



# Angebote für Menschen mit Diabetes und deren Angehörige

[www.heidelberg.de](http://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

<b>Informationen zum Thema Diabetes</b> .....	<b>6</b>
Was ist Diabetes mellitus?.....	7
Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes .....	10
Informationen im Internet .....	11
<b>Versorgung</b> .....	<b>12</b>
Diabetologinnen und Diabetologen .....	13
Diabetes-Kliniken .....	17
Betreuung bei Schwangerschaftsdiabetes .....	18
Betreuung bei Kinder- und Jugenddiabetes .....	21
Wundzentrum-Wundbehandlung .....	23
Fußambulanzen .....	24
Podologinnen und Podologen.....	25
Orthopädieschuhmacherinnen und Orthopädieschuhmacher .....	26
<b>Schulungen und Beratungen</b> .....	<b>28</b>
Diabetesschulungen .....	29
Ernährungsberatungen .....	32
Diabetes-Schwerpunkt-Apotheken .....	36
Psychologische Beratungen.....	39
Selbsthilfegruppen .....	41
<b>Sport und Freizeit</b> .....	<b>44</b>
Diabetes-Rehabilitationssport .....	45
Ferienfreizeiten.....	46
<b>Impressum</b> .....	<b>48</b>

# 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](http://www.diabinfo.de)
- **Das unabhängige Diabetes-Portal**  
[www.diabsite.de](http://www.diabsite.de)
- **Patienteninformation  
(in mehreren Sprachen und in Leichter Sprache)**  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)
- **DBW Diabetiker Baden-Württemberg e. V.**  
[www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)
- **Deutsche Diabetes Hilfe**  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)
- **Deutscher Diabetiker Bund e. V.**  
[www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)
- **Deutsche Diabetes Gesellschaft**  
[www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)
- **DZD Deutsches Zentrum für Diabetesforschung**  
[www.dzd-ev.de](http://www.dzd-ev.de)
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung  
(Teile in Leichter Sprache)**  
[www.dge.de](http://www.dge.de)
- **Deutsche Diabetes Förderation e. V.**  
[www.ddf.de.com](http://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 Adams und  
Dr. med. Sabine Schumacher-Herold

#### Adresse

Steubenstraße 52 – 54 und  
Handschuhheimer Landstraße 55  
69121 Heidelberg

#### Kontakt

Telefon 06221 392950  
[mail@internistinnen-hd.de](mailto:mail@internistinnen-hd.de)  
[www.internistinnen-hd.de](http://www.internistinnen-hd.de)

#### Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Spanisch

## Fachärztliche Gemeinschaftspraxis für Endokrinologie, Diabetologie und Nuklearmedizin

Dr. med. Caroline Schirpenbach  
 Dr. Dr. med. Michael Mendler  
 Dr. med. Johanna Zemva  
 Priv.-Doz. Dr. med. Gudrun Leidig-Bruckner

### Adresse

Brückenstraße 21  
 69120 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 439090  
 info@raue-praxis.de  
[www.endokrinologen-heidelberg.de](http://www.endokrinologen-heidelberg.de)

### Gesprochene Fremdsprache

Englisch, Türkisch, Russisch

## 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](http://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  
 MUDr. Virginia Kamvissi-Lorenz  
 Dr. Dimitrios Oikonomou  
 Dr. Cornelia Metzner

### Adresse

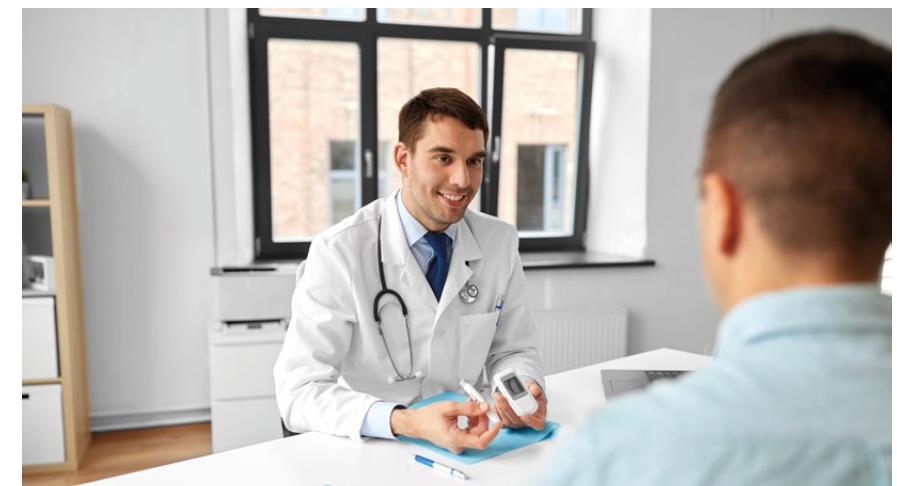
Landhausstraße 25  
 69115 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 416280  
 heidelberg@swzrp.de  
[www.stoffwechselzentrum-heidelberg.de](http://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  
[sek-gastroenterologie@st.josefskrankenhaus.de](mailto:sek-gastroenterologie@st.josefskrankenhaus.de)  
[www.st.josefskrankenhaus.de](http://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](mailto:stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de)  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de](http://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 Stoffwechselzentrum Heidelberg**

Prof. Dr. Per Humpert  
 Prof. Dr. Michael Morcos  
 Prof. Dr. Erhard Siegel  
 MUDr. Virginia Kamvissi-Lorenz  
 Dr. Dimitrios Oikonomou  
 Dr. Cornelia Metzner

**Adresse**  
 St. Josefskrankenhaus Heidelberg  
 Landhausstraße 25  
 69115 Heidelberg

**Kontakt**  
 Telefon 06221 416280  
 heidelberg@swzrp.de  
[www.stoffwechselzentrum-heidelberg.de](http://www.stoffwechselzentrum-heidelberg.de)

**Gesprochene Fremdsprachen**  
 Englisch, Französisch, Griechisch

## **Betreuung bei Schwangerschaftsdiabetes**

Fachärztliche Gemeinschaftspraxis für Endokrinologie, Diabetologie und Nuklearmedizin

Dr. med. Caroline Schirpenbach  
 Dr. Dr. med. Michael Mendler  
 Dr. med. Johanna Zemva  
 Priv.-Doz. Dr. med. Gudrun Leidig-Bruckner

### **Adresse**

Brückenstraße 21, 69120 Heidelberg

### **Kontakt**

Telefon 06221 439090  
[info@raue-praxis.de](mailto:info@raue-praxis.de)  
[www.endokrinologen-heidelberg.de](http://www.endokrinologen-heidelberg.de)

### **Gesprochene Fremdsprache**

Englisch, Türkisch, Russisch

## **Fachärztliche Gemeinschaftspraxis Arztpraxis Diabetologie**

Dr. Isabelle Adams und  
 Dr. med. Sabine Schumacher-Herold

### **Adresse**

Steubenstraße 52 – 54 und Handschuhsheimer  
 Landstraße 55, 69121 Heidelberg

### **Kontakt**

Telefon 06221 392950  
[mail@internistinnen-hd.de](mailto:mail@internistinnen-hd.de)  
[www.internistinnen-hd.de](http://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](mailto:stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de)  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de](http://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  
[tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de](mailto:tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de)  
[www.st.josefskrankenhaus.de](http://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

**Diabetes Guides Kinder und Jugend**

Speziell ausgebildete Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen für Betroffene und deren Angehörige

**Kontakt**

[www.deindiabetesguide.de](http://www.deindiabetesguide.de)

## **DIA Schulisch**

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](http://www.diabetiker-bw.de)

#### **Projektleitung**

Reiner Hub

#### **Kontakt**

Telefon 07941 61615

r.hub@diabetiker-bw.de

# **Wundzentrum – Wundbehandlung**

Im ambulanten Wundzentrum werden chronische und schwer heilende Wunden durch ein spezialisiertes, im Wundmanagement ausgebildetes Team, professionell versorgt und behandelt.

## **Wundzentrum Heidelberg**

Isabel Tombarge

#### **Adresse**

Berthold-Mogel-Straße 1  
69126 Heidelberg

#### **Kontakt**

Telefon 06221 77 397 46

[isabel.tombarge@wundzentren.de](mailto:isabel.tombarge@wundzentren.de)

[www.heidelberg@wundzentren.de](http://www.heidelberg@wundzentren.de)

#### **Gesprochene Fremdsprachen**

Englisch

# 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](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de)

## St. Josefskrankenhaus Zertifizierte Fußbehandlungseinrichtung DDG

### Adresse

Landhausstraße 25, 69115 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 526879

[sek-gastroenterologie@st.josefskrankenhaus.de](mailto:sek-gastroenterologie@st.josefskrankenhaus.de)

[www.st.josefskrankenhaus.de](http://www.st.josefskrankenhaus.de)

# Podologinnen & 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 1, 69123 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 4274945

[mail@podologie-herger.de](mailto:mail@podologie-herger.de)

### Gesprochene Fremdsprache

Englisch

## Podologie und Physiotherapie

Hugo Schoeller

### Adresse

Franz-Knauff-Straße 2 – 4, 69115 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 26382

[hugo\\_schoeller@t-online.de](mailto:hugo_schoeller@t-online.de)

[www.physiotherapie-schoeller.de](http://www.physiotherapie-schoeller.de)

### Gesprochene Fremdsprache

Englisch

# Orthopädieschuhmacherinnen und -schuhmacher

Orthopädieschuhmacher und Orthopädieschuhmacherinnen 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 Doppelb

### Adresse

Gaisbergstraße 91, 69115 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 21781

[info@comfortho.de](mailto:info@comfortho.de)

[www.comfortho.de](http://www.comfortho.de)

### Gesprochene Fremdsprache

Englisch



## Orthopädieschuhtechnik

Richard Fiedler

### Adresse

Dossenheimer Landstraße 18a  
69121 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 436771

[fiedler@schuhtechnik-heidelberg.de](mailto:fiedler@schuhtechnik-heidelberg.de)

[www.schuhtechnik-heidelberg.de](http://www.schuhtechnik-heidelberg.de)

## Maisch Orthopädie Technik Zentrum GmbH

### Adresse

Im Schuhmachergewann 10  
69123 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 82020

[info@maisch-heidelberg.de](mailto:info@maisch-heidelberg.de)

[www.maisch-info.de](http://www.maisch-info.de)

## Orthopädieschuhtechnik Krieger

Holger Krieger

### Adresse

Bahnhofstraße 47  
69115 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 23026

[holgerkrieger@gmx.de](mailto:holgerkrieger@gmx.de)

[www.krieger-heidelberg.de](http://www.krieger-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](mailto:stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de)  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de)

**Gesprochene Fremdsprache**

Englisch

## Fachärztliche Gemeinschaftspraxis für Endokrinologie, Diabetologie und Nuklearmedizin Gruppenschulungen

Dr. med. Caroline Schirpenbach

Dr. Dr. med. Michael Mendlar

Dr. med. Johanna Zemva

Priv.-Doz. Dr. med. Gudrun Leidig-Bruckner

### Adresse

Brückenstraße 21

69120 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 439090

info@raue-praxis.de

[www.endokrinologen-heidelberg.de](http://www.endokrinologen-heidelberg.de)

### Gesprochene Fremdsprache

Englisch, Türkisch, Russisch

## 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](http://www.praxis-rohrbach-markt.de)

## St. Josefskrankenhaus Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG Tagesklinik

### Adresse

Landhausstraße 25

69115 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 526406

[tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de](mailto:tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de)

[www.st.josefskrankenhaus.de](http://www.st.josefskrankenhaus.de)

## Fachärztliche Gemeinschaftspraxis Arztpraxis Diabetologie

Dr. Isabelle Adams und

Dr. med. Sabine Schumacher-Herold

### Adresse

Steubenstraße 52 – 54 und

Handschuhheimer Landstraße 55

69121 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 392950

[mail@internistinnen-hd.de](mailto:mail@internistinnen-hd.de)

[www.internistinnen-hd.de](http://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](mailto:stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de)  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de)

**Gesprochene Fremdsprache**  
Englisch



## Individuelle Ernährungsberatung

Rebecca Steiner

### Adresse

Schröderstraße 31  
69120 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 0176 16818218  
r.steiner@dr-ambrosius.de  
[www.dr-ambrosius-rheinneckar.de](http://www.dr-ambrosius-rheinneckar.de)

### Gesprochene Fremdsprachen

Englisch und Französisch

## Ernährungstherapie & Beratung

Cristina Witthöft

### Adresse

Furtwänglerstraße 40  
69121 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 1368993  
[info@ernaehrungsberatung-heidelberg.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-heidelberg.de)  
[www.ernaehrungsberatung-heidelberg.de](http://www.ernaehrungsberatung-heidelberg.de)

### Gesprochene Fremdsprachen

Rumänisch, Englisch

## Fortuna Apotheke Heidelberg

Jochen Völker

### Adresse

Kurfürstenanlage 36  
69115 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 585070  
[info.heidelberg@apothekefortuna.de](mailto:info.heidelberg@apothekefortuna.de)  
[www.fortuna-apotheke-heidelberg.de](http://www.fortuna-apotheke-heidelberg.de)

### Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Russisch

## Ganzheitliches Gesundheitscoaching

Daniela Dittler

### Adresse

Hans-Thoma Straße 33  
69121 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 0170 1646319  
[dittler@gesundheitscoach-heidelberg.com](mailto:dittler@gesundheitscoach-heidelberg.com)  
[www.gesundheitscoach-heidelberg.com](http://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](mailto:apotheke-im-stadtmarkt@heidelberg-vital.de)  
[www.oststadt-apotheke.de](http://www.oststadt-apotheke.de)

### Gesprochene Fremdsprache

Englisch

## Fortuna Apotheke Heidelberg

Jochen Völcker

### Adresse

Kurfürstenanlage 36  
69115 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 585070  
[info.heidelberg@apothekefortuna.de](mailto:info.heidelberg@apothekefortuna.de)  
[www.fortuna-apotheke-heidelberg.de](http://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

info@hasenleiser-apotheke.de

[www.hasenleiser-apotheke.de](http://www.hasenleiser-apotheke.de)

### Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Russisch, Rumänisch

## Römer Apotheke

Dr. Christian Schreck

### Adresse

Römerstraße 58, 69115 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 28534

[roemer-apotheke-hd@t-online.de](mailto:roemer-apotheke-hd@t-online.de)

[www.roemer-apotheke-hd.de](http://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

[info@rosenapotheke-heidelberg.de](mailto:info@rosenapotheke-heidelberg.de)

[www.rosenapotheke-heidelberg.de](http://www.rosenapotheke-heidelberg.de)

### Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Spanisch

# 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](mailto:stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de)

[www.klinikum.uni-heidelberg.de](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de)

### Gesprochene Fremdsprache

Englisch

## Diabeteszentrum St. Josefskrankenhaus

Dr. med. Edzard Schmidt

Psychologe DGG

### Adresse

Landhausstraße 25, 69115 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 526406

[tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de](mailto:tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de)

**Freiraum Andrea Koch**  
**Psychologische Beratung,**  
**Diabetes Coaching**

**Adresse**  
Märzgasse 14  
69117 Heidelberg

**Kontakt**  
Telefon 0179 7664397  
[beratung@ak-freiraum.de](mailto:beratung@ak-freiraum.de)  
[www.ak-freiraum.de](http://www.ak-freiraum.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](mailto:info@selbsthilfe-heidelberg.de)  
[www.selbsthilfe-heidelberg.de](http://www.selbsthilfe-heidelberg.de)

### SHG „Eltern diabetischer Kinder“

**Kontakt**  
Ulrike Gerhard  
[u.gerhard@uni-heidelberg.de](mailto:u.gerhard@uni-heidelberg.de)  
**Info auch über**  
Dorothee Schulz  
Telefon 06221 602156  
[d.sch.hd@t-online.de](mailto:d.sch.hd@t-online.de)

## DBW Diabetiker Baden-Württemberg e. V.

Diabetiker Stammtisch HD

Dorothee Schulz

### Kontakt

Telefon 06221 602156

d.sch.hd@t-online.de

[www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

### Ansprechpartner:in

Christine Comtesse

Telefon 06221 410046

[chcomtesse@t-online.de](mailto:chcomtesse@t-online.de)

---

Bettina Butzke

Telefon 06203 961665

[b.butzke@diabetiker-bw.de](mailto:b.butzke@diabetiker-bw.de)

[www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

## Arbeitskreis der Pankreatektomierten (AdP)

### Kontakt

Andrea Raih

[adp-heidelberg@adp-bonn.de](mailto:adp-heidelberg@adp-bonn.de)

Andrea Wiemer

Telefon 01525 2800948

[www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de](http://www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de)



## Adipositasassozierter Diabetes mellitus Heidelberger Selbsthilfegruppe Adipositas

i. V. Petra Eberle

### Kontakt

Telefon 01520 5323407

[info@shg-heidelberg-adipositas.com](mailto: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.

---

**STZ Sporttherapeutisches  
Trainingszentrum Trainingsplanung  
für Diabetiker**

Henning Plum

**Adresse**

Im Weiher 12  
69121 Heidelberg

**Kontakt**

Telefon 06221 470266  
[info@stz-heidelberg.de](mailto:info@stz-heidelberg.de)  
[www.stz-heidelberg.de](http://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.



## 2-wöchiges Diabetes-Schulungscamp

CJD Berchtesgaden – Diabeteszentrum

Michael Lohner

**Adresse**

Buchenhöhe 46  
83471 Berchtesgaden

**Kontakt**

Telefon 08652 6000128  
[michael.lohner@cjd.de](mailto:michael.lohner@cjd.de)  
[www.cjd-berchtesgaden.de](http://www.cjd-berchtesgaden.de)

**Alter**

11 – 18 Jahre

## Freizeitangebot

DBW Geschäftsstelle

**Kontakt**

Telefon 0721 68078640  
[info@diabetiker-bw.de](mailto:info@diabetiker-bw.de)  
[www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

## CampD

**Novo Nordisk Pharma GmbH**

Christina Maruhn

**Kontakt**

Telefon 06131 9031391  
[camp-d@novonordisk.com](mailto:camp-d@novonordisk.com)  
[www.campd.info](http://www.campd.info)

**Alter**

von 16 – 25 Jahre

**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**

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. November 2024, 2. Auflage

**Amt für Sport und  
Gesundheitsförderung**

**Stadt Heidelberg**  
Tiergartenstraße 13/1  
69121 Heidelberg

Telefon 06221 5134401  
Telefax 06221 402263  
[sportamt@heidelberg.de](mailto:sportamt@heidelberg.de)  
[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de)