

Heidelberg



Einfache
Sprache

HE



Diabetes Wegweiser

Welche Hilfe gibt es
für Menschen mit
Diabetes und ihre
Angehörigen

www.heidelberg.de





**Liebe Mitbürgerinnen,
liebe Mitbürger,**

Diabetes mellitus ist eine der am weitesten verbreiteten Krankheiten weltweit. Man sagt auch Zuckerkrankheit. Allein in Deutschland haben über 7 Millionen Menschen diese Krankheit.

Jedes Jahr werden es mehr. Auch immer mehr Kinder und Jugendliche haben Diabetes.

Dieses Heft soll helfen.

Dieses Heft soll Menschen mit Diabetes helfen.

Dieses Heft soll den Angehörigen von Menschen mit Diabetes helfen.

Dieses Heft hat auch Tipps, wie man Diabetes vielleicht vermeiden kann.

Wo kann ich mich behandeln lassen?

Wo bekomme ich Beratung?

Gibt es spezielle Sportangebote?

Diese und weitere Fragen werden hier beantwortet.

Das Heft hat das DiabetesNetz Heidelberg gemacht.

Ich danke allen, die mitgeholfen haben. Besonders danke ich den ehrenamtlichen Mitgliedern aus der Gesundheitskonferenz. Ein tolles Beispiel, wie das Leben in Heidelberg noch gesünder werden kann.

Ihr

Prof. Dr. Eckart Würzner

Oberbürgermeister

DiabetesNetz Heidelberg

Im DiabetesNetz Heidelberg sind Mitarbeitende des St. Josefskrankenhauses Heidelberg, der Volkshochschule Heidelberg, der Selbsthilfe Diabetiker Baden Württemberg e. V., des Gesundheitsamtes Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg und der Stadt Heidelberg.

Gegründet wurde es in der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg

Das DiabetesNetz Heidelberg hat das Ziel, Menschen über die Krankheit Diabetes mellitus zu informieren. Damit weniger Menschen Diabetes bekommen. Außerdem will das Diabetesnetz Menschen mit Diabetes unterstützen, damit sie die bestmögliche Versorgung bekommen.



Inhaltsverzeichnis

Informationen zum Thema Diabetes	6
Was ist Diabetes mellitus?	7
Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes	10
Informationen im Internet	11
Versorgung	12
Diabetologinnen und Diabetologen	13
Diabetes-Kliniken	17
Betreuung bei Schwangerschaftsdiabetes	18
Betreuung bei Kinder- und Jugenddiabetes	21
Fußambulanzen	23
Podologinnen und Podologen	24
Orthopädieschuhmacherinnen und Orthopädieschuhmacher	25
Schulungen und Beratungen	28
Diabetesschulungen	29
Ernährungsberatungen	32
Diabetes-Schwerpunkt-Apotheken	36
Psychologische Beratungen	40
Selbsthilfegruppen	41
Sport und Freizeit	44
Diabetes-Rehabilitationssport	45
Ferienfreizeiten	46
Impressum	50

Informationen zum Thema Diabetes

Was ist Diabetes mellitus?

Diabetes mellitus ist das Fachwort für die Zuckerkrankheit.

Menschen mit Diabetes haben Probleme, Zucker im Körper zu verarbeiten.

Darum haben sie mehr Zucker im Blut.

Man sagt: Die Blutzuckerwerte sind erhöht.

In Deutschland gibt es 2 Typen von Diabetes am meisten: Typ 1 und Typ 2.

Diabetes Typ 1

Insulin ist ein Stoff im Körper. Es wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet. Mit Insulin kann unser Körper den Zucker im Blut verarbeiten.

Bei Diabetes Typ 1 kann der Körper kein Insulin mehr bilden. Die Abwehrkräfte des Körpers haben die Bauchspeicheldrüse angegriffen. Darum kann der Körper kein Insulin mehr bilden.

Menschen mit Diabetes Typ 1 bekommen das Insulin über eine Spritze. Ein Leben lang.

Es gibt in Deutschland 370.000 Menschen mit Diabetes Typ 1. Das ist mehr als das Doppelte der Einwohner von Heidelberg. 32.000 davon sind Kinder und Jugendliche.

Diabetes Typ 2

Die meisten Menschen mit Diabetes haben Typ 2. Früher hat man auch „Altersdiabetes“ dazu gesagt, weil es meistens alte Menschen bekommen haben. Heutzutage gibt es aber auch immer mehr Typ 2 bei Kindern und Jugendlichen. Übergewicht und fehlende Bewegung sind Gründe dafür. Bei Typ 2 wirkt das Insulin nicht mehr richtig. Der Körper kann nicht den ganzen Zucker verarbeiten. Es bleibt Zucker im Blut.

6 Millionen Menschen in Deutschland haben Typ 2. Das sind die Einwohner von Hamburg, Köln, Frankfurt, Stuttgart und München zusammen. Es werden immer mehr Menschen. 1.000 Menschen jeden Tag.

Wichtig für die Behandlung von Typ 2 ist ein gesunder Lebensstil: gesunde Ernährung und Sport. Menschen mit Übergewicht müssen abnehmen. Rauchen ist auch besonders schädlich bei Diabetes. Alkohol trinken auch. Eine Ernährungsberatung kann dabei helfen.

Diabetes Typ 3 (Seltene Typen)

Es gibt auch Diabetes Typ 3. Das sind alle Arten von Diabetes, die andere Ursachen haben als Typ 1 (zu wenig Insulin) und Typ 2 (zu schwaches Insulin). Darum sind hier viele verschiedene Krankheiten zusammengefasst: Krankheiten der Bauchspeicheldrüse, Krankheiten der Nebennieren oder der Schilddrüse, Erbkrankheiten, Krankheiten der Abwehrkräfte des Körpers

oder man bekommt Typ 3 durch Probleme bei der Behandlung von anderen Krankheiten.

Diabetes Typ 4 (Schwangerschaftsdiabetes oder Gestationsdiabetes)

Es gibt auch noch Diabetes Typ 4. Man nennt sie auch Schwangerschaftsdiabetes, weil man sie nur hat, während man schwanger ist. Mutter und Kind können danach aber leichter Typ 2 bekommen. Es ist auch wahrscheinlicher, dass das Kind Übergewicht hat und es bei der Geburt zu Verletzungen bei der Mutter kommt.

Typ 4 bekommen jedes Jahr 35.000 Frauen in Deutschland. Vor 15 Jahren waren es unter 10.000.

Frauen mit Typ 4 können Medikamente nehmen, gesund essen und Sport treiben, damit der Blutzuckerspiegel nicht zu hoch wird. Wird Typ 4 nicht erkannt, kann die Frau auch eine Präeklampsie bekommen. Das ist eine ernste Krankheit mit Bluthochdruck.



Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes

Begleiterkrankungen

Mit Diabetes kommen oft weitere Krankheiten. Begleiterkrankungen nennt man das. Besonders oft sind da zum Beispiel: Bluthochdruck, Probleme an den Augen und zuviel Fett im Blut.

Wer Diabetes hat, soll regelmäßig zum Arzt. Dort werden solche Begleiterkrankungen kontrolliert.

So ist die Gefahr nicht so groß Begleiterkrankungen zu bekommen oder früh zu erkennen.

Durch Begleiterkrankungen bemerkt man oft auch erst Diabetes Typ 2.

Folgeerkrankungen

Folgeerkrankungen sind Krankheiten, die durch Diabetes ausgelöst werden. Durch den hohen Blutdruck kann es dann zum Beispiel Herzprobleme geben.

Wichtig sind die ersten 10 Jahre mit Diabetes. Wenn der Blutzucker gut eingestellt ist, desto weniger Gefahr für Folgeerkrankungen gibt es. Es ist also wichtig Diabetes früh zu erkennen.

Weitere Folgeerkrankungen neben Herzproblemen sind auch Durchblutungsstörungen des Gehirns, der Nieren oder der Beine. Krankheiten an den Blutgefäßen nennt man Gefäßerkrankung oder Angiopathie.

Informationen im Internet

Mehr Informationen finden Sie auf diesen Internetseiten:

- **Diab das Diabetesinformationsportal (in Leichter Sprache)**
www.diabinfo.de
- **Das unabhängige Diabetes-Portal**
www.diabsite.de
- **Patienteninformation (in mehreren Sprachen und in Leichter Sprache)**
www.patienten-information.de
- **DBW Diabetiker Baden-Württemberg e. V.**
www.diabetiker-bw.de
- **Deutsche Diabetes Hilfe**
www.diabetesde.org
- **Deutscher Diabetiker Bund e. V.**
www.diabetikerbund.de
- **Deutsche Diabetes Gesellschaft**
www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de
- **DZD Deutsches Zentrum für Diabetesforschung**
www.dzd-ev.de
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Teile in Leichter Sprache)**
www.dge.de
- **Deutsche Diabetes Förderung e. V.**
www.ddf.de.com

Versorgung



Diabetologinnen und Diabetologen

Fachärzte für Diabetes nennt man Diabetologinnen und Diabetologen.

Sie erkennen und behandeln alle Typen von Diabetes. Sie machen Vorsorgeuntersuchungen wegen Folgeerkrankungen. Sie kümmern sich um Begleiterkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck und extremes Übergewicht.

Fachärztliche Gemeinschaftspraxis Arztpraxis Diabetologie

Dr. Isabelle Abbasi-Neureither und
Dr. med. Sabine Schumacher-Herold

Adresse

Steubenstraße 52 – 54 und
Handschuhsheimer Landstraße 55
69121 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 392950
mail@internistinnen-hd.de
www.internistinnen-hd.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Spanisch

**Diabetologische Schwerpunktpraxis
Endokrinologische
Gemeinschaftspraxis Heidelberg**

Dr. Florian Beiglböck
Dr. Angela Lorenz

Adresse

Brückenstraße 21
69120 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 439090
info@raue-praxis.de
www.endokrinologen-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

**Fachärztliche
Gemeinschaftspraxis**

Dr. med. Michael Freudenberg
Internist und Diabetologe DDG

Adresse

Heinrich-Fuchs-Straße 5
69126 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 31350
info@praxis-rohrbach-markt.de
www.praxis-rohrbach-markt.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

**Praxis für Hormon-und
Stoffwechselerkrankungen
Stoffwechselzentrum Heidelberg**

Prof. Dr. Per Humpert
Prof. Dr. Michael Morcos
Prof. Dr. Erhard Siegel
Dr. Florian Feier
Dr. Dimitrios Oikonomou
Dr. Cornelia Metzner

Adresse

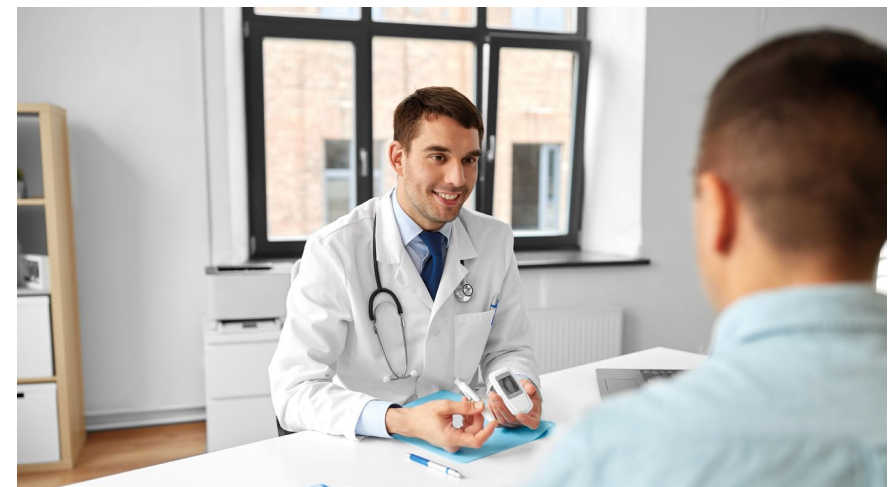
Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 416280
heidelberg@swzrp.de
www.stoffwechselzentrum-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Griechisch



Diabetes-Kliniken

Diabetes-Kliniken sind spezielle Krankenhäuser für Diabetes. Patienten sind dort oft über eine längere Zeit auf Station.

St. Josefskrankenhaus Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG

Adresse

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 526406
Telefax 06221 526885
sek-gastroenterologie@st.josefskrankenhaus.de
www.st.josefskrankenhaus.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Universitätsklinikum Heidelberg Klinik für Endokrinologie, Stoffwechsel und Klinische Chemie Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG

Adresse

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 568787
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch



Betreuung bei Schwangerschaftsdiabetes

Hier finden Sie Adressen von Ärzten und Ärztinnen, die sich besonders gut mit Schwangerschaftsdiabetes auskennen.

Praxis für Hormon- und Stoffwechselerkrankungen Stoffwechszentrum Heidelberg

Prof. Dr. Per Humpert
Prof. Dr. Michael Morcos
Prof. Dr. Erhard Siegel
Dr. Florian Feier
Dr. Dimitrios Oikonomou
Dr. Cornelia Metzner

Adresse

St. Josefskrankenhaus Heidelberg
Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 416280
heidelberg@swzrp.de
www.stoffwechszentrum-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Griechisch

Betreuung bei Schwangerschaftsdiabetes

Endokrinologische
Gemeinschaftspraxis Heidelberg

Adresse

Brückenstraße 21
69120 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 439090
info@raue-praxis.de
www.endokrinologen-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Fachärztliche Gemeinschaftspraxis Arztpraxis Diabetologie

Dr. Isabelle Abbasi-Neureither und
Dr. med. Sabine Schumacher-Herold

Adresse

Steubenstraße 52 – 54 und
Handschuhsheimer Landstraße 55
69121 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 392950
mail@internistinnen-hd.de
www.internistinnen-hd.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Spanisch

Diabetesambulanz der Universitätsklinik Heidelberg

Klinikdirektorin Prof. Dr. Julia Szendrödi

Adresse

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

Kontakt

Telefon Ambulanz 06221 568787
Telefon Sekretariat 06221 568605
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

St. Josefskrankenhaus Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG Tagesklinik

Klinikdirektor

Prof. Dr. Erhard Siegel

Adresse

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 526406
Telefax 06221 526885
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de
www.st.josefskrankenhaus.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch

Betreuung bei Kinder- und Jugenddiabetes

Hier finden Sie Adressen von Ärzten und Ärztinnen, die sich besonders gut mit Diabetes bei Kinder und Jugendlichen auskennen.

Universitätsklinikum Heidelberg Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin (Angelika-Lautenschläger-Klinik)

Adresse

Im Neuenheimer Feld 430
69120 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 564002

Selbsthilfe

Hilfe zur Selbsthilfe e. V.

Hilfe und Beratung – Bundesweit

DBB-Diabetes-Lotsin, Gudrun John

Kontakt

Telefon 02388 307257
chronisch_krank@t-online.de
www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de

Diabetes Guides Kinder und Jugend

Speziell ausgebildete Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen für Betroffene und deren Angehörige

Kontakt

www.deindiabetesguide.de

DIAschulisch

Schulungsprogramm für Erzieher und Erzieherinnen sowie für Lehrkräfte

Informationen für Eltern

Ansprechpartner

Anica Towae

Adresse

Karlstraße 49A
76133 Karlsruhe

Kontakt

Mobil 0176 46790610
diaschulisch@diabetiker-bw.de
www.diabetiker-bw.de

Projektleitung


Reiner Hub

Kontakt

Telefon 07941 61615
r.hub@diabetiker-bw.de

Fußambulanzen

In Fußambulanzen werden ihre Fußkrankheiten von vielen verschiedenen Experten und Expertinnen behandelt. Es gibt dort verschiedene spezialisierte Ärztinnen und Ärzte, Fußpfleger und Fußpflegerinnen, Berater für Diabetes sowie Schuhmacher und Schuhmacherinnen.

 Bei Notfällen können Sie immer die Fuß-Notfallnummer anrufen: **0180 3123406**

Universitätsklinikum Heidelberg Klinik für Endokrinologie, Stoffwechsel und Klinische Chemie Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG Fußambulanz

Adresse

Im Neuenheimer Feld 410, 69120 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 568787
www.klinikum.uni-heidelberg.de

St. Josefskrankenhaus Zertifizierte Fußbehandlungseinrichtung DDG

Adresse

Landhausstraße 25, 69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 526879
Telefax 06221 526885
sek-gastroenterologie@st.josefskrankenhaus.de
www.st.josefskrankenhaus.de

Podologinnen und Podologen

Podologinnen und Podologen sind Fußpfleger mit einem staatlich geprüften Abschluss. Es gibt spezielle Behandlungen für Menschen mit Diabetes. Manchmal wird die Behandlung auch von der Krankenkasse bezahlt. Zum Beispiel beim diabetischen Fußsyndrom. Ärzte und Ärztinnen können eine Behandlung beim Podologen verschreiben. Die Praxis braucht aber eine Krankenkassenzulassung. Fragen Sie einfach bei der Praxis nach.

Podologie Herger

Petra Herger

Adresse

Kranichweg 11
69123 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 4274945
mail@podologie-herger.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Orthopädeschuhmacherinnen und Orthopädeschuhmacher

Orthopädeschuhmacher und Orthopädeschuhmacherinnen stellen Hilfsmittel her wie zum Beispiel Schuheinlagen oder maßgefertigte Schuhe. Dafür haben sie eine spezielle Ausbildung gemacht, um Diabetikerfüße richtig zu versorgen. Damit können die Füße besser heilen.



ComfOrtho Fußzentrum Heidelberg

Axel Doppleb

Adresse

Gaisbergstraße 91, 69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 21781

info@comfortho.de

www.comfortho.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Orthopädie-Schuhtechnik Ihrig

Wolfgang Ihrig

Adresse

Rohrbacherstraße 81, 69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 23559

info@ihrig-heidelberg.de

www.ihrig-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Orthopädie Schuhtechnik

Richard Fiedler

Adresse

Dossenheimer Landstraße 18A,
69121 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 436771

fiedler@schuhtechnik-heidelberg.de

www.schuhtechnik-heidelberg.de

Maisch Orthopädie Technik Zentrum GmbH

Adresse

Im Schuhmachergewann 10
69123 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 82020

info@maisch-heidelberg.de

www.maisch-info.de

Orthopädieschuhtechnik Vilgis

Holger Krieger

Adresse

Kleinschmidtstraße 5
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 23026

holgerKrieger@gmx.de

www.vilgis-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Italienisch, Rumänisch

Schulungen und Beratungen



Diabetesschulungen

Es gibt Schulungen mit vielen wichtigen Informationen und Tipps zum Thema Diabetes. Dort geht es unter anderem um eine richtige Ernährung und Blutzuckereinstellung. Jede Patientin und jeder Patient hat Anspruch auf diese Schulungen, damit sie lernen selbstständig und möglichst gut mit ihrer Krankheit umzugehen.

Hier finden Sie ein paar Adressen für Schulungen in Heidelberg:

**Universitätsklinikum Heidelberg
Klinik für Endokrinologie, Stoffwechsel
und Klinische Chemie Zertifiziertes
Diabeteszentrum DDG**

Adresse

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 568787
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch



Diabetes Schulungsverein e. V. Heidelberg

Dr. med. Florian Beiglböck

Adresse

Brückenstraße 21
69120 Heidelberg

Kontakt

Telefon 0170 4980854
info@diabetes-schulungsverein-heidelberg.de
www.diabetes-schulungsverein-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Diabetesschulung

Dr. med. Michael Freudenberg
Diabetologe DDG

Adresse

Heinrich-Fuchs-Straße 5
69126 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 31350
info@praxis-rohrbach-markt.de
www.praxis-rohrbach-markt.de

St. Josefskrankenhaus Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG Tagesklinik

Adresse

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 526406
Telefax 06221 526885
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de
www.st.josefskrankenhaus.de

Fachärztliche Gemeinschaftspraxis Arztpraxis Diabetologie

Dr. Isabelle Abbasi-Neureither und
Dr. med. Sabine Schumacher-Herold

Adresse

Steubenstraße 52 – 54 und
Handschuhsheimer Landstraße 55
69121 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 392950
mail@internistinnen-hd.de
www.internistinnen-hd.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Spanisch

Ernährungsberatungen

Bei Diabetes ist richtige Ernährung sehr wichtig. Darum müssen sich Menschen mit Diabetes gut informieren. Bei Ernährungsberatungen gibt es viele hilfreiche Informationen, zum Beispiel wie sie ihre Ernährung richtig umstellen. Hier finden Sie ein paar Adressen für Schulungen in Heidelberg:

**Universitätsklinikum Heidelberg
Klinik für Endokrinologie, Stoffwechsel
und Klinische Chemie Zertifiziertes
Diabeteszentrum DDG**

Adresse

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 568787
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch



Individuelle Ernährungsberatung

Caroline Ackermann

Adresse

Im Hasenleiser 3
69126 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 1866465
c.ackermann@dr-ambrosius.de
www.dr-ambrosius-rheinneckar.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch und Italienisch

Fortuna Apotheke Heidelberg

Jochen Völker

Adresse

Kurfürstenanlage 36
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 585070
Telefax 06221 5850710
info.heidelberg@apothekefortuna.de
www.fortuna-apotheke-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Russisch

Ernährungstherapie & Beratung

Cristina Witthöft

Adresse

Furtwänglerstraße 40
69121 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 1368993
info@ernaehrungsberatung-heidelberg.de
www.ernaehrungsberatung-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprachen

Rumänisch, Englisch

Ganzheitliches Gesundheitscoaching

Daniela Dittler

Adresse

Gaisbergstraße 16
69121 Heidelberg

Kontakt

Telefon 0170 1646319
dittler@gesundheitscoach-heidelberg.com
www.gesundheitscoach-heidelberg.com

Diabetes-Schwerpunkt- Apotheken

Diese Apotheken bieten Beratung zu Themen rund um Diabetes an.



Apotheke im Stadtmarkt

Dr. Rogério Keil

Adresse

Im Weiher 14
69121 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 5029790
apotheke-im-stadtmarkt@heidelberg-vital.de
www.oststadt-apotheke.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Fortuna Apotheke Heidelberg

Jochen Völcker

Adresse

Kurfürstenanlage 36
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 585070
Telefax 06221 5850710
info.heidelberg@apothekefortuna.de
www.fortuna-apotheke-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Russisch

Hasenleiser-Apotheke

Micha Lea Schutz-Krause

Adresse

Freiburger Straße 21 – 23
69126 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 303210
Telefax 06221 393309
info@hasenleiser-apotheke.de
www.hasenleiser-apotheke.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Russisch, Rumänisch

Römer Apotheke

Dr. Christian Schreck

Adresse

Römerstraße 58
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 28534
Telefax 06221 182740
roemer-apotheke-hd@t-online.de
www.roemer-apotheke-hd.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Spanisch

Rosen-Apotheke an der Tiefburg

Stefan Keidel

Adresse

Dossenheimer Landstraße 8
69121 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 480800
Telefax 06221 410051
info@rosenapotheke-heidelberg.de
www.rosenapotheke-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Spanisch

Schwan-Apotheke Heidelberg

Ivanka Stolte

Adresse

Hauptstraße 176
69117 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 22487
schwan-apo@web.de
www.die-schwan-apotheke.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Spanisch,
Italienisch, Russisch, Kroatisch, Holländisch

Psychologische Beratungen

Hier finden Sie die Adressen von Psychologinnen und Psychologen mit einer Weiterbildung zu den Problemen, die Krankheiten wie Diabetes machen können. Sie können Sie bei Problemen beraten und unterstützen.

Universitätsklinikum Heidelberg Klinik für Endokrinologie, Stoffwechsel und Klinische Chemie Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG

Adresse

Im Neuenheimer Feld 410, 69120 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 568787

stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de

www.klinikum.uni-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Diabeteszentrum St. Josefskrankenhaus

Dr. med. Edzard Schmidt

Psychologin DGG

Adresse

Landhausstraße 25, 69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 526406

Telefax 06221 526885

tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit dem gleichen Problem. Sie sprechen darüber, geben sich gegenseitig Tipps und Hilfe. Es gibt auch Selbsthilfegruppen zum Thema Diabetes. Die Teilnahme ist freiwillig.

Heidelberger Selbsthilfebüro

Adresse

Alte Eppelheimer Straße 40/1
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 184290

info@selbsthilfe-heidelberg.de

www.selbsthilfe-heidelberg.de

SHG „Eltern diabetischer Kinder“

Kontakt

Ulrike Gerhard

u.gerhard@uni-heidelberg.de

Info auch über

Dorothee Schulz

Telefon 06221 602156

d.sch.hd@t-online.de

DBW Diabetiker Baden-Württemberg e. V.

Diabetiker Stammtisch HD
Dorothee Schulz

Adresse

Ortenauer Straße 18
69126 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 602156
d.sch.hd@t-online.de
www.diabetiker-bw.de

Ansprechpartner:in

Christine Comtesse
Telefon 06221 410046
chcomtesse@t-online.de

Bettina Butzke
Telefon 06203 961665
b.butzke@diabetiker-bw.de
www.diabetiker-bw.de

Arbeitskreis der Pankreatektomierten (AdP)

Kontakt

Hans Berg
Telefon 06252 796890
adp.berg@web.de
www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de



Adipositasassoziierter Diabetes mellitus Heidelberger Selbsthilfegruppe Adipositas

i. V. Petra Eberle

Adresse

Goethestraße 24
67269 Grünstadt

Kontakt

Telefon 01520 5323407
info@shg-heidelberg-adipositas.com

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch

Sport und Freizeit



Diabetes- Rehabilitationssport

Es gibt Angebote für Rehabilitationssport bei Diabetes. Man sagt auch kürzer Rehasport. Ein Arzt oder eine Ärztin muss den Rehasport verschreiben. Wo es solche Angebote gibt und wie es mit den Kosten aussieht, erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Heidelberg e. V.

Dr. Mahmoud Monem

Adresse

Im Neuenheimerfeld 710
(Zimmer 236)
69120 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 7288203
info@gus-heidelberg.de
www.gus-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Arabisch

STZ Sport- therapeutisches Trainingszentrum Trainingsplanung für Diabetiker

Henning Plum

Adresse

Im Weiher 12
69121 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 470266
info@stz-heidelberg.de
www.stz-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Ferienfreizeiten

Es gibt spezielle Ferienfreizeiten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Diabetes Typ 1. Dort wird gemeinsam Sport gemacht. So lernt man gemeinsam mit Diabetes klar zu kommen und bekommt mehr Selbstbewusstsein.



Diabetes Kompetenz-Freizeit

Gudrun John

Kontakt

Telefon 02388 307257

chronisch_krank@t-online.de

www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de

Alter

2 – 6 Jahre

(in Begleitung eines Erziehungsberechtigten;
Begleitung durch Geschwister möglich)

2-wöchiges Diabetes-Schulungscamp

CJD Berchtesgaden – Diabeteszentrum

Tom Krieger

Adresse

Buchenhöhe 46

83471 Berchtesgaden

Kontakt

Telefon 08652 6000-141

akademie-bayern@cjd.de

www.cjd-akademie-bayern.de

Alter

11 – 18 Jahre

Segelcamp am Bodensee

DBW Geschäftsstelle

Kontakt

Telefon 0721 68078640

info@diabetiker-bw.de

www.diabetiker-bw.de

Alter

13 – 17 Jahre

(mit Möglichkeit der Begleitung
durch Geschwister)

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch

CampD

Novo Nordisk Pharma GmbH

Christina Maruhn

Kontakt

Telefon 06131 9031391

camp-d@novonordisk.com

www.campd.info

Alter

von 16 – 25 Jahre

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Diabetes-Riding-Camp

Kinderkrankenhaus St. Marien gGmbH

Karl Florian Schettler

Adresse

Grillparzerstraße 9

84036 Landshut

Kontakt

Telefon 0871 8520

info@diabetesridingcamp.de

www.diabetesridingcamp.de

Alter

12 – 16 Jahre

Diabetes-Fußballcamp beim KSC

DBW Geschäftsstelle

Kontakt

Telefon 0721 68078640

info@diabetiker-bw.de

www.diabetiker-bw.de

Alter

8 – 15 Jahre

(mit Möglichkeit der Begleitung
durch Eltern und/oder Geschwister)

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Impressum

Stadt Heidelberg

Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Tiergartenstraße 13/1
69121 Heidelberg

Bearbeitung und Koordination

Susanne Hering

Gestaltung

Stadt Heidelberg, Markenkommunikation

Text

Steffen Schwab

[BfLS] Büro für Leichte Sprache
Lebenshilfe Heidelberg e.V.

Testleser und Testleserin: Jan Berger und Elke Gallian

Fotos

Titelseite: MonkeyBusiness/shutterstock.com

Foto Oberbürgermeister: Julian Beekmann

Seite 9, 15: Syda Productions/shutterstock.com

Seite 16: Tyler Olson/shutterstock.com

Seite 25: StudioLaMagica/shutterstock.com

Seite 30: Neirfy/shutterstock.com

Seite 33: Oleksandra Naumenko/shutterstock.com

Seite 36: Zamrznuti tonovi/shutterstock.com

Seite 43: Rawpixel/shutterstock.com

Seite 46: matimix/shutterstock.com

Copyright © 2022 Stadt Heidelberg. Alle Rechte vorbehalten. Abdruck (auch auszugsweise) nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Stadt Heidelberg. Titel und Aufmachung sind geistiges Eigentum der Autorinnen und Autoren DiabetesNetz Heidelberg und der Stadt Heidelberg. Juli 2022, 1. Auflage

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Stadt Heidelberg
Tiergartenstraße 13/1
69121 Heidelberg

Telefon 06221 5134401
Telefax 06221 402263
sportamt@heidelberg.de
www.heidelberg.de