

## KURSE IM ÜBERBLICK

- ▶ **CT mit und ohne Insulin**  
für Patienten ab 65 J. ohne Insulin oder mit Basalinsulin  
4 Termine à 90 Min
- ▶ **Medias**  
für Patienten unter 65 J. ohne Insulin oder mit Basalinsulin  
8 Termine à 90 Min
- ▶ **ICT-Schulung**  
jede Altersgruppe, mit Bolusinsulin & Basalinsulin und 5 Tage à 3,5 Std
- ▶ **Bluthochdruck-Schulung**
- ▶ **Barfuß-Seminar**
- ▶ **Hypos**

**SPRECHEN SIE UNS GERNE AN,  
WIR SUCHEN GEMEINSAM EINEN  
PASSENDEN KURS.**



## MEIN LEBEN, DER DIABETES UND ICH?

Anhand von vielen praktischen Beispielen, zeigen wir Ihnen, wie Sie mit alltäglichen Situationen umgehen können.

In lockerer Atmosphäre lernen Sie Gleichgesinnte kennen und können sich austauschen.

Von uns erfahren Sie die neusten Erkenntnisse rund um das Thema Ernährung und natürlich Ihren Diabetes.

### DIABETESCENTRUM HAMBURG

MÖLLNER LANDSTRASSE 8 / 6. OG  
22111 HAMBURG

TEL: 040 - 81 97 37 40  
FAX: 040 - 81 97 37 450

**FÜR FRAGEN STEHEN WIR IHNEN  
GERN JEDER ZEIT ZUR SEITE.**



## DIABETES



ES GIBT NICHT NUR  
SCHWARZ UND WEISS!  
WIR ZEIGEN IHNEN DIE  
FARBEN DAZWISCHEN!

## DIABETES VERSTEHEN

UNSER KURSANGEBOT

Mitglied der Arbeitsgemeinschaft  
Hamburger Diabetes Schwerpunktpraxen



*Machen Sie mit!*

## BOT/THERAPIE OHNE INSULIN

---

4 Termine à 90 Minuten

**Für wen geeignet?**

Für Patienten

- mit Basalinsulin (einmal täglich)
- mit Tabletten
- diätetisch
- ab 65 Jahre

### WELCHE THEMEN BEINHALTET DER KURS?

**Gemeinsam beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des Diabetes, dazu gehören z.B. die Ernährung und moderate Bewegung.**

Ziel des Kurses ist es, zu lernen wie Sie genussvoll Ihre Ernährung optimieren können, ohne Stress mit der Gewichtsreduktion!

**Ein Austausch untereinander bringt neue Ideen und Lösungen für den Alltag.**

Die persönliche Einstellung zum Diabetes in positiver Weise zu verändern und die Lebensqualität zu verbessern, ist uns ein großes Anliegen!



## MEDIAS

---

8 Termine à 90 Minuten

**Für wen geeignet?**

Für Patienten

- mit Tabletten
- diätetisch
- unter 65 Jahre

### WELCHE THEMEN BEINHALTET DER KURS?

**Ziel des Kurses ist es, Kenntnisse zu erhalten, um den Diabetes selbst beeinflussen zu können.** Wir möchten Ihnen u.a. die Themen Ernährung, Bewegung und Bluthochdruck in einer lockeren Atmosphäre näher bringen. Dazu gehört z.B. auch der Austausch untereinander zu alltäglichen Fragen rund um die Ernährung.

**Was ist zu beachten? Interaktiv beschäftigen wir uns mit den Inhaltsstoffen und Sie lernen, wie Sie Lebensmittel besser beurteilen und bewußter Einkaufen können.**

Während unserer praktischen Bewegungseinheit sehen Sie, wie sich Mobilität auf den Stoffwechsel auswirkt.



*Sprechen Sie uns gerne an!*

TEL: 040 - 81 97 37 40

## ICT-KURS

---

5 Tage à 3,5 Stunden

**Für wen geeignet?**

Für alle Patienten mit einer intensivierten Insulintherapie (Basis Bolus)

### WELCHE THEMEN BEINHALTET DER KURS?

Ein Schwerpunkt des Kurses ist es, Fragen zum Thema Ernährung in interaktiven Übungen zu klären und Erfahrungen auszutauschen. Sie lernen Kohlehydrate abzuschätzen und die Insulinmenge individuell anzupassen.

- **Wie verhalten Sie sich im Restaurant?**

- **Was tun Sie bei schwankenden Werten?**

Optimieren Sie Ihre Stoffwechseleinstellungen. Bewegung und weitere Erkrankungen hinsichtlich des Diabetes sind einige Themen des Kurses.

## BARFUSS-SEMINAR

---

**Für wen geeignet?**

Patienten mit Nervenschädigungen

### WELCHE THEMEN BEINHALTET DER KURS?

**Stärken Sie in Verbindung mit vielen praktischen Übungen die Achtsamkeit für Ihre Füße!** Unsere Füße tragen uns ein Leben lang! Ein wenig mehr Beachtung führt insbesondere bei Diabetes zu weniger Verletzungen an den Füßen und mehr Wohlbefinden!