

Die 10 Gebote für Diabetiker!

1. Du sollst Deine Füße ehren und pflegen, denn du hast nur zwei!
2. Du sollst versuchen, Dein Wohlfühlgewicht zu erreichen auch durch häufige sportliche Tätigkeit!
3. Du sollst Dein täglich Brot & Dein täglich Obst ehren & auf die Waage legen.
4. Du sollst dankbar sein, das es Insulin gibt und es frühzeitig und gut dosiert einsetzen.
5. Du sollst auf Deine Augen aufpassen, damit sie dich noch lange erfreuen.
6. Du sollst & Du darfst den Schwung Hypertonie nutzen, aber nur solange er Dir nicht schadet
7. Du sollst ab & zu Hypoglykämie haben, denn sie gehören zu einer sehr guten Diabeteseinstellung.
8. Du sollst zu Deinem Diabetes stehen, denn es ist keine Schande, einen Diabetes zu haben.
9. Du sollst als ganz normales Kind aufwachsen & möglichst frühzeitig das Kümern um die gute Diabetes-Einstellung von Deinen Eltern übernehmen.
10. Du sollst dich nicht durch den Diabetes von Deinen Lebensplänen abbringen lassen, denn Du kannst alles erreichen.

Selbsthilfe heißt:

S = Sicherheit und Rückhalt

E = Erfahrungen Austauschen

L = Lebensqualität fördern

B = Beschränkungen leichter nehmen

S = Selbstkontrolle akzeptieren

T = Therapie besser beherrschen

H = Hilfe finden und geben

I = Information

L = Leichter lernen

F = Freunde haben

E = Eigene Kraft spüren

Deutscher Diabetiker Bund

B. V. Schwalm –Eder- Kreis



Melsungen 2012

In der Stadthalle

Rotenburger Str. 10 –12

Unsere Treffen finden jeden

3. Montag im Monat um 19:00 Uhr statt

Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen!

Erika Dietrich

Tel. 05661 / 68 90

Dr. Alexander Schröder

Tel. 05661/ 2185

Eva Seitz

Tel. 05661/ 6028

Themen und Termine 2012

- 16.Jan. **Aromatherapie**
Referentin: Apothekerin Eva Seitz
- 27.Feb.
(4.Mo!) **Diabetes und Sport**
Referentin: Diabetologin Frau Dr. Rosenthal
- 19.März **Diabetes und Nerven**
Referent: Neurologe Dr. A. Nachtmann
- 16.Apr. **Diabetes und Zähne**
Referent: Zahnarzt Dr. Bühler
- 21.Mai **Was Sie schon immer über Blasenschwäche wissen wollten?!**
Referentin: Frau Kröger von SCA Hygiene Products
- 18.Jun. **Neue Medikamente zur Diabetesbehandlung**
Referentin: Dipl. Oec. Troph. Nina Herdin/Fa. Lilly
- 16.Jul. **Grillabend**
- 20.Aug. **Die Hospitzgruppe Melsungen/Felsbg. stellt sich vor**
Referentin: Frau Hochschorner, Koordinatorin der Gruppe
- 17.Sep. **Übergewicht und Diabetes**
Referent: Diabetologe Dr. Christian Schneider
- 15.Okt. **Mobil und Sicher**
Referent: Herr Vaupel von der Kreisverkehrswacht
19. Nov. **Erfahrungsaustausch und Planung des Jahres 2013**
17. Dez. **Jahresabschlussveranstaltung**