



Предложения для больных сахарным диабетом и их родственников

www.heidelberg.de





Уважаемые сограждане!

Сахарный диабет – одно из самых распространенных заболеваний во всем мире. Согласно оценкам, в одной только Германии число больных составляет свыше семи миллионов человек. Число новых случаев заболевания продолжает расти с каждым годом, затрагивая все больше детей и подростков.

Чтобы помочь Вам справиться с болезнью и жить с ней, а также предоставить информацию о возможностях укрепления здоровья и профилактики, был впервые разработан справочник по сахарному диабету для города Гейдельберга.

Помимо информации на тему сахарного диабета, этот важный справочник для больных сахарным диабетом, их родственников и заинтересованных лиц содержит подборку предложений по лечению и уходу в городе Гейдельберг. В нем также указаны существенные возможности для получения консультации, обучения и поддержки, а также предложения по оздоровительной гимнастике. Справочник был разработан организацией «DiabetesNetz Heidelberg», которая была создана на базе Муниципальной конференции по здравоохранению округа Рейн-Неккар и администрации города Гейдельберга.

Я искренне благодарю всех участников, особенно волонтеров, за их активное участие. Они вносят образцовый вклад в дальнейшее развитие Гейдельберга как «города здоровья» в контексте Всемирной организации здравоохранения.

Ваш

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Eckart Würzner".

Профессор доктор Эккарт Вюрцнер
Обер-бургомистр

Организация «DiabetesNetz Heidelberg»

Организация «DiabetesNetz Heidelberg» – это объединение, которое состоит из представителей Гейдельбергской больницы Св. Иосифа, Гейдельбергского народного университета, некоммерческой организации «Самопомощь для диабетиков Баден-Вюртемберга», Управления здравоохранения округа Рейн-Неккар и Гейдельберга, а также администрации города Гейдельберга.

Это объединение было создано на базе Муниципальной конференции по здравоохранению округа Рейн-Неккар и администрации города Гейдельберга и призвано повышать и поддерживать компетентность населения в вопросах сахарного диабета, особенно в сферах укрепления здоровья и профилактики, а также лечения.



Оглавление

Информация на тему сахарного диабета	6
Что такое сахарный диабет?	7
Сопутствующие и вторичные заболевания при сахарном диабете	11
Информация в сети Интернет	12
Лечение	13
Диабетологи	14
Диабетические клиники	17
Лечение сахарного диабета у беременных	18
Лечение сахарного диабета у детей и подростков	20
Амбулаторные клиники стопы	21
Врачи-подологи	22
Специалисты по изготовлению ортопедической обуви	23
Обучающие семинары и консультации	25
Обучающие семинары по сахарному диабету	26
Консультации по питанию	28
Специализированные аптеки для диабетиков	30
Психологические консультации	32
Группы самопомощи	33
Спорт и досуг	35
Восстановительная физкультура для диабетиков	36
Лагеря отдыха для детей, подростков и молодежи с сахарным диабетом 1-го типа	37
Выходные данные	39

Информация на тему сахарного диабета

Что такое сахарный диабет?

Понятие «диабет» или «сахарный диабет» обозначает заболевание, вызванное нарушением обмена веществ, которое характеризуется повышенным уровнем сахара в крови. Диабет 1-го типа и диабет 2-го типа являются наиболее распространенными формами.

Диабет 1-го типа

При диабете 1-го типа собственная иммунная система человека обращается против клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин. По этой причине при диабете 1-го типа организм более не может вырабатывать собственный инсулин. Поэтому необходима пожизненная терапия, в основном путем введения инсулина. В Германии примерно 370 000 человек живут с диабетом 1-го типа, из них около 32 000 – дети и подростки. Люди с диабетом 1-го типа вынуждены с самого начала вводить инсулин, чтобы выжить, поскольку их организм не вырабатывает инсулин. Поэтому они нуждаются в инсулине до конца жизни. Этим он отличается от диабета 2-го типа, который прогрессирует довольно медленно.

Диабет 2-го типа

Около 90 процентов всех людей с диабетом страдают диабетом 2-го типа. В прошлом его часто называли «стар-

ческим диабетом», однако из-за избыточного веса и низкой физической активности он также встречается у детей и подростков. При этой форме диабета основное внимание уделяется сниженному действию инсулина (инсулинерезистентность). Изначально может наблюдаться избыточная выработка инсулина, что со временем приводит к относительному дефициту инсулина. В Германии на сегодняшний день насчитывается более 6 миллионов человек, страдающих диабетом. Это на 38 процентов больше, чем в 1998 году. Ежедневно регистрируется почти 1000 новых случаев заболевания. Базовая терапия для людей с диабетом 2-го типа заключается в улучшении образа жизни. Важными аспектами в этом контексте являются.

здоровое питание и регулярная физическая нагрузка с целью улучшения физической формы. Кроме того, следует исключить курение и сократить потребление алкоголя. Люди с диабетом 2-го типа должны

питаться сбалансированной и здоровой пищей. Для этого может быть полезна, например, консультация по вопросам питания. Люди с избыточным весом, страдающие диабетом, должны снизить свой вес как минимум на 10 процентов, чтобы улучшить свой обмен веществ.

Если изменения образа жизни недостаточно, то проводится лечение в сочетании с приемом таблеток. Однако в ходе болезни выработка инсулина поджелудочной железой снижается, вследствие чего даже у людей с диабетом 2-го типа продолжает прогрессировать инсулиновая недостаточность. В результате измененный обмен вещества также необходимо лечить инъекциями инсулина.

Диабет 3-го типа (Редкие формы диабета)

К 3-ей группе типов диабета относятся все причины развития диабета, которые не могут быть отнесены ни к 1-му типу (инсулиновая недостаточность), ни ко 2-му типу (снижение эффекта инсулина). Таким образом, группа диабета 3-го типа включает в себя очень разные заболевания, при которых развивается метаболизм диабетического типа:

1. Заболевание поджелудочной железы

Хронический панкреатит (воспаление поджелудочной железы), кистозный фиброз (муковисцидоз), гемохроматоз (болезнь накопления железа)

2. Наследственные генетические дефекты бета-клеток

MODY-формы – нарушение секреции инсулина

3. Заболевания эндокринной системы

Заболевания надпочечников и щитовидной железы: синдром Кушинга (избыточное образование гормона кортизола), акромегалия (избыточное образование гормона роста соматотропина), феохромоцитома (гормонально активные опухоли, чаще всего из мозгового вещества надпочечников)

4. Вызванные терапией

Кортикостероидная терапия, нейролептические средства, альфа-интерферон, операция на поджелудочной железе

5. Другие генетические дефекты

Дефекты воздействия инсулина или митохондриальных ДНК, синдром Вольфрама (редкое нейродегенеративное заболевание)

6. Редкие аутоиммunoопосредованные формы диабета

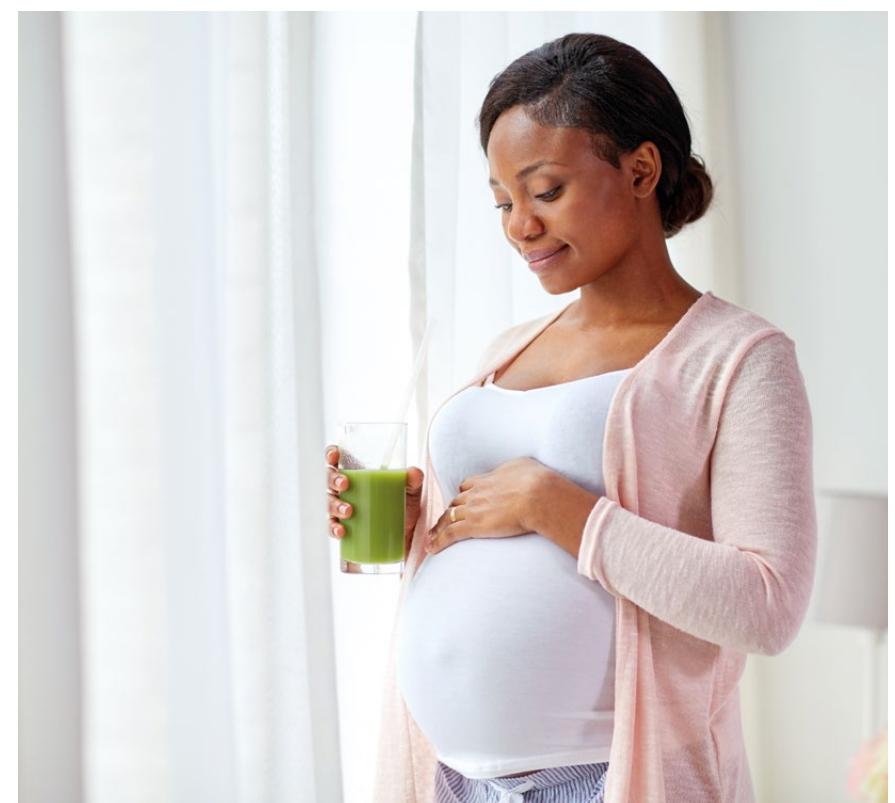
Синдром мышечной скованности (неврологическое заболевание, в основном поражающее мышцы спины и бедра), антитела к рецептору инсулина

Диабет 4-го типа (диабет беременных или гестационный сахарный диабет)

Гестационный сахарный диабет – это тип диабета, который возникает во

время беременности. Обычно он снова исчезает после рождения ребенка. Тем не менее, после этого и мать, и ребенок имеют повышенный риск развития диабета 2-го типа в течение своей жизни. К тому же у детей существует большая вероятность заболевания ожирением.

Ежегодно примерно у 35 000 женщин диагностируется гестационный сахарный диабет. За последние 15 лет гестационный сахарный диабет регистрируется в 4,5 раз чаще.



Женщины с диабетом беременных могут лечить его с помощью лекарств, здорового питания и физических упражнений, чтобы регулировать свой уровень сахара в крови во время беременности. Невыявленный диабет у беременных повышает риск развития преэклампсии во время беременности. В связи с большой массой тела детей при рождении это может привести к частым родовым травмам. Если Вы уже переболели гестационным сахарным диабетом, то Ваш риск повторно заболеть этим заболеванием при последующей беременности возрастает примерно до 60 процентов.

Диабет беременных обычно проявляется между 24-й и 28-й неделями беременности. Причина: прогестерон, который в большом количестве выделяется во второй половине беременности, действует как антаго-

нист инсулина и соответственно подавляет действие инсулина. Поэтому беременной женщине требуется больше инсулина, чем обычно.

Во время нормальной беременности секреция инсулина поджелудочной железой увеличивается до четырех раз по сравнению с его обычной выработкой. Этим поджелудочная железа пытается удовлетворить измененные метаболические потребности.

Когда организм более не в состоянии вырабатывать инсулин в достаточном количестве, уровень сахара в крови повышается, и развивается диабет беременных.

Сопутствующие и вторичные заболевания при сахарном диабете

Сопутствующие заболевания

Повышенное кровяное давление, заболевания сетчатки глаза и повышенный уровень липидов в крови являются одними из наиболее распространенных сопутствующих заболеваний при диабете 1-го и 2-го типа. Поэтому регулярно посещайте Вашего врача для проведения контрольного обследования. Так Вы сможете снизить риск развития вторичных заболеваний при сахарном диабете, а Ваш врач сможет выявить существующие заболевания на ранней стадии. Часто сопутствующие заболевания также служат раннему выявлению сахарного диабета 2-го типа.

Вторичные заболевания

Сахарный диабет может способствовать развитию многочисленных вторичных заболеваний. Вероятность этого повышается уже на начальной стадии диабета. Правда в том, что первые десять лет заболевания диабетом и качество регулирования уровня сахара в крови определяют риск развития вторичных заболеваний. Поэтому важно вовремя обнаружить дисбаланс обмена веществ и начать оптимальное лечение. В зависимости от продолжительности заболевания, длительной стабиль-

ности обмена веществ и других факторов риска, таких как, например, наследственное предрасположение, повышенное кровяное давление, нарушения липидного обмена или курение, у многих людей, страдающих диабетом, со временем развиваются серьезные вторичные заболевания. К ним относятся, среди прочего, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, нарушения кровообращения головного мозга, почек или даже ног. Чем раньше диабет будет выявлен и будет назначено лечение, тем меньшим будет риск развития вторичных заболеваний и возникновения осложнений, влияющих, в частности, на сердечно-сосудистую систему.

Различают макроангиопатию – заболевание крупных артерий мозга, сердца (коронарных артерий) и ног, и микроангиопатию – заболевание мелких кровеносных сосудов с возможным поражением почек (нефропатия), сетчатки глаза (ретинопатия), нервов (нейропатия), мозга и сердечной мышцы. Для обеих форм диабетической ангиопатии существенное значение имеют продолжительность выявленного диабета, качество стабильности обмена веществ и определенные факторы риска.

Информация в сети Интернет

Дополнительную информацию, брошюры, листовки и памятки по лечению, профилактике и укреплению здоровья при сахарном диабете также можно скачать на следующих веб-сайтах:

Diab – Диабетический информационный портал

www.diabinfo.de

Независимый диабетический портал

www.diabsite.de

Информация для пациентов

(на нескольких иностранных языках на доступном для понимания языке)

www.patienten-information.de

Некоммерческая организация

«Диабетики Баден-Вюртемберга – DBW»

www.diabetiker-bw.de

Немецкое общество помощи при диабете

www.diabetesde.org

Некоммерческая организация

«Немецкая ассоциация диабетиков»

www.diabetikerbund.de

Немецкое диабетическое общество

www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

DZD – Немецкий центр исследований диабета

www.dzd-ev.de

Немецкое общество питания

www.dge.de

Некоммерческая организация

«Немецкая диабетическая федерация»

www.ddf.de.com

Лечение

Диабетологи

Согласно данным Немецкого общества помощи при диабете диабетологи – это врачи-специалисты, прошедшие соответствующую профессиональную подготовку. Они диагностируют и лечат все типы сахарного диабета, проводят профилактические исследования на вторичные заболевания и занимаются лечением заболеваний, которые зачастую тесно связаны с сахарным диабетом, таких как, например, повышенное кровяное давление и чрезмерный избыточный вес.



Профессиональное товарищество врачей-специалистов Диабетологическая практика

Доктор Изабель Аббаси-Нойрейтер и
доктор медицинских наук Сабине Шумахер-Херольд

Адрес

Steubenstraße 52 - 54 и
Handschuhheimer Landstraße 55
69121 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский, французский,
испанский

Специализированная диабетологическая практика Профессиональное товарищество врачей-эндокринологов Гейдельберга

Доктор Флориан Бейгльбёк
Доктор Ангела Лоренц

Адрес

Brückstraße 21
69120 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский

Профессиональное товарищество врачей-специалистов

Доктор медицинских наук Михаэль Фрайденберг
Терапевт и диабетолог Немецкого диабетического общества

Адрес

Heinrich-Fuchs-Straße 5
69126 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский

Частная клиника лечения гормональных и метаболических заболеваний

Центр метаболических заболеваний Гейдельберга

Профессор доктор Пер Хумперт
Профессор доктор Михаэль Моркос
Профессор доктор Эрхард Зигель
Доктор Флориан Файер
Доктор Димитриос Ойконому
Доктор Корнелия Метцнер

Адрес

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский, французский, греческий



Диабетические клиники

Диабетические клиники – это специализированные клиники для стационарного лечения людей, страдающих сахарным диабетом.

Больница Св. Иосифа Сертифицированный диабетический центр Немецкого диабетического общества

Адрес

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Контакты

Телефон 06221 526406
Телефакс 06221 526885
sek-gastroenterologie@
st.josefskrankenhaus.de
www.st.josefskrankenhaus.de

Владение иностранными языками

Английский

**Университетская клиника Гейдельберга
Клиника эндокринологии, метаболизма и клинической химии
Сертифицированный диабетический центр Немецкого диабетического общества**

Адрес

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский

Лечение сахарного диабета у беременных

Лечение сахарного диабета у беременных

Профессиональное товарищество врачей-эндокринологов Гейдельберга

Адрес

Brückestraße 21
69120 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский

Диабетологическая амбулатория при Университетской клинике Гейдельберга

Директор клиники
Профessor доктор Юлия Сцендрёди

Адрес

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

Контакты

Телефон амбулатории 06221 568787
Телефон приемной 06221 568605
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de

Владение иностранными языками

Английский

Профессиональное товарищество врачей-специалистов Диабетологическая практика

Доктор Изабель Аббаси-Нойреттер и
доктор медицинских наук Сабине Шумахер-Херольд

Адрес

Steubenstraße 52 - 54 и
Handschuhsheimer Landstraße 55
69121 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский, французский,
испанский

Частная клиника гормональных и метаболических заболеваний

Центр метаболических заболеваний Гейдельберга

Професор доктор Пер Хумперт
Професор доктор Михаэль Моркос
Професор доктор Эрхард Зигель
Доктор Флориан Файер
Доктор Димитриос Ойконому
Доктор Корнелия Метцнер

Адрес

St. Josefskrankenhaus Heidelberg
Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский, французский, греческий

Больница Св. Иосифа Сертифицированный диабетический центр Немецкого диабетического общества

Дневной стационар

Директор клиники
профессор доктор Эрхард Зигель

Адрес

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Контакты

Телефон 06221 526406
Телефакс 06221 526885
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de
www.st.josefskrankenhaus.de

Владение иностранными языками

Английский, французский

Лечение сахарного диабета у детей и подростков

Университетская клиника Гейдельберга Центр детской и подростковой медицины (Клиника Ангелики Лаутеншлегер)

Адрес

Im Neuenheimer Feld 430
69120 Heidelberg

Контакты

Телефон 06221 564002

Самопомощь Некоммерческая организация «Помощь для самопомощи» Общенациональная помощь и консультации

Пилотный проект по диабету Федерации диабетиков Берлина, Гудрун Джон

Контакты

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

Гиды по детскому и подростковому диабету

Специально обученные консультанты для больных диабетом и их родственников

Контакты

www.deindiabetesguide.de

DIA Schulisch

Программа обучения для воспитателей и учителей

Информация для родителей

Контактное лицо

Аника Тойэ

Адрес

Karlstraße 49a
76133 Karlsruhe

Контакты

Моб. тел. 0176 46790610
diaschulisch@diabetiker-bw.de
www.diabetiker-bw.de

Руководитель проекта

Райнер Хуб

Контакты

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

Амбулаторные клиники стопы

Амбулаторные клиники стопы – это сертифицированные учреждения по лечению проблем стопы, в которых междисциплинарная команда, состоящая из врачей различных специальностей, подологов, консультантов и ассистентов по диабету, а также специалистов по изготовлению ортопедической обуви, занимается лечением пациентов с проблемами диабетической стопы.



! В экстренных случаях вы всегда можете позвонить на горячую линию по лечению проблем стопы: **Телефон 0180 3123406**

Университетская клиника Гейдельберга Клиника эндокринологии, метаболизма и клинической химии Сертифицированный диабетический центр Немецкого диабетического общества Амбулаторная клиника стопы

Адрес

Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

Контакты

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

Больница Св. Иосифа Сертифицированный центр по лечению проблем стопы Немецкого диабетического общества

Адрес

Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Контакты

Телефон 06221 526879
Телефакс 06221 526885
sek-gastroenterologie@st.josefskrankenhaus.de
www.st.josefskrankenhaus.de

Врачи-подологи

Врачи-подологи – это сертифицированные государством специалисты по медицинскому лечению стопы. Здесь больные диабетом получат необходимую специальную терапию. При определенных условиях расходы на медицинское лечение стопы могут быть возмещены, например, при синдроме диабетической стопы. Также врачи могут назначить медицинское лечение при определенных симптомах. Для того чтобы расходы были возмещены, частная практика должна быть лицензирована фондом медицинского страхования.

Подология Хергер

Петра Хергер

Адрес

Kranichweg 11
69123 Heidelberg

Контакты

Телефон 06221 4274945
mail@podologie-herger.de

Владение иностранными языками

Английский

Специалисты по изготовлению ортопедической обуви

Специалисты по изготовлению ортопедической обуви специализируются на изготовлении ортопедических изделий для стопы. Благодаря их профессиональной подготовке и соответствующему дальнейшему образованию они обладают квалификацией по надлежащему уходу за диабетической стопой. Для этого они изготавливают ортопедические стельки-супинаторы или обувь по индивидуальному заказу для снижения давления на диабетическую стопу, чтобы предотвратить нарушения процесса регенерации ран в будущем или даже ампутации, особенно в случае стоп с высоким риском.



ComfOrtho - Центр лечения стопы Гейдельберга

Аксель Допплеб

Адрес

Gaisbergstraße 91
69115 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский

Техник по изготовлению ортопедической обуви Ihrig

Вольфганг Ирг

Адрес

Rohrbacherstraße 81
69115 Heidelberg

Контакты

Телефон 06221 23559
info@ihrig-heidelberg.de
www.ihrig-heidelberg.de

Владение иностранными языками

Английский

Техник-ортопед Рихард Фидлер

Рихард Фидлер

Адрес

Dossenheimer Landstraße 18A
69121 Heidelberg

Контакты

Телефон 06221 436771
fiedler@schuhtechnik-heidelberg.de
www.schuhtechnik-heidelberg.de

Фирма «Maisch Orthopädie Technik Zentrum GmbH»

Адрес

Im Schuhmachergewann 10
69123 Heidelberg

Контакты

Телефон 06221 82020
info@maisch-heidelberg.de
www.maisch-info.de

Техник по изготовлению ортопедической обуви Vilgis

Хольгер Кригер

Адрес

Kleinschmidtstraße 5
69115 Heidelberg

Контакты

Телефон 06221 23026
holgerKrieger@gmx.de
www.vilgis-heidelberg.de

Владение иностранными языками

Английский, итальянский,
румынский

Обучающие семинары и консультации

Обучающие семинары по сахарному диабету

На обучающих семинарах по сахарному диабету Вам предложат важную информацию, практические советы и терапевтические процедуры на тему сахарного диабета. При этом основное внимание уделяется, среди прочего, правильному питанию и регулированию уровня сахара в крови. Участие в обучающем семинаре, которое доступно для каждой пациентки и каждого пациента, призвано обучить больных самостоятельно организовывать свою повседневную жизнь и как можно лучше справляться со своим заболеванием.

**Университетская клиника Гейдельберга
Клиника эндокринологии, метаболизма и клинической химии
Сертифицированный диабетический центр Немецкого диабетического общества**

Адрес
Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

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

Владение иностранными языками
Английский

Гейдельбергская некоммерческая организация по проведению обучающих семинаров для больных сахарным диабетом

Доктор медицинских наук Флориан Бейгльбёк

Адрес
Brückenstraße 21
69120 Heidelberg

Контакты
Телефон 0170 4980854
info@diabetes-schulungsverein-heidelberg.de
www.diabetes-schulungsverein-heidelberg.de

Владение иностранными языками
Английский

Обучающие семинары для больных сахарным диабетом

Доктор медицинских наук Михаэль Фройденберг, диабетолог Немецкого диабетического общества

Адрес

Heinrich-Fuchs-Straße 5
69126 Heidelberg

Контакты

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

Больница Св. Иосифа Сертифицированный диабетический центр Немецкого диабетического общества Дневной стационар

Адрес
Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Контакты
Телефон 06221 526406
Телефакс 06221 526885
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de
www.st.josefskrankenhaus.de

**Профессиональное товарищество врачей-специалистов
Диабетологическая практика**

Доктор Изабель Аббаси-Нойрейтер и доктор медицинских наук Сабине Шумахер-Херольд

Адрес

Steubenstraße 52 – 54 и Handschuhsheimer Landstraße 55
69121 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский, французский, испанский



Консультации по питанию

Правильно питание имеет ключевое значение при лечении сахарного диабета. Поэтому важно, чтобы люди, страдающие диабетом, были хорошо информированы. В распоряжении диетологов имеется соответствующая информация; они предоставляют консультации и оказывают поддержку при изменении пищевых привычек.

**Университетская клиника Гейдельберга
Клиника эндокринологии, метаболизма и клинической химии
Сертифицированный диабетический центр Немецкого диабетического общества**

Адрес
Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

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

Владение иностранными языками
Английский

Индивидуальные консультации по питанию

Каролине Аккерманн

Адрес

Im Hasenleiser 3
69126 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский, французский и итальянский

Комплексный коучинг по здоровью

Даниэла Диттлер

Адрес

Gaisbergstraße 16
69121 Heidelberg

Контакты

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



**Аптека «Фортуна»
Гейдельберга**

Йохен Фолькер

Адрес

Kurfürstenanlage 36
69115 Heidelberg

Контакты

Телефон 06221 585070
Телефакс 06221 5850710
info.heidelberg@apothekefortuna.de
www.fortuna-apotheke-heidelberg.de

Владение иностранными языками

Английский, русский

Диетотерапия и консультации
Кристина Виттхёфт

Адрес

Furtwänglerstraße 40
69121 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Румынский, английский

Специализированные аптеки для диабетиков

В этих аптеках можно получить консультацию по вопросам, связанным с сахарным диабетом.

Аптека «На городском рынке»

Доктор Рожерио Кейль

Адрес

Im Weiher 14
69121 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский

Аптека «Фортуна»

Гейдельберга

Йохен Фёльккер

Адрес

Kurfürstenanlage 36
69115 Heidelberg

Контакты

Телефон 06221 585070
Телефакс 06221 5850710
info.heidelberg@apothekefortuna.de
www.fortuna-apotheke-heidelberg.de

Владение иностранными языками

Английский, русский

Аптека «Римская»

Доктор Кристиан Шрек

Адрес

Römerstraße 58
69115 Heidelberg

Контакты

Телефон 06221 28534
Телефакс 06221 182740
roemer-apotheke-hd@t-online.de
www.roemer-apotheke-hd.de

Владение иностранными языками

Английский, французский,
испанский

«Аптека роз у Тифбурга»

Штефан Кайдель

Адрес

Dossenheimer Landstraße 8
69121 Heidelberg

Контакты

Телефон 06221 480800
Телефакс 06221 410051
info@rosenapotheke-heidelberg.de
www.rosenapotheke-heidelberg.de

Владение иностранными языками

Английский, французский,
испанский



Аптека «Хазенлейзер»

Миха Леа Шутц-Краузе

Адрес

Freiburger Straße 21 – 23
69126 Heidelberg

Контакты

Телефон 06221 303210
Телефакс 06221 393309
info@hasenleiser-apotheke.de
www.hasenleiser-apotheke.de

Владение иностранными языками

Английский, русский, румынский

Аптека «Лебедь»

Гейдельберга

Иванка Штолте

Адрес

Hauptstraße 176
69117 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский, французский, испанский, итальянский, русский, хорватский, голландский

Психологические консультации

Психологи, прошедшие дополнительную профессиональную подготовку, могут предоставлять консультации и оказывать поддержку больным, страдающим диабетом, в решении повседневных проблем, которые несет с собой такое хроническое заболевание, как сахарный диабет.

**Университетская клиника Гейдельберга
Клиника эндокринологии, метаболизма и клинической химии
Сертифицированный диабетический центр Немецкого диабетического общества**

Адрес
Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg

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

Владение иностранными языками
Английский

Диабетический центр Больница Св. Иосифа

Доктор медицинских наук Эдзард Шмидт
Психолог DGG

Адрес
Landhausstraße 25
69115 Heidelberg

Контакты
Телефон 06221 526406
Телефакс 06221 526885
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de

Группы самопомощи

В группах самопомощи люди с одинаковыми проблемами, например, с хроническим заболеванием, собираются вместе, чтобы обмениваться информацией, ободрять и поддерживать друг друга. Это самоорганизующиеся и добровольные объединения.



Центр самопомощи Гейдельберга

Адрес
Alte Eppelheimer Straße 40/1
69115 Heidelberg

Контакты
Телефон 06221 184290
info@selbsthilfe-heidelberg.de
www.selbsthilfe-heidelberg.de

Группа самопомощи «Родители детей-диабетиков»

Контакты
Ульрике Герхард
u.gerhard@uni-heidelberg.de

Контактное лицо
Дороте Шульц
Телефон 06221 602156
d.sch.hd@t-online.de

**Некоммерческая
организация «Диабетики
Баден-Вюртемберга - DBW»**
Клуб диабетиков Гейдельберга
Дороте Шульц

Адрес
Ortenauer Straße 18
69126 Heidelberg

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

Контактные лица
Кристина Комтессе
Телефон 06221 410046
chcomtesse@t-online.de

Беттина Бутцке
Телефон 06203 961665
b.butzke@diabetiker-bw.de
www.diabetiker-bw.de

**Сахарный диабет,
связанный с ожирением**
**Гейдельбергская группа
самопомощи для
страдающих ожирением**

И. о. Петра Эберле

Адрес
Goethestraße 24
67269 Grünstadt

Контакты
Телефон 01520 5323407
info@shg-heidelberg-adipositas.com

**Владение иностранными
языками**
Английский, французский

**Кружок для пациентов после
панкреатэктомии**

Контакты
Ханс Берг
Телефон 06252 796890
adp.berg@web.de
www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Спорт и досуг

Восстановительная физкультура для диабетиков

Участие в занятиях по восстановительной физкультуре должно быть предписано вашим врачом. Он порекомендует вам подходящий вид спорта и сформулирует цель реабилитации. О квалифицированных предложениях по восстановительной физкультуре, а также по вопросу возмещения расходов можно узнать в соответствующей больничной кассе.

Некоммерческая организация «Общество оздоровительного спорта и лечебной физкультуры Гейдельберга»

Доктор Махмуд Монем

Адрес

Im Neuenheimerfeld 710
(комната 236)
69120 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский, арабский

Учебный центр лечебной физкультуры (STZ)
Планирование тренировок для диабетиков

Хенниг Плюм

Адрес

Im Weiher 12
69121 Heidelberg

Контакты

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

Владение иностранными языками

Английский

Лагеря отдыха для детей, подростков и молодежи с сахарным диабетом 1-го типа

В различных спортивных лагерях дети, подростки и молодые взрослые учатся обходиться со своим диабетом в чрезвычайных условиях и укрепляют свою уверенность в себе.

Лагерь компетентности по вопросам диабета

Гудрун Джон

Контакты

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

Возраст

От 2 до 6 лет (в сопровождении родителя или опекуна; возможно в сопровождении братьев и сестер)

Двухнедельный тренировочный лагерь для диабетиков
Диабетический центр «CJD Берхтесгаден» (Христианский молодёжный союз Германии (CJD) в Берхтесгадене)

Адрес

Buchenhöhe 46
83471 Berchtesgaden

Контакты

Телефон 08652 6000-141
akademie-bayern@cjd.de
www.cjd-akademie-bayern.de

Возраст

От 11 до 18 лет



CampD

Фирма «Novo Nordisk Pharma GmbH»

Кристина Марун

Контакты

Телефон 06131 9031391

camp-d@novonordisk.com

www.campd.info

Возраст

От 16 до 25 лет

Владение иностранными языками

Английский

Парусный лагерь на Боденском озере

Штаб-квартира некоммерческой организации «Диабетики Баден-Вюртемберга – DBW»

Контакты

Телефон 0721 68078640

info@diabetiker-bw.de

www.diabetiker-bw.de

Возраст

От 13 до 17 лет

(с возможностью сопровождения братьями и сестрами)

Владение иностранными языками

Английский, французский

Лагерь верховой езды для больных диабетом

Некоммерческое общество «Детская больница св. Марии ГмбХ»

Карл Флориан Шеттлер

Адрес

Grillparzerstraße 9

84036 Landshut

Контакты

Телефон 0871 8520

info@diabetesridingcamp.de

www.diabetesridingcamp.de

Возраст

От 12 до 16 лет

Футбольный лагерь для больных диабетом при футбольном клубе г. Карлсруэ

Штаб-квартира некоммерческой организации «Диабетики Баден-Вюртемберга – DBW»

Контакты

Телефон 0721 68078640

info@diabetiker-bw.de

www.diabetiker-bw.de

Возраст

От 8 до 15 лет

(с возможностью сопровождения родителями и/или братьями и сестрами)

Владение иностранными языками

Английский

Выходные данные

Администрация

города Гейдельберга

Управление по делам спорта

и укрепления здоровья

Tiergartenstraße 13/1

69121 Heidelberg

Редакция и координация

Сузанне Херинг

Оформление

Администрация города Гейдельберга,

отдел коммуникации с брендами

Текст

Профессор доктор Эрхард Зигель, Сузанне Херинг

Фотографии

Фотография обер-бургомистра:

Юлиан Бикманн

Страницы 9, 15: Syda Productions/shutterstock.com

Страница 17: LightField Studios/shutterstock.com

Страница 18: Smeilov Sergey/shutterstock.com

Страница 20: StudioLaMagica/shutterstock.com

Страница 23: Neirfy/shutterstock.com

Страница 25: Oleksandra Naumenko/shutterstock.com

Страница 27: Tyler Olson/shutterstock.com

Страница 33: matimix/shutterstock.com

Авторское право © 2020 г. Принадлежит администрации города Гейдельберг. Все права защищены. Перепечатка (также выборочно) только по специальному разрешению администрации города Гейдельберг. Название и внешнее оформление являются интеллектуальной собственностью авторов организации «DiabetesNetz Heidelberg» и администрации города Гейдельберг.

**Управление по делам спорта
и укрепления здоровья**

**Администрация
города Гейдельберга**
Tiergartenstraße 13/1
69121 Heidelberg

Телефон 06221 5134401
Телефакс 06221 402263
sportamt@heidelberg.de
www.heidelberg.de