sorten) 50 St.	26,50	26,00
Ascensia Elite 50 St.	27,00	26,00
Ascensia Microfill 50 St.	28,00	26,50
Freestyle 50 St.	28,50	27,50
MediSense (alle Sorten) 50 St.	26,00	24,50
Omnitest Plus 50 St.	24,00	23,00
OneTouch Ultra 50 St.	26,50	25,55

Unsere Frühjahrsaktion:

OneTouch Ultra Smart

- das elektronische Diabetes-Tagebuch mit Blutzucker-Meßsystem.
Lernen Sie das One Touch Ultra Smart kennen und verbessern Sie Ihr Diabetes-Management - Infomaterial senden wir Ihnen gerne zu.



MADOP

Vertriebs-GmbH Lambertstr. 14 45964 Gladbeck

Preisliste und Freimschläge senden wir Ihnen gerne zu - Anruf genügt!
 Rufen Sie uns an - wir beraten und informieren Sie gerne!

0800-6464500 freecall (nur vom Festnetz)

Abrechnung per Rezept (einfach unfrei zusenden) oder auf Rechnung, bei Rezepteinreichung bzw. ab € 50,- Auftragswert liefern wir frei Haus, Zahlungsziel 14 Tage.

Der neue Katalog erscheint in Kürze - jetzt schon ein Exemplar vorbestellen



Landesverband Niedersachsen e. V. (Stand: 01.04.2006)

Die Bezirksverbände und Selbsthilfegruppen im DDB

28 Bezirksverbände mit 47 Selbsthilfegruppen sorgen im regionalen Bereich für kompetente Information:

- sie geben Hilfe zur Selbsthilfe,
- ermöglichen Erfahrungsaustausch,
- organisieren Gruppen-Nachmittage bzw. -Abende, teilweise mit Fachvorträgen, z. B. zu Ernährung, Folgeerkrankungen, Soziales, Vorstellung von Hilfsmitteln.

In einigen Gruppen finden Sie Angebote für Bewegung:

- sie treffen sich zu Sport und zu Wanderungen
- und laden ein zu geselligen Treffen. Als aktives Mitglied im DDB sind Sie besonders gut informiert und sind bzw. werden Spezialist in eigener Sache!

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Kontaktdaten der Bezirksverbände (BV) und Selbsthilfegruppen (SHG)

Bezirksverband An der unteren Oste

Bezirksvorsitzende: Vera Erdbeer
 Deichstr. 20
 21787 Oberndorf/Oste
 Tel.: 0 47 72/ 80 92
 Fax: 0 47 72/ 86 09 36



Die richtige Einstellung.

Diabeteszentrum Bad Lauterberg – die richtige Adresse für die individuelle Lösung Ihrer Diabetes-Probleme!

- anerkannte Behandlungs- und Schulungseinrichtung der Deutschen-Diabetes-Gesellschaft (DDG) für Patienten mit Typ 1 und Typ 2-Diabetes (stationär und ambulant)
- anerkannte Einrichtung (DDG) für das diabetische Fußsyndrom (bes. Termine siehe Homepage)
- für besondere Qualität als Krankenhaus und stationäre Diabeteseinrichtung zertifiziert nach KTQ und QMKD
- spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche mit Diabetes, Insulinpumpenbehandlung, Hypoglykämie-Wahrnehmungsstörungen, psychologische Mitbetreuung

**Diabeteszentrum Bad Lauterberg • Prof. Dr. med. Michael Nauck
 Kirchberg 21 • 37431 Bad Lauterberg**

**Servicetelefon: 05524- 81210 (Anmeldung, Klinikbroschüre)
 Homepage: www.diabeteszentrum.de**

Ein starkes Team für Ihre Gesundheit!



Spezialsocken für Diabetiker

Über sechs Millionen Diabetiker in Deutschland leben mit Durchblutungs- und Nervenstörungen im Fußbereich. Kleine Verletzungen und Druckstellen können schnell zu gefährlichen offenen Stellen führen.

In den Gilofa med Spezialsocken wird das seit langem in der Medizin bewährte Edelmetall Silber eingesetzt. Die antimikrobiellen Eigenschaften des Silbers bekämpfen schädliche Bakterien und wirken Keimen und Hautpilzen entgegen. Die nahtlosen Socken sind mit 70 % Baumwolle und ohne Gummi gestrickt. Einschnüren am Bündchen oder Druckstellen durch störende Nähte können so vermieden werden.

Zusatznutzen: Silber wirkt auch gegen unangenehmen Fußgeruch und Fußpilz. Weitere Infos bei:

Ofa Bamberg GmbH • Telefon 09 51-6 04 72 46, market@ofa.de, www.ofa.de



Veranstaltungen der SHG An der unteren Oste:
bitte Presseveröffentlichungen beachten

Bezirksverband Aurich

Bezirksvorsitzender: Wolfgang Waßmus
Marktplatz 9
26603 Aurich
Tel.: 0 49 41/9 10 91
E-Mail: info@wolfgang-wassmus.de

Veranstaltungen der SHG Aurich:

Leiter: Wolfgang Waßmus
Termin: jeden 1. Montag im Monat,
19:45 Uhr
Treffpunkt: Kreiskrankenhaus,
Vortragssaal, Schwesternwohnheim,
Wallinghausener Str. 8-12

Bezirksverband Braunschweig

wird zurzeit vom Landesverband betreut

Bezirksverband Bremervörde

Bezirksvorsitzende: Renate Bradder
Ilse Str. 15
27432 Bremervörde
Tel.: 0 47 61/92 13 90
Fax: 0 47 61/92 13 95

Veranstaltungen der SHG Bremervörde:

Termin: bei Frau Bradder erfragen
Treffpunkt: AOK Bremervörde,
Neue Str. 45/46

Bezirksverband Buchholz

Bezirksvorsitzende: Ingrid Haupt
Mittelstr. 23 a
21181 Buchholz
Tel.: 0 41 81/3 49 83

Veranstaltungen der SHG Buchholz:

Leiterin: Ingrid Haupt
Termin: letzter Mittwoch im Monat,
15:00 Uhr
Treffpunkt: Frau und Familie, Buchholz,
Steinstr. 2

Bezirksverband Buxtehude

wird zurzeit vom Landesverband betreut

Bezirksverband Celle/Münster/Uelzen

Bezirksvorsitzender: Frank Gutzeit
Neulüßer Str. 39
29345 Unterlüß
Tel.: 0 58 27/97 24 70
Fax: 0 58 27/97 24 71
E-Mail: info@diabetiker-celle-uelzen.de

Veranstaltungen der SHG Celle:

Leiter: Frank Gutzeit
Termin: jeden 2. Donnerstag im Monat,
19:00 Uhr
Treffpunkt: DRK Celle, Fundumstr. 1

Veranstaltungen der SHG Munster:

Leiter: Werner Rose
Tel.: 0 51 92/38 64
Termin: jeden 4. Mittwoch im Monat,

19:00 Uhr
Treffpunkt: Forum Gesundheit/Sonnen-
Apotheke, Breloher Str. 49

Veranstaltungen der SHG Uelzen:

Leiter: Frank Gutzeit
Termin: jeden 4. Mittwoch im Monat,
18:00 Uhr
Treffpunkt: AOK Uhlenkörperpark,
Bahnhofstr. 2a

Bezirksverband Cuxhaven

Bezirksvorsitzende: Sigrid Otte
Carlos-Grethe-Weg 4
27476 Cuxhaven
Tel.: 0 47 21/4 88 12
Fax: 0 47 21/44 41 54

Veranstaltungen der SHG Cuxhaven:

Leiterin: Sigrid Otte
Termin: Pressemitteilungen beachten
Treffpunkt: Lebensabend-Bewegung,
Kirchenpauer Str. 14
Termin: jeden 3. Montag im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Im Tünnes, Poststr. 71

Veranstaltungen der Sportgruppe Cuxhaven:

Leiterin: Sigrid Otte
Termin: jeden Montag, 16:00 Uhr
Treffpunkt: Grodener Sporthalle



Bezirksverband Emden

Bezirksvorsitzende: Christiane Schneider
Graf-Edzard-Str. 28 b
26721 Emden
Tel.: 0 49 21/2 46 05
Fax: 0 49 21/2 46 05

Veranstaltungen der SHG Emden:

Leiterin: Christiane Schneider
Termin: jeden 2. Mittwoch im Monat,
20:00 Uhr
Treffpunkt: Ev. Bildungsstätte,
Am Stadtgarten 11

Bezirksverband Göttingen

wird zurzeit vom Landesverband betreut

Bezirksverband Hameln/Springe

Bezirksvorsitzende: Hildegard Telgheder
Dresdener Str. 29
31789 Hameln
Tel.: 0 51 51/1 46 15
Fax: 0 51 51/1 46 24
E-Mail: Telgheder@onlinehome.de

Veranstaltungen der SHG Hameln:

Leiterin: Hildegard Telgheder
Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Kreiskrankenhaus Hameln,
Wilhelmstr. 5

Veranstaltungen der SHG Springe:

Leiterin: Monika Peters

Tel.: 0 50 41/97 17 30

Termin: jeden 2. Mittwoch im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: DRK Rettungswache,
Eldagsener Str.

Bezirksverband Hannover

Bezirksvorsitzende: Heike Kowalzik
Bahnstrift 42
30179 Hannover
Tel.: 05 11/2 60 58 11

Veranstaltungen der SHG Hannover:

Leiterin: Heike Kowalzik
Termin: jeden 4. Mittwoch im Monat,
19:00 Uhr

Roesebeckstraße 20
30449 Hannover
Telefon (05 11) 44 60 66
Telefax (05 11) 458 24 28
E-mail: roesebeckstr@schievink.com
Internet www.schievink.com

Ompfedastraße 28
30165 Hannover
Telefon (05 11) 350 76 77
Telefax (05 11) 350 72 99
E-mail: ompfedastr@schievink.com
Internet www.schievink.com

**Mobil.
Gesund.
Fit.**





Schievink

Orthopädie-Schuhtechnik






- Einlagen nach Maß/Gipsabdruck
- Konfektionsschuhänderung
- Schuhe nach Maß
- Therapie- und Verbandsschuhe
- Adipromed-Stabil-Schuhe
- Kompressionsstrümpfe
- Innenschuhe und Orthesen

- Fußteilprothesen
- Finn-Comfort-Schuhe
- Reparaturservice
- Laufbandanalyse
- Computermessung/Pedographie
- Diabetes-Prophylaxe-Schuhe
- Diabetesadaptierte Fußbettung





Treffpunkt: Freizeitheim Hannover-
Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92

Wandergruppe Hannover:

Leiter: Hans-Joachim Manthey
Tel.: 05 11/7 63 80 75
Termin: jeden 2. Sonntag im Monat
Treffpunkt: siehe Programm unter
www.diabetiker-hannover.de

Bezirksverband Hildesheim

Bezirksvorsitzende: Gertrud Wagner
Eichenkamp 3
31061 Alfeld
Tel.: 0 51 81/85 27 40
Fax: 0 51 81/8 10 87
E-Mail: Gerwagner@aol.com

Veranstaltungen der SHG Hildesheim:

Leiterin: Gertrud Wagner
Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Hotel Zum Osterberg,
Hildesheim-Himmelsthür, Linnenkamp 4

Bezirksverband Holzminden/ Stadoldendorf

Bezirksvorsitzender: Wolfgang Kumlehn
Grabenstr. 33
37603 Holzminden
Tel.: 0 55 31/48 33

Veranstaltungen der SHG Holzminden:

Leiter: Wolfgang Kumlehn
Termin: jeden 2. Dienstag im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: AOK Holzminden, Südstr. 2

Veranstaltungen der SHG Stadoldendorf:

Leiter: Wolfgang Kumlehn

Termin: jeden 1. Donnerstag im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Seniorenresidenz „Unter der
Homburg“, Steinkuhle 7

Bezirksverband Lingen

Bezirksvorsitzende: Ingrid Flechtner
Emmy-von-Dinklage-Str. 8
49809 Lingen
Tel.: 05 91/7 27 86

Veranstaltungen der SHG Lingen:

Leiterin: Ingrid Flechtner
Termin: jeden 1. Dienstag im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: St. Bonifatius Hospital,
Vortragsraum, Wilhelmstr. 13

Bezirksverband Lüchow-Dannenberg

Bezirksvorsitzender: Manfred Wessel
Prof.-Wohltmann-Str. 16a
29456 Hitzacker
Tel.: 0 58 62/98 78 38

Veranstaltungen der SHG Lüchow- Dannenberg:

bei Herrn Arafa erfragen

Bezirksverband Lüneburg

wird zurzeit vom Landesverband betreut

Bezirksverband Neustadt am Rübenberge

Bezirksvorsitzender: Dietmar Simoneit
Hans-Scharoun-Weg 2
31535 Neustadt am Rübenberge
Tel.: 0 50 32/93 94 11
Fax: 0 50 32/6 22 05
Mobil: 0171/6 81 56 32
E-Mail: D.Simoneit.DDB.NRUE.@t-
online.de

Veranstaltungen der SHG Neustadt:

Leiter: Dietmar Simoneit
Termin: jeden 1. Dienstag im Monat,
19:00 Uhr
Treffpunkt: Hotel Neustädter Hof,
Neustadt a. Rbge., Königsberger Str. 43

Veranstaltungen der SHG Barsinghausen:

Leiterin: Frigga Sprenger
Tel.: 0 51 05/6 11 51
E-Mail: Sprenger-Barsinghausen@t-
online.de
Termin: jeden 2. Dienstag im Monat,
19:00 Uhr
Treffpunkt: Vital Center Hoch 2,
Bahnhofstr. 9

Veranstaltungen der SHG Wunstorf:

Leiter: Dietmar Simoneit, Heidrun
Schöneberg
Termin: jeden 1. Donnerstag im Monat,
19:00 Uhr
Treffpunkt: Gemeindehaus der
Johannesgemeinde, Albrecht-Dürer Str. 1

Veranstaltungen der SHG Wedemark:

Leiter: Andreas Gerlach
Tel.: 0 51 30/43 21
E-Mail: Andreas-GerlachWE@web.de
Termin: jeden 2. Montag im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Jugendhalle, Am Freizeitpark

Bezirksverband Oldenburg

Bezirksvorsitzender: Hans Stelljes
Maria-Montessori-Str. 35
26127 Oldenburg
Tel.: 04 41/6 73 19
E-Mail: hans.stelljes@t-online.de



Veranstaltungen der SHG Oldenburg:

Leiter: Hans Stelljes
Termin: jeden 1. Dienstag im Monat,
19:00 Uhr
Treffpunkt: Paritätischer Oldenburg-
Ammerland, Ziegelhofstr. 127

Veranstaltungen der SHG Bad

Zwischenahn:

Leiter: Hermann Licher
Tel.: 0 44 05/55 27
E-Mail: hermann.licher@ewetel.net
Termin: jeden letzten Mittwoch im
Monat, 19:00 Uhr
Treffpunkt: Hahns Treffpunkt
Gesundheit, In der Horst 10

Veranstaltungen der SHG Butjadingen:

Leiterin: Hannelore Winkler/Britta
Friedrich
Tel.: 0 47 33/17 34 91
E-Mail: Hannelore.Winkler@lycos.de
Termin: jeden 2. Dienstag im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Kachelstübchen Burhave,
Strandallee 46

Veranstaltungen der SHG Harpstedt:

Leiter: Apotheker Ulrich Steinmann
Tel.: 0 42 44/9 35 30
E-Mail: muehlen@muehlenapotheke-
harpstadt.de
Termin: jeden 3. Dienstag im Monat,

18:00 Uhr
Treffpunkt: Begegnungsstätte der
Samtgemeinde, Amtsfreiheit 5

Veranstaltungen der SHG Edeweicht

Leiterin: Helge Kahnert
Tel.: 0 44 05/51 27
Termin: jeden 4. Dienstag im Monat,
19:00 Uhr
Treffpunkt: Haus der Begegnung
Edeweicht, Hauptstr. 86

Veranstaltungen der SHG Westerstede:

Leiterin: Karin Pfeil
Tel.: 0 44 88/52 60 40
Termin: jeden 2. Montag im Monat,

Apotheken sind Dienstleistungszentren für Diabetiker

In Deutschland gibt es rund vier Millionen Diabetiker. Mit Arzneimitteln und fachgerechter Betreuung ist die Apotheke vor Ort das Dienstleistungszentrum für Diabetiker. Schnell, zuverlässig und preiswert versorgt sie die Betroffenen mit allem was sie benötigen: Blutzuckerteststreifen, Medikamente, Blutzucker-messgeräte, Applikationshilfen, Haut- und Fußpflegeprodukte sowie Nahrungsergänzungsmittel. Selbstverständlich gehört auch die individuelle Beratung dazu.

Apotheken sind auch in der Diabetes-Prävention aktiv: In einer bundesweiten Aktionswoche werden jedes Jahr zahlreiche unbekannte Diabetesfälle aufgedeckt. Messungen von Blutzucker, Blutdruck und Body Mass Index (BMI) sind übrigens jederzeit in der Apotheke möglich.



Diabetes am Marienhospital Osnabrück

Klinik für Allgemeine Innere Medizin
Oberärztin Dr. med. B. Jacobs
Chefarzt Prof. Dr. med. M. K. Müller

Zertifiziertes Schulungszentrum für Diabetes mellitus
Typ 1 und Typ 2

Unser Leistungsspektrum

- Schulungen für Typ 1 und Typ 2-Diabetiker
- Behandlung des diabetischen Fußsyndroms (ambulant und stationär)
- Behandlung von Diabetes-Folgeerkrankungen
- individuelle Blutzuckereinstellung
- kontinuierliche Blutzuckermessung
- kardiale Neuropathie-Testung
- Magen-Entleerungstest

Marienhospital Osnabrück • Johannisfreiheit 2-4 • 49074 Osnabrück
Tel.: 05 41/3 26 46 53, 05 41/3 26 41 01 • Fax: 05 41/3 26 46 56
E-Mail: inneremedizin@mho.de



15:30 Uhr
Treffpunkt: Evangelisches Haus
Westerstede, Kirchenstr. 5

**Veranstaltungen der SHG
Wildeshausen:**

Leiterin: Felicitas Rohmoser
Tel.: 0 44 31/13 15
Termin: jeden 1. Dienstag im Monat,
15:00 Uhr
Treffpunkt: DRK
Seniorenbüro/Generationenhaus,
Bahnhofstr.14

Bezirksverband Osnabrück

Bezirksvorsitzender: Bernhard Brehe
Feldblumenweg 5
49086 Osnabrück
Tel.: 05 41/38 65 93
Fax: 05 41/38 65 93
E-Mail: DDBBezverbOsnabr@aol.com

Veranstaltungen der SHG Osnabrück:

Leiter: Bernhard Brehe
Termin: jeden 1. Dienstag im Monat,
20:00 Uhr (Typ 1)
Treffpunkt: Clubraum des Paritätischen,
Kurt-Schumacher-Damm 8
Termin: jeden 2. Dienstag im Monat,
15.00 Uhr
Treffpunkt: Clubraum des Paritätischen,
Osnabrück, Kurt-Schumacher-Damm 8
Termin: jeden 3. Freitag im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Gaststätte Peitsche, Hegertor

**Veranstaltungen der SHG
Georgsmarienhütte:**

Leiterin: Eike Gosda
Tel.: 0 54 01/21 30

Termin: nach Absprache
Treffpunkt: Schulungsraum,
Hindenburgstr. 26

Veranstaltungen der SHG Bad Essen:

Leiterin: Liselotte Schlee
Tel.: 0 54 73/13 47
Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Waldcafé, Plantanenallee

Veranstaltungen der SHG Bad Laer:

Leiterin: Marlies Mönter
Tel.: 0 54 24/80 11 67
Termin: jeden 2. Dienstag im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Schulungsraum,
Am Thieplatz 3

Veranstaltungen der SHG Melle:

Leiterin: Alexandra Goblet-Gust
Tel.: 0 54 22/71 56
Termin: jeden 1. Dienstag im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Ev. Krankenhaus,
Riehmloher Str. 7

**Veranstaltungen der SHG
Ostercappeln:**

Leiterin: Liselotte Schlee
Tel.: 0 54 73/13 47
Termin: jeden 3. Mittwoch im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Kath. Pfarramt, Am Markt 4

**Veranstaltungen der Sportgruppe
Osnabrück:**

Leiterin: Frau Spee
Tel.: 05 41/1 50 55 00
Termine: regelmäßige Treffen, bitte erfragen

Bezirksverband Salzgitter

Ansprechpartnerin: Helga Kühn
Meerackerring 19
38268 Lengede
Tel.: 0 53 44/63 58

Bezirksverband Schaumburg

Bezirksvorsitzende: Heide Slawitschek-
Mulle
Unter den Kämpen 4
31711 Luhden
Tel.: 0 57 22/8 48 20
Fax: 0 57 22/28 70 59
E-Mail: SlawitschekFuH@aol.com

Veranstaltungen der SHG Rinteln:

Leiterin: Heide Slawitschek-Mulle
Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Stadtwerke Rinteln,
Bahnhofsweg 6

**Veranstaltungen der SHG Bad
Nenndorf:**

Leiterin: Hildegard Meyer
Tel.: 0 57 23/74 90 10
E-Mail: meyer.hildegard@t-online.de
Termin: jeden 2. Donnerstag im Monat,
19:00 Uhr
Treffpunkt: Residenz Curanum,
Rudolf-Albrecht-Str. 44a

Veranstaltungen der SHG Bückeberg:

Leiter: Manfred Vogt
Tel.: 0 57 22/8 47 59
Termin: jeden 1. Donnerstag im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Begegnungsstätte,
Herderstr. 35



Bezirksverband Soltau/Fallingbostal

Bezirksvorsitzender: Christiane Warnke
Bockheberer Weg 38
29640 Schneverdingen
Tel./Fax: 0 51 93/16 71

Veranstaltungen der SHG Soltau:

Leiterin: Christiane Warnke
Termin: jeden 3. Samstag im Monat,
15:00 Uhr
Treffpunkt: Hotel Meyn, Poststr. 19

Bezirksverband Syke

Bezirksvorsitzender: Peter Hamann
Steimker Str. 3
28857 Syke
Tel.: 0 42 42/57 95 20
Fax: 0 42 42/57 95 21
E-Mail: Ddbyke@hotmail.com

Veranstaltungen der SHG Syke:

Leiter: Peter Hamann
Termin: jeden 1. Dienstag im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: AOK Syke, Nordstr. 3

Veranstaltungen der SHG Diepholz:

Leiter: Cornelia Suhr
Tel.: 01 74/2 19 86 68
Termin: jeden 3. Montag im Monat,
19:00 Uhr
Treffpunkt: Triskell der psychosom. SHG,
Auf d. Esch 67

Bezirksverband Verden

Bezirksvorsitzende: Gertrud Klages
Schubertweg 8
27299 Langwedel
Tel.: 0 42 35/82 89

Veranstaltungen der SHG Verden:

Leiterin: Gertrud Klages
Termin: jeden 1. Montag im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Gemeinderaum Etelser
Kirche, Etelsen, Am Denkmal

Veranstaltungen der Sportgruppe Langwedel:

Leiterin: Gertrud Klages
Termin: auf Anfrage
Treffpunkt: Sporthalle Schubertweg

Bezirksverband Westharz

Bezirksvorsitzende: Ingrid Tessmann
Danziger Str. 7
38690 Vienenburg
Tel.: 0 53 24/71 74 44
Fax: 0 53 24/71 74 85
E-Mail: ddbgs@aol.com

Veranstaltungen der SHG Goslar:

Leiter: Klaus-Dieter Hohmann
Tel.: 0 53 26/8 60 75
Termin: jeden 3. Mittwoch im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: AWO Goslar,
Bäringer Str. 24/25

Veranstaltungen der SHG Bad Harzburg:

Leiterin: Ingrid Tessmann
Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat,
15:00 Uhr
Treffpunkt: Wichernhaus Bad Harzburg,
Wichernstr. 22

Bezirksverband Wilhelmshaven/ Friesland

Bezirksvorsitzender: Manfred Herbst
Tom-Brok-Str. 12a
26366 Wilhelmshaven
Tel.: 0 44 21/3 40 37
Fax: 0 44 21/3 40 37
E-Mail: DDB.Herbst@gmx.de

Veranstaltungen der SHG Wilhelmshaven:

Leiter: Manfred Herbst
Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat,
20:00 Uhr
Treffpunkt: Am Kreuzelwerk,
Freiligrathstr. 432

Veranstaltungen der SHG Schortens/Heidmühle:

Leiterin: Marlene Borngräber
Tel.: 0 44 61/31 08
Termin: jeden 3. Mittwoch im Monat,
19:30 Uhr
Treffpunkt: Heiber Office
Schortens/Heidmühle

Bezirksverband Wolfenbüttel

wird zurzeit vom Landesverband betreut





Die Bezirksverbände und Selbsthilfegruppen im Überblick





Fördermitglieder im Deutschen Diabetiker Bund Landesverband Niedersachsen e. V.

Linden-Apotheke 21244 Buchholz	Kronen-Apotheke 21781 Cadenberge	Bären-Apotheke 26524 Hage	Schwan-Apotheke 28790 Schwanewede	Apotheke am Jahnplatz 30165 Hannover	Burgberg-Apotheke 30989 Gehrden
Sonnen-Apotheke 21244 Buchholz	Rathaus-Apotheke 21781 Cadenberge	Mühlen-Apotheke 26529 Marienhafte	Alte Apotheke 28832 Achim	Marien-Apotheke 30171 Hannover	Nord-Apotheke 31061 Alfeld
Brunnen-Apotheke 21255 Tostedt	Apotheke in Neuhaus 21785 Neuhaus	Allee-Apotheke 26603 Aurich	Apotheke in der Vahr 28832 Achim	Wiesen-Apotheke 30179 Hannover	Andreas-Apotheke 31134 Hildesheim
Kran-Apotheke 21335 Lüneburg	Haaren-Apotheke 26122 Oldenburg	Löwen-Apotheke 26603 Aurich	Paulsberg-Apotheke 28832 Achim	Moosberg Apotheke 30419 Hannover	Orth. Schuhm. Axel Steinwedel 31137 Hildesheim
Centr. f. techn. Orthopädie, H. Melchior 21337 Lüneburg	Langer im Elisengang 26122 Oldenburg	Friesen-Apotheke 26639 Wiesmor	Georg-Wilhelm- Apotheke 29221 Celle	Innung für Orthopädie- Schuhtechnik 30449 Hannover	4 Linden Apotheke 31139 Hildesheim
Apotheke an der Stadthalle 21423 Winsen	Rats-Apotheke 26122 Oldenburg	Ammerland-Apotheke 26655 Westerstede	Löns-Apotheke 29303 Bergen	Johannes-Apotheke 30457 Hannover	Hanse-Apotheke 31141 Hildesheim
Die Löwen-Apotheke 21423 Winsen	Hahns Treffpunkt Gesundheit 26160 Bad Zwischenahn	Hochhaus-Apotheke 26721 Emden	Glückauf-Apotheke 29323 Wietze	Greifen-Apotheke 30559 Hannover	Rats-Apotheke 31157 Sarstedt
Rosen-Apotheke 21435 Stelle	Rats-Apotheke 26160 Bad Zwischenahn	Löwen-Apotheke 26721 Emden	Zentrum-Apotheke 29392 Wesendorf	Landesapotheker- verband e. V. 30634 Hannover	Ambergau-Apotheke 31167 Bockenem
Deich-Apotheke 21436 Marschacht	Hansa-Apotheke 26169 Friesoythe	Sonnen-Apotheke 26721 Emden	Neue Markt-Apotheke 29439 Lüchow	Kosmos Apotheke 30823 Garbsen	Rats-Apotheke 31275 Lehrte
Kloster-Apotheke 21614 Buxtehude	Stadt-Apotheke 26382 Wilhelmshaven	Heide-Apotheke 26826 Weener	Stadt-Apotheke 29439 Lüchow	Die Neue Apotheke 31311 Uetze	
Leddins Rats- u. Einhorn-Apotheke 21614 Buxtehude	Apotheke am Brommygrün 26384 Wilhelmshaven	Hirsch-Apotheke 26826 Weener	Kur-Apotheke 29456 Hitzacker	SANI-mobil 30823 Garbsen	Apotheke am Rathaus 31515 Wunstorf
Auetal-Apotheke 21698 Harsefeld	Gorch-Fock-Apotheke 26388 Wilhelmshaven	Koop Orthopädie 26892 Dörpen	Sonnen-Apotheke 29633 Munster	Orthopädie GmbH 30823 Garbsen	Sonnen-Apotheke 31515 Wunstorf
Rathaus-Apotheke 21745 Hemmoor	Strand-Apotheke 26969 Butjadingen	Sonnen-Apotheke 26721 Emden	Löns-Apotheke 29664 Walsrode	City-Apotheke 30853 Langenhagen	Erikas Fußpflege 31535 Neustadt
Medem-Apotheke 21762 Otterndorf	Mühlen-Apotheke 27243 Harpstedt	Heide-Apotheke 26826 Weener	Stadt-Apotheke 29683 Fallingbostal	Adler-Apotheke 30880 Laatzen	Post-Apotheke 31535 Neustadt
Börde-Apotheke 21769 Lamstedt	Mühlen-Apotheke 27243 Harpstedt	Hirsch-Apotheke 26826 Weener	Stadt-Apotheke 29683 Fallingbostal	Ahorn-Apotheke 30880 Laatzen	Redekersche Rats- Apotheke 31535 Neustadt
	Vital-Apotheke 26419 Schortens	Hirsch-Apotheke 26826 Weener	Ernst-August-Apotheke 30159 Hannover	apothek hoch2 30890 Barsinghausen	Scharnhorst-Apotheke 31535 Neustadt
	Sonnen-Apotheke 26434 Wangerland	Hirsch-Apotheke 26826 Weener	LV für Orthopädie- technik 30161 Hannover	Sonnen-Apotheke 30890 Barsinghausen	
	Post-Apotheke 26506 Norden	West-Apotheke 27474 Cuxhaven		Apotheke am Bahnhof 30900 Wedemark	



- | | | |
|---|---|--|
| Apotheke am Park
31542 Bad Nenndorf | Münchhausen-
Apotheke
37619 Bodenwerder | Europa Apotheke
41308 Nettetal |
| Kur-Apotheke
31542 Bad Nenndorf | Rudolf-Apotheke
38118 Braunschweig | Stadt-Apotheke
48459 Schüttorf |
| Meerbach Apotheke
31582 Nienburg | Apotheke am
Bürgerzentrum
38159 Vechelde | Apotheke am
Postdamm
48527 Nordhorn |
| Neue Apotheke
31582 Nienburg | Löwen-Apotheke
38159 Vechelde | Neumarkt-Apotheke
49074 Osnabrück |
| Stern-Apotheke
31618 Liebenau | Schloß-Apotheke
38179 Schwülper | Atlas-Apotheke
49078 Osnabrück |
| Apotheke am Rathaus
31675 Bückeburg | Apotheke zu den
3 Rosen
38226 Salzgitter | Rehm-Apotheke
49080 Osnabrück |
| Falken-Apotheke
31712 Niederwöhren | Bülten-Apotheke
38226 Salzgitter | Rosen-Apotheke
49152 Bad Essen |
| Löwen-Apotheke
31737 Rinteln | Kranich-Apotheke
38226 Salzgitter | Süderberg-Apotheke
49201 Dissen |
| Neue-Apotheke
31737 Rinteln | Hütten-Apotheke
38229 Salzgitter | Stadt-Apotheke
49324 Melle |
| Rehrener-Apotheke
31749 Auetal | Post-Apotheke
38268 Lengede | Apotheke Riemsloh
49328 Melle |
| Raths-Apotheke
31785 Hameln | Wolf-Apotheke
38300 Wolfenbüttel | Germania-Apotheke
49393 Lohne |
| Turm-Apotheke
31785 Hameln | Rats-Apotheke
38440 Wolfsburg | Martini-Apotheke
49565 Bramsche |
| Brücken-Apotheke
31787 Hameln | Bären-Apotheke
38446 Wolfsburg | Apotheke zur Post
49577 Anklam |
| Alte Hof-Apotheke
31812 Bad Pyrmont | E. Sander, Facharzt für
Allgemeinmedizin
38640 Goslar | Linden-Apotheke
49586 Neuenkirchen |
| Ebersberg-Apotheke
31832 Springe | St. Georg Apotheke
38642 Goslar | Brunnen-Apotheke
49624 Lönningen |
| Niedertor-Apotheke
31832 Springe | Ordens-Apotheke
38667 Bad Harzburg | Markt-Apotheke am
Rathaus
49716 Meppen |
| Hubertus-Apotheke
37073 Göttingen | Orthopädie-
Schuhtechnik
38667 Bad Harzburg | Markt-Apotheke
49740 Haselünne |
| Löwen-Apotheke
37115 Duderstadt | Astfelder-Apotheke
38685 Langelsheim-
Astfeld | Sigiltra-Apotheke
49751 Sögel |
| Grafenhof-Apotheke
37154 Northeim | | Alte Markt-Apotheke
49808 Lingen |
| Mühlen-Apotheke
37154 Northeim | | Bögen+Looken
49808 Lingen |
| Rosen-Apotheke
37603 Holzminde | | Alexander-Apotheke
49844 Bawinkel |

Diabetiker-Info



Diabetruw[®]

PLUS

fördert die Blutzucker-Balance

Sorgen Sie für echte **Lebensfreude**.
Jetzt gibt es **Diabetruw[®] PLUS**.
Damit tun Sie auf **natürliche Art**
etwas für Ihren Blutzuckerspiegel.
Dieses diätetische Lebensmittel aus
Ihrer Apotheke hilft, den Blutzucker
im Griff zu halten.

Nur das neue Diabetruw[®] PLUS
beinhaltet den **hochwertigen
TC-112-Zimt-Spezialextrakt** aus
echtem Cassia-Zimt und zusätzlich
die für den Diabetikerstoffwechsel
förderlichen **Vitalstoffe Vitamin
C und E sowie Zink und Chrom**.
Testen Sie es selbst.



Diabetruw[®] PLUS für die Gesundheit des Diabetikers.

Diabetruw[®] PLUS Zimtextraktkapseln (Apotheke, PZN 1039300)
Zur besonderen Ernährung bei Diabetes mellitus im Rahmen eines Diätplans.
Beste Qualität – aus Ihrer Apotheke.

Kostenloser Info-Service: www.truw.de · info@truw.de
Truw Arzneimittel GmbH
 Postfach 31 50 · 33261 Gütersloh · Fax: 0 52 41/3 00 74 15

11/22

Impressum

Herausgeber:

**Deutscher Diabetiker Bund
Landesverband Niedersachsen e. V.**
Elsa-Brandström-Weg 22
31141 Hildesheim
Tel.: 0 51 21/87 61 73
Fax: 0 51 21/87 61 81
E-Mail: ddbnied@aol.com
Internet: www.ddb-niedersachsen.de

Bank für Sozialwirtschaft
BLZ: 251 205 10
Konto-Nr.: 741 690 0

Redaktion:

Horst Kaßauer
DDB LV Niedersachsen e. V.

Verlag und Anzeigenvertrieb:

gfmk KG Verlagsgesellschaft
Postfach 25 02 24
51324 Leverkusen
Tel.: 02 14/3 10 57-0
Fax: 02 14/3 10 57-29
E-Mail: info@gfmk.com
Internet: www.gfmk.com

Grafik:

enenkel grafik • design, Bonn
E-Mail: susi.enenkel@gmx.de

Fotos:

DDB LV Niedersachsen, gfmk KG Archiv

Druck:

Moeker Merkur Druck GmbH, Köln

Erscheinungstermin:

Mai 2006



Sorgenlos Eiscreme genießen auch bei Unverträglichkeit von Laktose und Gluten

Wer nach dem Verzehr von Milch- oder Getreideprodukten Magendrücken, Verdauungsprobleme oder Übelkeit verspürt, leidet eventuell an einer Laktose-Intoleranz.

Die neuen „Nasch-Diät Eis-Spezialitäten – laktosefrei“ sind ideal für jeden, der Milchzucker (Laktose) und Gluten nicht verträgt. Jeder Becher entspricht genau 1 BE, so können auch die Diabetiker unter den Betroffenen unbeschwert Eiscreme genießen und einfach in ihren Ernährungsplan integrieren.

Chronisch Kranke können unbeschwert naschen

Alleine in Deutschland leidet jeder Siebte unter einer Laktose-Intoleranz. Diesen Menschen, die den Milchzucker nicht vertragen, fehlt das Verdauungsenzym Laktase, um den Milchzucker zu spalten. Deshalb müssen Betroffene auf herkömmliches, milch- und zuckerhaltiges Speiseeis verzichten.

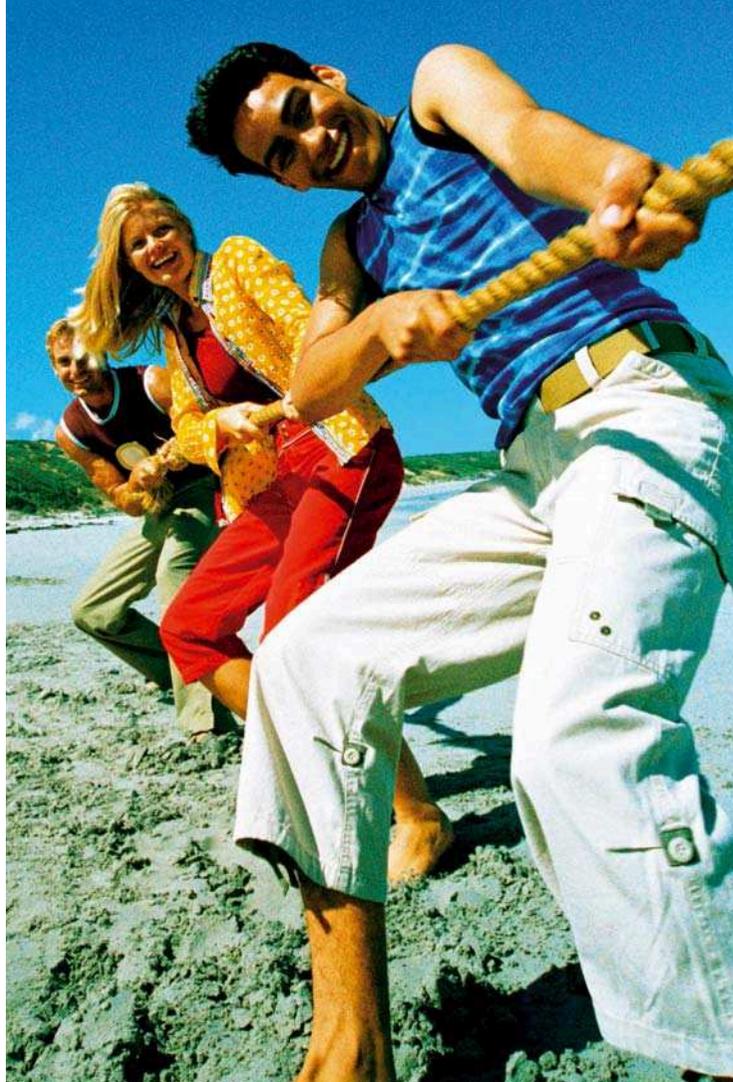
Ein Sortiment für jeden Bedarf

Das Nasch Eiscreme-Sortiment bietet für jeden Geschmack und Bedarf genau das Richtige: Nasch Diät Schokkos, Nasch Diät Waffeln, Großpackungen in den Sorten Nasch Diät Vanille und Fürst-Pückler-Art, Nasch Diät Eis-Spezialitäten, jetzt auch zusätzlich laktosefrei. Das Sortiment ist in der Tiefkühlruhe von gut sortierten Supermärkten zu finden.





Ja, ich bin dabei!



Aufnahme-Antrag

Ich trete dem Deutschen Diabetiker Bund,
Landesverband Niedersachsen e.V., bei.

Der Jahresbeitrag beträgt z.Zt. 51,00 Euro
Familienangehörige 17,00 Euro
Aufnahmegebühr 5,00 Euro

<input type="text"/>

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Unterschrift

Bitte abtrennen und im Fensterumschlag schicken an:

An den
Deutschen Diabetiker Bund
Landesverband Niedersachsen e.V.
Büroservice Neustadt
Postfach 5242
31524 Neustadt



Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den Deutschen Diabetiker Bund, Landesverband Niedersachsen e.V., bis auf Widerruf den satzungsgemäßen Mitgliedsbeitrag von meinem Girokonto mit Beginn der Mitgliedschaft durch das Lastschriftverfahren abzubuchen.

Kontonummer

Name der Bank

Bankleitzahl

Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

(Bei Minderjährigen der/die gesetzliche/n Vertreter/in)



Auch mit einer Spende können Sie unsere Arbeit unterstützen. Der DDB ist gemeinnützig und berechtigt, Zuwendungsbestätigungen auszustellen. Mit Spenden und Mitgliedsbeiträgen werden u.a. Veranstaltungen, Fortbildungen und Infobroschüren finanziert. Die Mitarbeiter/innen in unserem Landesverband arbeiten ehrenamtlich.

Kurzinfo Diabetes mellitus

Typ 1 Diabetes

Die Bauchspeicheldrüse produziert kein Insulin mehr.

Typ 2 Diabetes

Das produzierte Insulin kann nicht mehr richtig wirken. Zu Beginn der Erkrankung helfen bewusste Ernährung und mehr Bewegung. Im späteren Verlauf kann eine Tabletten- und/oder Insulintherapie erforderlich sein.

Symptome

Harnrang
starkes Durstgefühl
Gewichtsverlust
Müdigkeit
Hungergefühl

Risikofaktoren

erbliche Vorbelastung
kalorienreiche
Ernährung
wenig Bewegung
Übergewicht

Folgen bedenken - Risiken vermeiden

Bei einem unkontrollierten oder schlecht eingestellten Diabetes drohen Folgeerkrankungen, beispielsweise:

Herz- und Gefäßerkrankungen

können Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen

Nierenerkrankung (Nephropathie)

bis zum totalen Nierenversagen (Dialyse)

Augenerkrankung (Retinopathie)

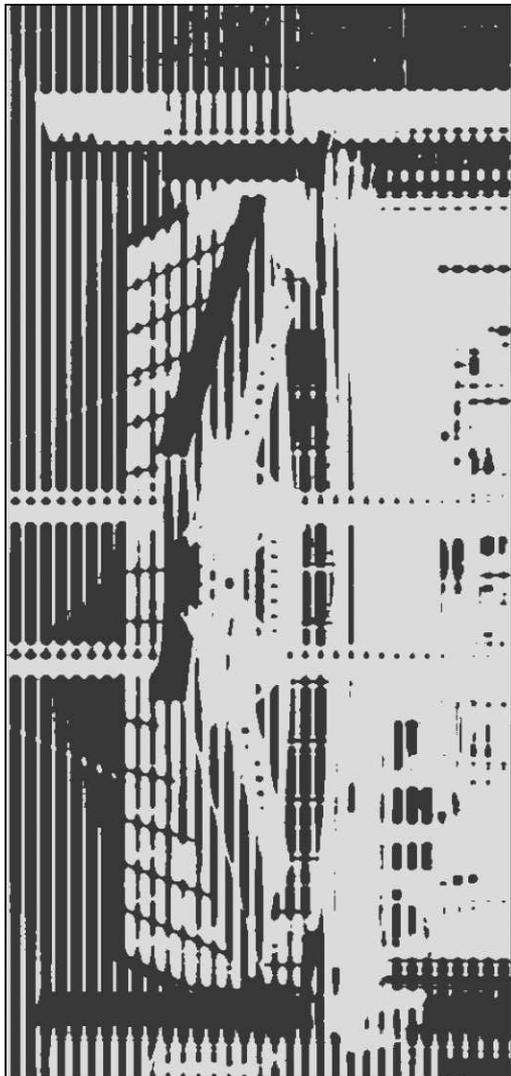
kann zur Erblindung führen

Nervenerkrankung (Neuropathie)

kann zu Fußgeschwüren mit Amputationen führen

Diabetessentrum NRW

Werden Sie Experte in eigener Sache!



Mehr als 8 Millionen Menschen haben Diabetes – genauso viele Menschen wissen nicht, dass sie davon betroffen sind!

Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung, Dialyse, Amputation – die Ursache ist häufig Diabetes!

Mit frühzeitiger Diagnostik und der richtigen Behandlung können Sie Ihre Lebensqualität deutlich verbessern!

Medizinische Kompetenz, innovative Technik und gesundheitsfördernde Maßnahmen verhelfen Ihnen zu günstigen Lebensperspektiven!

Ihren Diabetes können Sie mit unserer Hilfe selbst managen. Werden Sie Experte in eigener Sache!



Herz- und Diabetessentrum
Nordrhein-Westfalen
Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum

Diabetessentrum

Univ.-Prof. Dr. Diethelm Tschöpe
Direktor des Diabetessentrums

Georgstraße 11
32545 Bad Oeynhausen
Tel.: 05731/97-22 92
Fax: 05731/97-19 67
E-Mail: info@hdz-nrw.de
www.hdz-nrw.de

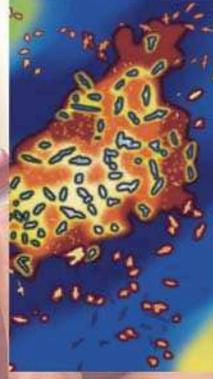
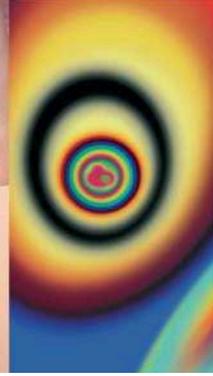
Zinkorotat-POS®

Offizieller
Förderer



DEUTSCHER
DIABETIKER
BUND

ZINK – DER INSULINAKTIVATOR



Die Zugabe von Zink bei Diabetes führt zur:

- ▲ Verbesserung der Insulinaktivität und der Insulinsekretion
- ▲ Ausgleichung des generell höheren Zinkbedarfs bei Diabetes
- ▲ Entscheidenden Beeinflussung des Insulinstoffwechsels
- ▲ Stärkung der körpereigenen Abwehr durch Abfangen freier Radikale



Zinkorotat-POS® bei Zinkmangelzuständen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Ursapharm Arzneimittel GmbH & Co. KG • Industriestraße 35 • 66129 Saarbrücken

www.ursapharm.de