



Angebote für Menschen mit Diabetes und deren Angehörige



Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

Diabetes mellitus ist eine der am weitesten verbreiteten Krankheiten weltweit. Allein in Deutschland gibt es Schätzungen zufolge über sieben Millionen Betroffene. Und die Zahl der Neuerkrankungen steigt jedes Jahr weiter an und betrifft auch immer mehr Kinder und Jugendliche.

Zur Unterstützung beim Umgang und Leben mit der Krankheit, aber auch zur Information über Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention, wurde nun erstmals ein Diabetes Wegweiser für Heidelberg erstellt.

Diese wichtige Orientierungshilfe für Betroffene, Angehörige und Interessierte bietet neben Informationen zum Thema Diabetes eine Zusammenstellung von Behandlungs- und Versorgungsangeboten in Heidelberg. Ebenfalls sind relevante Beratungs-, Schulungs- und Unterstützungsmöglichkeiten sowie Sportangebote hier enthalten. Der Wegweiser wurde vom „DiabetesNetz Heidelberg“ erstellt, welches aus der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg hervorgegangen ist.

Ich danke allen Beteiligten, insbesondere den ehrenamtlichen Mitgliedern, sehr herzlich für ihr Engagement. Sie tragen in vorbildlicher Weise dazu bei, Heidelberg als „Gesunde Stadt“ im Sinne der Weltgesundheitsorganisation weiterzuentwickeln.

Ihr

Prof. Dr. Eckart Würzner
Oberbürgermeister

DiabetesNetz Heidelberg

Das DiabetesNetz Heidelberg ist ein Zusammenschluss aus Vertreterinnen und Vertretern 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.

Es ist aus der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg hervorgegangen und hat sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung rund um das Thema Diabetes mellitus, besonders in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention sowie Versorgung, zu stärken und zu fördern.



Inhaltsverzeichnis

Informationen zum Thema Diabetes	6
Was ist Diabetes mellitus?	7
Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes	11
Informationen im Internet	12
Versorgung	13
Diabetologinnen und Diabetologen	14
Diabetes-Kliniken	17
Betreuung bei Schwangerschaftsdiabetes	18
Betreuung bei Kinder- und Jugenddiabetes	20
Wundzentrum-Wundbehandlung	20
Fußambulanzen	21
Podologinnen und Podologen	22
Orthopädieschuhmacherinnen und Orthopädieschuhmacher	23
Schulungen und Beratungen	25
Diabetesschulungen	26
Ernährungsberatungen	28
Diabetes-Schwerpunkt-Apotheken	30
Psychologische Beratungen	32
Selbsthilfegruppen	33
Sport und Freizeit	35
Diabetes-Rehabilitationssport	36
Ferienfreizeiten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Diabetes Typ 1	37
Impressum	39

Informationen zum Thema Diabetes

Was ist Diabetes mellitus?

Mit dem Begriff Diabetes bzw. Diabetes mellitus bezeichnet man eine Stoffwechselerkrankung, die durch erhöhte Blutzuckerwerte gekennzeichnet ist. Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2 sind die am häufigsten vorkommenden Formen.

Typ-1-Diabetes

Bei Diabetes Typ 1 wendet sich das eigene Immunsystem gegen die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse. Aus diesem Grund kann der Körper bei Typ-1-Diabetes kein eigenes Insulin mehr herstellen. Deshalb ist eine lebenslange Therapie nötig, vor allem durch die Gabe von Insulin. In Deutschland leben circa 370.000 Menschen mit einem Typ-1-Diabetes, davon etwa 32.000 Kinder und Jugendliche. Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen von Anfang an Insulin spritzen, um zu überleben, denn ihr Körper produziert kein Insulin. Deshalb benötigen sie das Insulin für den Rest ihres Lebens. Darin unterscheidet er sich vom Typ-2-Diabetes, der eher langsam voranschreitet.

minderte Wirkung von Insulin im Vordergrund (Insulinresistenz). Anfänglich kann es zu einer Mehrproduktion von Insulin kommen, woraus schließlich ein relativer Insulinmangel entsteht. In Deutschland gibt es aktuell mehr als 6 Millionen Menschen mit Diabetes. Dies ist eine Steigerung um 38 Prozent seit 1998. Jeden Tag gibt es fast 1.000 Neuerkrankungen.

Die Basistherapie bei Menschen mit Typ-2-Diabetes besteht in einer Verbesserung des Lebensstils. Wichtige Aspekte in diesem Zusammenhang sind eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Betätigung mit dem Ziel der gesteigerten Fitness. Darüber hinaus sollte das Rauchen eingestellt und der Konsum von Alkohol gemindert werden.

Typ-2-Diabetes

Circa 90 Prozent aller Menschen mit Diabetes leiden an Typ-2-Diabetes. Dieser wurde früher häufig als „Altersdiabetes“ bezeichnet, kommt aber infolge von Übergewicht und geringer Bewegung auch bei Kindern und Jugendlichen vor. Bei dieser Form steht eine ver-

Menschen mit Diabetes Typ 2 sollten sich ausgewogen und gesund ernähren. Dabei kann zum Beispiel eine Ernährungsberatung hilfreich sein. Übergewichtige Menschen mit Diabetes sollten ihr Gewicht um mindestens 10 Prozent verringern, um ihre Stoffwechsellage zu bessern.

Reicht die Veränderung des Lebensstils nicht aus, erfolgt die Behandlung in einer Kombination mit Tabletten. Im Krankheitsverlauf vermindert sich aber die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse, wodurch auch bei Menschen mit Typ-2-Diabetes der Insulinmangel weiter fortschreitet. Der dadurch veränderte Stoffwechsel muss dann ebenfalls mit Insulin-Injektionen behandelt werden.

Typ-3-Diabetes (Seltene Diabetesformen)

In der Gruppe 3 der Diabetes-Typen werden alle Ursachen für einen Diabetes zusammengefasst, die nicht Typ 1 (Insulinmangel) oder Typ 2 (Insulinwirkverlust) zugeordnet werden können. Zur Gruppe des Diabetes Typ 3 zählen daher sehr unterschiedliche Krankheiten, bei denen eine diabetische Stoffwechsel-lage auftritt:

1. Erkrankung der Bauchspeicheldrüse

chronische Pankreatitis (entzündete Bauchspeicheldrüse), zystische Fibrose (Mukoviszidose), Hämochromatose (Eisenspeicherkrankheit)

2. Vererbte genetische Defekte der Beta-Zellen

MODY-Formen – Insulinausschüttung gestört

3. Erkrankungen des Hormonsystems

Nebennieren- und Schilddrüsenerkrankungen: Cushing-Syndrom (übermäßige Bildung des Hormons Cortisol), Akromegalie (übermäßige Bildung des Wachstumshormons Somatotropin), Phäochromozytom (hormonell aktive Tumoren, meist aus dem Nebennierenmark)

4. Durch eine Therapie verursacht

Kortikoidtherapie, Neuroleptika, AlphaInterferon, Pankreasoperation

5. Andere genetische Defekte

Defekte der Insulinwirkung oder der Mitochondrialen DNA, Wolfram Syndrom (seltene neurodegenerative Krankheit)

6. Seltene autoimmun vermittelte Diabetesformen

Stiff-Person-Syndrom (neurologische Erkrankung, meist sind Rücken- und Hüftmuskulatur betroffen), Anti-Insulinrezeptor-Antikörper

Typ-4-Diabetes (Schwangerschaftsdiabetes oder Gestationsdiabetes)

Der Gestationsdiabetes ist eine Diabetesart, die in der Schwangerschaft auftritt. Normalerweise verschwindet er nach der Geburt des Kindes wieder. Doch Mutter und Kind haben danach ein erhöhtes Risiko, im Laufe ihres Lebens an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken. Die Kinder weisen zusätzlich

noch eine höhere Wahrscheinlichkeit auf, übergewichtig zu werden.

Jährlich wird bei circa 35.000 Frauen ein Gestationsdiabetes festgestellt. In den letzten 15 Jahren hat der Gestationsdiabetes um das 4,5-Fache zugenommen.



Frauen mit einem Schwangerschaftsdiabetes können diesen medikamentös behandeln, gesund essen und Sport treiben, um ihren Blutzuckerspiegel während der Schwangerschaft zu regulieren. Ein unentdeckter Schwangerschaftsdiabetes erhöht das Präeklampsie-Risiko während der Schwangerschaft. Aufgrund des hohen Geburtsgewichts der Kinder kann es unter der Geburt auch häufiger zu Geburtsverletzungen kommen. Wenn Sie bereits einen Gestationsdiabetes hatten, erhöht sich Ihr Risiko, in einer späteren Schwangerschaft wieder zu erkranken, auf etwa 60 Prozent.

Der Schwangerschaftsdiabetes manifestiert sich in der Regel zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche. Der Grund: Schwangerschaftshormone,

die vor allem vermehrt in der zweiten Schwangerschaftshälfte ausgeschüttet werden, wirken als Gegenspieler von Insulin und hemmen entsprechend die Insulinwirkung. Die Schwangere benötigt also mehr Insulin als sonst.

Während einer normalen Schwangerschaft erhöht sich die Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse um das bis zu Vierfache der regulären Produktion. Auf diese Weise versucht die Bauchspeicheldrüse, den veränderten Stoffwechselanforderungen gerecht zu werden.

Wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist, ausreichend Insulin zu produzieren, steigt der Blutzuckerspiegel an, und es bildet sich ein Schwangerschaftsdiabetes aus.

Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes

Begleiterkrankungen

Bluthochdruck, Erkrankungen der Netzhaut und erhöhte Blutfette gehören zu den häufigsten Begleiterkrankungen bei Diabetes Typ 1 und Typ 2. Gehen Sie daher regelmäßig zum Arzt, um Kontrolluntersuchungen durchzuführen. So können Sie ihr Risiko für Folgeerkrankungen bei Diabetes mellitus verringern und ihr Arzt kann bestehende Erkrankungen frühzeitig erkennen. Oft dienen Begleiterkrankungen auch der Früherkennung eines Diabetes Typ 2.

Folgeerkrankungen

Diabetes mellitus kann zahlreiche Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Die Wahrscheinlichkeit dafür ist schon im Vorstadium des Diabetes erhöht. Fakt ist auch, dass die ersten zehn Jahre einer Diabeteserkrankung und die Qualität der Blutzuckereinstellung das Risiko für Folgeerkrankungen bestimmen. Daher ist es wichtig, die Stoffwechselentgleisung rechtzeitig zu erkennen und optimal zu behandeln.

Abhängig von der Erkrankungsdauer, der langfristigen Stoffwechseleinstellung und anderen Risikofaktoren wie

etwa familiärer Vorbelastung, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Rauchen kommt es bei vielen Menschen mit Diabetes im Laufe der Zeit zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen. Dazu zählen u. a. koronare Herzerkrankungen, Herzinsuffizienz, Durchblutungsstörungen des Gehirns, der Nieren oder auch der Beine.

Je früher Diabetes erkannt und behandelt wird, desto geringer sind die Risiken für Folgeerkrankungen und für das Auftreten von Komplikationen, die insbesondere das Herz-Kreislauf-System betreffen.

Man unterscheidet die Makroangiopathie als Erkrankung der großen Arterien im Gehirn, am Herzen (Herzkranzarterien) und an den Beinen von der Mikroangiopathie kleiner Blutgefäße mit möglichen Schäden an Nieren (Nephropathie), den Netzhäuten der Augen (Retinopathie), den Nerven (Neuropathie), dem Gehirn und dem Herzmuskel. Für beide Formen der diabetischen Angiopathie spielen die Dauer des manifesten Diabetes, die Qualität der Stoffwechseleinstellung und bestimmte Risikofaktoren eine wichtige Rolle.

Informationen im Internet

Weitere Informationen, Broschüren, Flyer sowie Merkblätter zur Versorgung, Prävention und Gesundheitsförderung rund um das Thema Diabetes, finden Sie auch zum Herunterladen auf folgenden Webseiten:

Diab das Diabetesinformationsportal

www.diabinfo.de

Das unabhängige Diabetes-Portal

www.diabsite.de

Patienteninformation

(in mehreren Fremdsprachen 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

www.dge.de

Deutsche Diabetes Föderation e. V.

www.ddf.de.com

Versorgung

Diabetologinnen und Diabetologen

Laut der deutschen Diabeteshilfe sind Diabetologinnen und Diabetologen Fachärztinnen und Fachärzte, die sich mit einer entsprechenden Weiterbildung qualifiziert haben. Sie diagnostizieren und versorgen alle Diabetestypen, führen Vorsorgeuntersuchungen auf Folgeerkrankungen durch und kümmern sich um Erkrankungen, die mit Diabetes oft eng verbunden sind, wie beispielsweise Bluthochdruck und extremes Übergewicht.



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
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

Gesprochene Fremdsprachen

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

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

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Griechisch



Diabetes-Kliniken

Diabetes-Kliniken sind Fachkliniken, in denen an Diabetes erkrankte Menschen stationär aufgenommen werden.

St. Josefskrankenhaus Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG

Adresse

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Kontakt

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

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Universitätsklinikum Heidelberg Klinik für Endokrinologie, Stoff- wechsel 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

Betreuung bei Schwangerschaftsdiabetes 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

Gesprochene Fremdsprachen

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
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

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

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Griechisch

St. Josefskrankenhaus Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG Tagesklinik

Klinikdirektor
Prof. Dr. Erhard Siegel

Adresse

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Kontakt

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

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch

Betreuung Kinder- und Jugenddiabetes

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

DIAschulisch

Schulungsprogramm für Erzieherinnen und Erzieher 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

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 7739746

Isabel.Tombarge@wundzentren.de

heidelberg@wundzentren.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Fußambulanzen

Fußambulanzen sind zertifizierte Fußbehandlungseinrichtungen, in denen ein interdisziplinäres Team bestehend aus Ärztinnen und Ärzten mit unterschiedlichen Fachrichtungen, Podologinnen und Podologen, Diabetesberaterinnen und Diabetesberatern und Diabetesassistentinnen und Diabetesassistenten sowie orthopädische Schuhmacherinnen und Schuhmacher Betroffene mit diabetischen Fußproblemen, versorgen.



Bei Notfällen können Sie sich immer an die Fuß-Notfallnummer wenden unter: **Telefon 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

sek-gastroenterologie@st.josefskrankenhaus.de

www.st.josefskrankenhaus.de

Podologinnen und Podologen

Podologinnen und Podologen sind staatlich geprüfte Fachkräfte für medizinische Fußpflege. Hier erhalten Diabetikerinnen und Diabetiker die erforderlichen speziellen Behandlungen. Unter bestimmten Voraussetzungen können die Kosten für eine medizinische Fußbehandlung erstattet werden, so z. B. beim diabetischen Fußsyndrom. Ebenso können Ärztinnen und Ärzte bei bestimmten Beschwerdebildern eine medizinische Behandlung anordnen. Für eine Kostenübernahme ist Voraussetzung, dass die Praxis über eine Krankenkassenzulassung verfügt.

Podologie Herger

Petra Herger

Adresse

Kranichweg 11
69123 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 4274945
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
www.physiotherapie-schoeller.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Orthopädieschuhmacherinnen und Orthopädieschuhmacher

Orthopädieschuhmacher und Orthopädieschuhmacherinnen sind spezialisiert auf die Herstellung von orthopädischen Hilfsmitteln rund um den Fuß. Mit ihrer Fachausbildung und entsprechenden Weiterbildungen sind sie qualifiziert Diabetikerfüße richtig zu versorgen. Dafür stellen sie zur Druckentlastung des diabetischen Fußes orthopädische Schuheinlagen oder Maßschuhe her, um dauerhaft Wundheilungsstörungen oder gar Amputationen vorzubeugen, vor allem bei Risikofüßen.



**ComfOrtho Fußzentrum
Heidelberg**

Axel Doppleb

Adresse

Gaisbergstraße 91
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 21781
info@comfortho.de
www.comfortho.de

Gesprochene Fremdsprache

Englisch

Orthopädieschuhtechnik

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
Krieger**

Holger Krieger

Adresse

Bahnhofstraße 47
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 23026
holgerkrieger@gmx.de
www.krieger-heidelberg.de

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Italienisch, Rumänisch

Schulungen und Beratungen

Diabetesschulungen

In den Schulungen werden wichtige Informationen, praktische Tipps und Anwendungen rund um das Thema Diabetes mellitus vermittelt. Schwerpunkte dabei sind unter anderem die richtige Ernährung und Blutzuckereinstellung. Eine Teilnahme an der Schulung, auf die jede Patientin und jeder Patient Anspruch haben, soll die Betroffenen befähigen, ihren Alltag selbstständig zu meistern und bestmöglich mit ihrer Erkrankung umzugehen.



Universitätsklinikum Heidelberg Klinik für Endokrinologie, Stoff- wechsel 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

Fachärztliche Gemeinschafts- praxis für Endokrinologie, Diabetologie und Nuklear- medizin

Dr. med. Caroline Schirpenbach
Dr. Dr. med. Michael Mandler
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

Gesprochene Fremdsprachen
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

St. Josefskrankenhaus Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG Tagesklinik

Adresse

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Kontakt

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

Fachärztliche Gemeinschafts- praxis Arztpraxis Diabetologie

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

Adresse

Steubenstraße 52 – 54 und
Handshuhsheimer Landstraße 55
69121 Heidelberg

Kontakt

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

Gesprochene Fremdsprachen
Englisch, Französisch, Spanisch

Ernährungsberatungen

Sich richtig zu ernähren spielt in der Behandlung des Diabetes eine zentrale Rolle. Deshalb ist es wichtig, dass Betroffene gut informiert sind. Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater halten entsprechende Informationen bereit, beraten und unterstützen bei der Umstellung von Ernährungsgewohnheiten.



**Universitätsklinikum
Heidelberg**
**Klinik für Endokrinologie, Stoff-
wechsel 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**

Rebecca Steiner

Adresse

Schröderstraße 31
69120 Heidelberg

Kontakt

Mobil 0176 16818218
r.steiner@dr-ambrosius.de
www.dr-ambrosius-rheinneckar.de

Gesprochene Fremdsprachen
Englisch und Französisch

Fortuna Apotheke Heidelberg

Jochen Völker

Adresse

Kurfürstenanlage 36
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 585070
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

Hans-Thoma Straße 33
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 den 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

Römer Apotheke

Dr. Christian Schreck

Adresse

Römerstraße 58
69115 Heidelberg

Kontakt

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

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Spanisch

Fortuna Apotheke Heidelberg

Jochen Völcker

Adresse

Kurfürstenanlage 36
69115 Heidelberg

Kontakt

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

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Russisch

Rosen-Apotheke an der Tiefburg

Stefan Keidel

Adresse

Dossenheimer Landstraße 8
69121 Heidelberg

Kontakt

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

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Spanisch

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

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Russisch, Rumänisch

Psychologische Beratungen

Psychologinnen und Psychologen, die sich entsprechend weiterqualifiziert haben, können Betroffene bei den alltäglichen Herausforderungen, die eine chronische Erkrankung wie Diabetes mit sich bringt, 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
Psychologe DGG

Adresse

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Kontakt

Telefon 06221 526406
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de

Freiraum Andrea Koch
Psychologische Beratung,
Diabetes Coaching

Adresse

Märzgasse 14
69117 Heidelberg

Kontakt

Telefon 0179 7664397
beratung@ak-freiraum.de
www.ak-freiraum.de

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen mit dem gleichen Anliegen, beispielsweise einer chronischen Erkrankung zusammen, um sich auszutauschen, gegenseitig zu stärken und zu unterstützen. Es sind selbstorganisierte und freiwillige Zusammenschlüsse.



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

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

**Adipositasassoziierter Diabetes
mellitus Heidelberger
Selbsthilfegruppe Adipositas**

i. V. Petra Eberle

Kontakt

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

Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch

**Arbeitskreis der
Pankreatektomierten (AdP)**

Kontakt

Andrea Raih
adp-heidelberg@adp-bonn.de
Andrea Wiemer
Telefon 01525 2800948
www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Sport und Freizeit

Diabetes-Rehabilitationssport

Die Teilnahme an einem Rehasportangebot muss von einer Ärztin oder einem Arzt verordnet werden. Diese/Dieser spricht Empfehlungen hinsichtlich der geeigneten Sportart aus und formuliert das Rehaziziel. Qualifizierte Rehasportangebote sowie die Frage nach der Kostenübernahme können bei der zuständigen Krankenkasse erfragt werden.

**STZ Sporttherapeutisches
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 für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Diabetes Typ 1

In verschiedenen Sportcamps lernen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter außergewöhnlichen Bedingungen den Umgang mit ihrem Diabetes und stärken ihr Selbstbewusstsein.



2-wöchiges Diabetes-Schulungscamp

CJD Berchtesgaden –
Diabeteszentrum
Michael Lohner

Adresse

Buchenhöhe 46
83471 Berchtesgaden

Kontakt

Telefon 08652 6000128
michael.lohner@cjd.de
www.cjd-berchtesgaden.de

Alter

11 – 18 Jahre

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

Freizeitangebot

DBW Geschäftsstelle

Kontakt

Telefon 0721 68078640
info@diabetiker-bw.de
www.diabetiker-bw.de

Impressum

Stadt Heidelberg

Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Tiergartenstraße 13/1
69121 Heidelberg

Bearbeitung und Koordination

Susanne Hering

Gestaltung

Stadt Heidelberg, Markenkommunikation

Text

Prof. Dr. Erhard Siegel, Susanne Hering

Fotos

Foto Oberbürgermeister: Julian Beekmann
Seite 9, 15: Syda Productions/shutterstock.com
Seite 17: LightField Studios/shutterstock.com
Seite 18: Smeilov Sergey/shutterstock.com
Seite 20: StudioLaMagica/shutterstock.com
Seite 23: Neirfy/shutterstock.com
Seite 25: Oleksandra Naumenko/shutterstock.com
Seite 27: Tyler Olson/shutterstock.com
Seite 33: matimix/shutterstock.com

Copyright © 2020 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.

2. Auflage, November 2024

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Stadt Heidelberg
Tiergartenstraße 13/1
69121 Heidelberg

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