



# Tipps für Menschen mit Diabetes



Gesundheit Hamburg



DEUTSCHER DIABETIKER BUND  
Landesverband Hamburg e.V.



Hamburg

[www.gesundheit.hamburg.de](http://www.gesundheit.hamburg.de)

## Impressum

### Ratgeber für Menschen mit chronischen Krankheiten

Tipps für Menschen mit Diabetes

**Herausgeber:** Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Wissenschaft und Gesundheit  
Amt für Gesundheit und Verbraucherschutz  
Fachabteilung Gesundheitsberichterstattung und  
Gesundheitsförderung  
Billstraße 80, 20539 Hamburg

Stand: September 2005

#### Redaktionelle Leitung und Koordination:

Holger Hanck

#### Redaktionsteam:

Holger Hanck  
Anne Wittenburg-Christophersen  
Nicole Dirks-Wetschky

Cornelia Hagemann-Rohweder, Monika Blazejewski  
(Deutscher Diabetiker Bund, Landesverband Hamburg)

**Gestaltung und Druck:** V.I.G. Druck & Media GmbH, Hamburg

**Illustrationen:** Jutta Bauer, Hamburg

2. überarbeitete Auflage  
Oktober 2005: 10.000 Exemplare  
© 2005. Alle Rechte vorbehalten

#### Bezug:

Sie erhalten die Broschüre kostenlos bei der  
**Behörde für Wissenschaft und Gesundheit**  
☎ 040 / 4 28 37-19 99  
brigitte.krueger@bwg.hamburg.de  
oder im Internet unter [www.gesundheit.hamburg.de](http://www.gesundheit.hamburg.de)

Die Behörde für Wissenschaft und Gesundheit im Internet:  
[www.gesundheit.hamburg.de](http://www.gesundheit.hamburg.de)

Wir danken dem Landesbetrieb Krankenhäuser Hamburg (LBK) und der Firma Roche Diagnostics für die finanzielle Unterstützung sowie unseren Medienpartnern Hamburger Abendblatt und NDR 90,3

**Ratgeber:**

Tipps für  
Menschen mit  
***Diabetes***





Liebe Leserinnen und Leser,

die Zahl der an einem Diabetes mellitus erkrankten Menschen ist in den vergangenen Jahrzehnten stark gestiegen. Über 5 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Diabetes; das sind circa sechs - acht Prozent der Bevölkerung. In der älteren Bevölkerung – je nach Altersgruppe – ist der Anteil sogar noch deutlich höher. Für Hamburg bedeutet dies eine Zahl von etwa 120.000 Menschen mit Diabetes. Auch Kinder und Jugendliche sind in zunehmendem Maße betroffen.

Die Diagnose Diabetes löst bei den meisten Betroffenen Ängste, Sorgen und Verunsicherung aus. Wie kann ich mit meiner Krankheit leben? Gibt es Selbsthilfegruppen für Diabetikerinnen und Diabetiker? Wo finde ich Informationen, Aufklärung und Beratung? Oft können Angehörige, Freunde oder professionelle Helferinnen und Helfer Unterstützung leisten. Es gibt aber auch immer wieder Fragen, in denen auch sie ratlos sind. Hier soll der vorliegende Ratgeber eine zusätzliche Hilfe und Orientierung sein.

Die erste Anlaufstelle für Betroffene ist natürlich die hausärztliche Praxis. Jede Hausärztin und jeder Hausarzt ist in der Lage, Diabetes zu erkennen und eine Betreuung der Patientinnen und Patienten mit Diabetes zu gewährleisten. Darüber hinaus stehen in Hamburg spezialisierte Diabetes Schwerpunktpraxen zur Verfügung. Hier erhalten Betroffene eine qualifizierte Diabetes-Schulung und eine spezialisierte Diagnostik zur Früh-

erkenntnis und Verhinderung von Diabetes-Folgeschäden. Ziel der vorliegenden Broschüre ist es, die vielfältigen Angebote für Menschen mit Diabetes in Hamburg transparenter zu machen und damit die Versorgung der von Diabetes Betroffenen zu verbessern. So enthält die Broschüre Informationen zu ambulanten und stationären Versorgungsangeboten ebenso, wie zu psychosozialen Hilfen, zu Selbsthilfegruppen und Angeboten zum Thema Ernährung und Bewegung.

Der vorliegende Ratgeber ist in enger Zusammenarbeit mit dem Deutschen Diabetiker Bund, Landesverband Hamburg sowie verschiedenen Fachleuten entstanden. Ihnen allen möchte ich an dieser Stelle ganz herzlich danken.

A handwritten signature in black ink that reads "Jörg Dräger". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Jörg Dräger, Ph. D.  
Senator für Wissenschaft und Gesundheit



Sehr geehrte Damen und Herren,

Diabetes mellitus ist zur häufigsten Stoffwechselerkrankung geworden. 6 – 8 % aller Einwohnerinnen und Einwohner Deutschlands leiden an einem Diabetes mellitus, unter den über 55jährigen in Deutschland sind es sogar mehr als 30 %. Bei weiteren 30 % liegt eine gestörte Glukosetoleranz vor, d. h. die Blutglukosewerte sind bereits gering erhöht und bei diesen Menschen besteht ein hohes Risiko für die Entwicklung eines Diabetes mellitus. Zusätzlich ist mit einer weiteren Zunahme der Erkrankung in der Zukunft zu rechnen. Die WHO geht davon aus, dass sich die Häufigkeit des Diabetes mellitus ca. alle 15 Jahre verdoppeln wird.

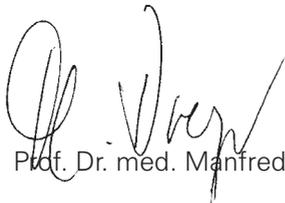
In den letzten Jahren konnte in mehreren großen Studien gezeigt werden, dass das Auftreten von Diabetes mellitus Typ 2 durch eine Steigerung der körperlichen Aktivität und durch fettarme / kalorienreduzierte Ernährung um 50 % vermindert werden kann. Dieses ist ein ganz wichtiger Befund für jene, die ein erhöhtes Risiko für einen Diabetes mellitus Typ 2 haben. Das sind vor allen Dingen Menschen mit mindestens einem Elternteil mit einem Diabetes mellitus Typ 2 und eigenem Übergewicht (weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte der Tabelle auf Seite 18).

Aber auch für Menschen, die an Diabetes mellitus erkrankt sind hält die klinische Forschung in den letzten Jahren wichtige und günstige Nachrichten bereit. Nämlich durch

eine gute, normnahe Blutglukoseeinstellung und durch eine konsequente Behandlung weiterer Risikofaktoren, wie Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörung, lassen sich die Risiken, die mit dem Diabetes mellitus für Gefäßsysteme und Nerven einhergehen, deutlich vermindern. Für eine gute und erfolgreiche Therapie brauchen Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus vielfältige und individuell ganz unterschiedliche Unterstützung.

Daher begrüße ich den vorliegenden Ratgeber, in dem Wesentliches zu der Erkrankung Diabetes mellitus, insbesondere die vielfältigen Behandlungs-, Beratungs-, Unterstützungs- und Selbsthilfeangebot für Menschen mit Diabetes mellitus übersichtlich dargestellt sind.

So wünsche ich den Leserinnen und Lesern dieses Ratgebers viel Erfolg in der Selbstbehandlung des Diabetes mellitus. Dies ist vor allem zu erreichen, wenn ihre Therapiezufriedenheit groß und die Lebensqualität gut ist. Zu beidem sollen die Versorgungsangebote und Informationen beitragen.



Prof. Dr. med. Manfred Dreyer

	<b>Vorbemerkung</b>	<b>11</b>
	<b>Anmerkungen zum Diabetes</b>	<b>14</b>
1	Diabetes – Was ist das?	15
2	Wodurch erkenne ich Diabetes?	17
3	Diabetesfolgeerkrankungen	19
4	Behandlung des Diabetes	20
<b>A</b>	<b>Medizinische Versorgung von Erwachsenen</b>	<b>22</b>
1	Stationäre Behandlungseinrichtungen	24
2	Ambulante Behandlungseinrichtungen	28
3	Diabetiker-Schulungen	43
4	Das Disease-Management-Programm (DMP) Diabetes	47
5	Diabetesfolgeerkrankungen	50
6	Gesundheitspass-Diabetes	65
	(Kinder und Jugendliche mit Diabetes, siehe <b>Kapitel O</b> )	
<b>B</b>	<b>Allgemeine Beratungsangebote und Hilfen</b>	<b>68</b>
1	Einleitung	69
2	Selbsthilfegruppen	70
3	Selbsthilfe- und Fachverbände	73
4	Psychotherapie	74
5	Hamburger Diabetiker-Sozialwerk e.V.	76
<b>C</b>	<b>Netz der sozialen Sicherung</b>	
	Siehe <b>R</b> Ratgeber chronische Krankheiten	
<b>D</b>	<b>Krankenversicherung</b>	
	Siehe <b>R</b> Ratgeber chronische Krankheiten	

## **E**      **Ambulante und stationäre Pflege**

---

Siehe **R** Ratgeber chronische Krankheiten

## **F**      **Rehabilitation**

---

Siehe **R** Ratgeber chronische Krankheiten

## **G**      **Hilfen für Schwerbehinderte** **78**

---

- |   |       |  |    |
|---|-------|--|----|
| 1 | ..... | Ist man als Diabetikerin / Diabetiker schwerbehindert? | 79 |
| 2 | ..... | Risiken  | 80 |
| 3 | ..... | Kann man den Schwerbehindertenausweis zurückgeben?     | 81 |
| 4 | ..... | Wer kann mir helfen?                                   | 81 |

## **H**      **Berufsleben**

---

Siehe **R** Ratgeber chronische Krankheiten

## **I**      **Versicherungen** **83**

---

## **J**      **Sozialhilfe / Materielle Hilfen**

---

## **K**      **Wohnen**

---

Siehe **R** Ratgeber chronische Krankheiten

## **L**      **Rechtliche Vorsorge / Ihre Rechte**

---

Siehe **R** Ratgeber chronische Krankheiten

## **M**      **Bewegung, Sport, Reisen, Führerschein und Autofahren** **86**

---

- |   |       |                             |    |
|---|-------|-----------------------------|----|
| 1 | ..... | Bewegung und Sport          | 87 |
| 2 | ..... | Reisen                      | 88 |
| 2 | ..... | Führerschein und Autofahren | 89 |

<b>N</b>	<b>Ernährung</b>	<b>92</b>
<b>O</b>	<b>Kinder und Jugendliche mit Diabetes</b>	<b>95</b>
①	Medizinische Behandlung von Kindern und Jugendlichen	96
②	Psychosoziale Hilfsangebote	101
③	Schwerbehinderung	105
④	Körperliche Belastung und Sport	105
⑤	Urlaub mit Kindern und Jugendlichen mit Diabetes	106
⑥	Ernährung	107
⑦	Notfallhilfe für Kinder und Jugendliche mit Diabetes / Kurzinfos für Lehrerinnen / Lehrer und Erzieherinnen / Erzieher	108
<b>P</b>	<b>Kleines Lexikon der Fachbegriffe</b>	<b>110</b>
<b>Q</b>	<b>Lesetipps und Internetadressen</b>	<b>117</b>
①	Lesetipps	117
②	Internetadressen	118
	<b>Sponsoren</b>	<b>121</b>

## Vorbemerkung

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Ihnen vorliegende Ratgeber ‚Tipps für Menschen mit Diabetes‘, kurz Ratgeber Diabetes genannt, wird von der Behörde für Wissenschaft und Gesundheit, Amt für Gesundheit und Verbraucherschutz, Abteilung Gesundheit herausgegeben.

Die vorliegende Broschüre ist Teil einer Ratgeberreihe für Menschen mit chronischen Krankheiten. Diese besteht aus dem allgemeinen Teil, kurz Ratgeber chronische Krankheiten genannt, und den Sonderteilen, hier der Sonderteil Diabetes. Der Ratgeber chronische Krankheiten befasst sich mit Themen, die für alle Menschen mit einer chronischen Krankheit, gleich welcher Art diese Erkrankung ist, von Bedeutung sein können. Im Sonderteil Diabetes finden Sie lediglich Hinweise, Adressen und Informationen für Menschen mit Diabetes. Diese beziehen sich überwiegend auf Hamburg. Wir empfehlen den Ratgeber Diabetes immer zusammen mit dem Ratgeber chronische Krankheiten zu benutzen. Um Ihnen die Handhabung der beiden Ratgeber zu erleichtern, haben wir diese einheitlich gegliedert.



\*Hinweis auf  
Informationen  
für Kinder

Im Text des Ratgebers Diabetes erfahren Sie durch Querverweise, wo Sie an anderer Stelle weitere Informationen zu dem jeweiligen Thema finden können. Diese Querverweise sind durch zwei Symbole zu erkennen. Mit dem Symbol **R** wird auf den Ratgeber chronische Krankheiten und mit dem Symbol **S** auf einen Sonderteil verwiesen. Informationen, die speziell Kinder und Jugendliche betreffen, sind mit dem dargestellten Symbol \* gekennzeichnet.

In der Ratgeberreihe sind folgende Broschüren erschienen:

---

<b>Basisteil:</b>	<b>Ratgeber für Menschen mit chronischen Krankheiten</b>
<b>Sonderteile:</b>	<b>Tipps für Menschen mit HIV/AIDS</b>
	<b>Orientierungshilfen bei Krebserkrankungen</b>
	<b>Tipps für Menschen mit Diabetes</b>
	<b>Tipps für Menschen mit chronischen Schmerzen</b>
	<b>Tipps für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen</b>
	<b>Tipps für Menschen mit allergischen Erkrankungen</b>
	<b>Tipps für Menschen nach Schlaganfall</b>
	<b>Tipps für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen</b>
	<b>Tipps für Menschen mit Hepatitis C</b>

---

Liegt Ihnen der Ratgeber chronische Krankheiten oder ein weiterer Sonderteil nicht vor, dann können Sie diese bestellen bei:

**Behörde für Wissenschaft und Gesundheit**  
**Amt für Gesundheit und Verbraucherschutz**

Billstraße 80

20539 Hamburg

☎ **428 37 - 19 99**

eMail [brigitte.krueger@bwg.hamburg.de](mailto:brigitte.krueger@bwg.hamburg.de)

Der vorliegende Ratgeber Diabetes ist in enger Zusammenarbeit mit dem Deutschen Diabetikerbund (DDB), Landesverband Hamburg entstanden. Für ihre freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Broschüre bedanken wir uns insbesondere bei Frau Blazejewski und Frau Hagemann-Rohweder. Ferner danken wir Dr. Hans-Ulrich Clever, Prof. Dr. Manfred Dreyer, Dr. Axel Hirsch, Cornelia Knauer, Dr. Jens Kröger, Dr. Rudolf Lepler und Susan Woods für die Mitarbeit bei der inhaltlichen Erarbeitung dieses Ratgebers.

Wir bedanken uns auch beim Rhein-Kreis Neuss für die Genehmigung zum Nachdruck verschiedener Texte aus der dort erschienen Broschüre „Wegweiser Diabetes“.

Die in dem Ratgeber präsentierten Informationen wurden nach besten Wissen und Gewissen zusammengetragen. Die Beschreibung der Angebote durch die jeweiligen Einrichtungen wurden weitgehend übernommen. Wir erheben mit den hier vorliegenden Informationen nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Über Hinweise zur Ergänzung, Rückmeldungen und Anregungen zu Inhalten und Gestaltung des Ratgebers freuen wir uns! Einen Vordruck dazu finden Sie am Ende des Ratgebers.

Wir hoffen, dass dieser Ratgeber Ihnen dabei hilft, die für Sie wichtigen Informationen und Angebote zu finden.

Das Redaktionsteam

<b>①</b> ....	<b>Diabetes – Was ist das?</b>	<b>15</b>
<b>②</b> ....	<b>Wodurch erkenne ich Diabetes?</b>	<b>17</b>
<b>③</b> ....	<b>Diabetesfolgeerkrankungen</b>	<b>19</b>
<b>④</b> ....	<b>Behandlung des Diabetes</b>	<b>20</b>

### ① ..... **Diabetes – Was ist das?**

„Diabetes mellitus“<sup>1</sup>, umgangssprachlich auch Zuckerkrankheit genannt, ist eine Stoffwechselerkrankung, die durch einen Mangel an Insulin oder eine herabgesetzte Empfindlichkeit gegenüber diesem Hormon ausgelöst und aufrechterhalten wird.

Insulin ist ein Hormon, das von der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Seine Aufgabe ist es, den im Blut befindlichen Traubenzucker (Glucose) in die Körperzellen einzuschleusen und diese mit lebensnotwendiger Energie zu versorgen. Im Erkrankungsfall stellt die Bauchspeicheldrüse kein, beziehungsweise zu wenig Insulin her oder das körpereigene Insulin ist nicht ausreichend wirksam, wodurch die erforderlichen Mengen Traubenzucker nicht in die Körperzellen gelangen. Bei Diabetikern steigt dadurch der Zuckergehalt im Blut (Blutzucker) über die Normalwerte an.

### **Zwei Arten von Diabetes werden unterschieden:**

#### **Typ-1 Diabetes**

Bei Typ-1 Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse nicht genügend oder überhaupt kein eigenes Insulin, so dass Erkrankte dauerhaft Insulininjektionen benötigen. Dieser Diabetestyp kann in jedem Alter auftreten, jedoch sind die meisten Betroffenen bei Feststellung dieses Befundes noch unter 40 Jahre alt.

Beim Typ-1 Diabetes handelt es sich um eine chronische Erkrankung, das heißt, eine Heilung ist nicht möglich. Wird bei einem Menschen Diabetes diagnostiziert (=festgestellt), muss / sollte er lernen, mit dieser Krankheit umzugehen und sich mit ihr dauerhaft zu arrangieren.

<sup>1</sup> im weiteren Verlauf des Wegweisers wird ausschließlich der Begriff „Diabetes“ anstelle von „Diabetes mellitus“ verwendet

### **Typ-2 Diabetes**

Typ-2 Diabetes, der umgangssprachlich auch verharmlosend und fälschlicherweise als ‚Alterszucker‘ bezeichnet wird, kommt sehr viel häufiger vor. Er tritt fast immer erst im Erwachsenenalter auf. Der Typ-2 Diabetes ist Folge einer Insulinresistenz, d.h., das von der Bauchspeicheldrüse produzierte Insulin ist nicht voll wirksam und in der Lage, das Eindringen von Zucker in die Körperzellen zu vermitteln. Die Insulinwirkung an wichtigen Zielorganen wie Muskulatur, Leber und Fettgewebe bleibt hierbei also aus. Dies ist für den Betroffenen nicht unmittelbar spürbar.

Der Typ-2 Diabetes entwickelt sich über einen längeren Zeitraum, so dass zwischen Auftreten des Diabetes und seiner Erkennung viele Jahre vergehen können. Da früher die meisten Menschen im höheren Lebensalter von dieser Diabetesform betroffen waren, trug er den Namen ‚Alterszucker‘. Heute erkranken bereits Kinder und Jugendliche daran. Bei vielen Menschen ist die Insulin-Unempfindlichkeit erblich bedingt. Daneben spielen aber auch eine Zunahme des Körpergewichts, Fehlernährung sowie Bewegungsmangel für die Entstehung dieses Diabetestyps eine entscheidende Rolle.

Durch eine Umstellung des Lebensstils lässt sich der Typ-2 Diabetes in vielen Fällen günstig beeinflussen. Neuere Daten weisen sogar darauf hin, dass der Typ-2 Diabetes hierdurch verhindert oder zumindest hinausgezögert werden kann.

### **Wer kann betroffen sein?**

- Diabetiker in der Familien-Vorgeschichte,
- übergewichtige Menschen,
- Menschen mit verminderter Bewegung,
- Frauen, bei denen ein Schwangerschaftsdiabetes aufgetreten ist.

Diese Personen sollten sich regelmäßig bei ihrer Hausärztin bzw. ihrem Hausarzt auf Diabetes untersuchen lassen.

### 2 | Wodurch erkenne ich Diabetes?

**Gestationsdiabetes** (Schwangerschaftsdiabetes) ist eine Sonderform des Typ-2 Diabetes, der oft nach der Schwangerschaft wieder verschwindet. Er kann aber später wieder auftreten. Aufgrund der Gefahren für das ungeborene Kind sollte diese Diabetesform rechtzeitig festgestellt und gut therapiert werden, um unnötige Belastung für Mutter und Kind zu vermeiden.

### 2 .... Wodurch erkenne ich Diabetes?

Typ-2 Diabetes ist eine Krankheit, die nicht unmittelbar spürbar ist. Sie macht sich nicht durch charakteristische Beschwerden bemerkbar. Es gibt jedoch Anzeichen, die darauf hinweisen, dass es sich bei den Beschwerden um Diabetes handeln könnte. Zu den Anzeichen eines noch nicht erkannten oder eines schlecht eingestellten Diabetes gehören:

- häufiges Wasserlassen,
- übermäßiger Durst,
- Mattigkeit, Kraftlosigkeit,
- unerklärlicher Gewichtsverlust,
- schlecht heilende Wunden,
- häufige Infekte,
- starker Juckreiz.

Sehr oft ist die Erkrankung aber über Jahre völlig symptomlos, so dass regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sinnvoll sind. Die Diagnose Diabetes muss gestellt werden, wenn folgende Kriterien erfüllt sind:

- klassische Symptome und ein Gelegenheits-Blutzuckerwert von  $> 200$  mg/dl (11,1 mmol/l),
- oder wiederholte Bestätigung eines Gelegenheits-Blutzuckerwertes  $> 200$  mg/dl,
- oder wiederholt ein Nüchternzucker über 110 mg/dl (kapilläre/venöse Blutzuckerbestimmungsmethode).

#### Selbsttest

**Wenn Sie bei den folgenden Fragen eine oder mehrere Antworten bejahen können, haben Sie ein deutlich erhöhtes Risiko, einen Diabetes zu bekommen. Eventuell sind Sie auch bereits betroffen und wissen es noch nicht. Sie sollten sich dann gezielt von Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt untersuchen lassen! Auch die Apotheken bieten Harn- und Blutzuckermessungen an.**

#### **Folgende Fragen gelten für männliche Personen über 18 Jahre:**

1. Sind Sie deutlich übergewichtig?
2. Hatten Ihr Vater oder Ihre Mutter (oder sogar beide) Diabetes?
3. Haben Sie einen Bluthochdruck (Blutdruckwerte über 140/90 mmHg)?
4. Trinken Sie durchschnittlich mehr als 40 g Alkohol (das sind etwa 1 ½ Flaschen Bier oder etwa drei normale Gläser Wein) am Tag?
5. Rauchen Sie?
6. Ist Ihr Cholesterin zu hoch?

#### **Folgende Fragen gelten für weibliche Personen über 18 Jahre:**

1. Sind Sie deutlich übergewichtig?
2. Hatten Ihr Vater oder Ihre Mutter (oder sogar beide) Diabetes?
3. Haben Sie einen Bluthochdruck (Blutdruckwerte über 140/90 mmHg)?
4. Haben Sie einen zu hohen Harnsäurewert im Blut?
5. Treiben Sie weniger als eine Stunde Freizeitsport in der Woche?
6. Ist Ihr Cholesterin zu hoch?

## Anmerkungen zum Diabetes

### 2 | Wodurch erkenne ich Diabetes?

### 3 | Diabetesfolgeerkrankungen

Bei Menschen mit Typ-1 Diabetes manifestiert sich die Erkrankung oftmals binnen weniger Tage bzw. Wochen. Hauptsymptome sind meistens ein sehr starkes Durstgefühl, häufiges Wasserlassen, Mattigkeit und ein unerklärlich hoher Gewichtsverlust. Dadurch wird die Erkrankung fast immer sehr schnell festgestellt.

Da bei Menschen mit Typ-1 Diabetes der absolute Insulinmangel im Vordergrund steht, ist die Grundlage der erfolgreichen Behandlung dieser Stoffwechselstörung die auf die Bedürfnisse des Patienten zugeschnittene Insulintherapie. Menschen mit Typ-1 Diabetes sollten sich, wie allgemein üblich, gesund und abwechslungsreich ernähren. Moderne Schulungskonzepte und Behandlungsangebote berücksichtigen die Autonomie der Lebensführung von Menschen mit Typ-1 Diabetes und sind auf die jeweiligen Lebensbedürfnisse weitgehend abgestellt. Die früher üblichen ‚klassischen‘ Diäten sind heute praktisch nicht mehr vorhanden. Menschen mit Typ-1 Diabetes erhalten umfangreiche Schulungsangebote zur Selbstbehandlung ihres Stoffwechsels. Während früher die vom Typ-1 Diabetes Betroffenen meist in Kliniken behandelt wurden, werden sie heute üblicherweise in speziellen Schwerpunkteinrichtungen / Diabetes Schwerpunktpraxen betreut.

### 3 ..... Diabetesfolgeerkrankungen

Dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte sind verantwortlich für die Entstehung von Diabetesfolgeerkrankungen, die erheblichen Einfluss auf die Lebenserwartung nehmen. Näheres hierzu siehe auch **Kapitel A 5**

#### **Zu den häufigsten Diabetesfolgeerkrankungen gehören:**

- der diabetische Fuß, siehe **Kapitel A 5.1**
- Schädigung der Nerven (Neuropathie), siehe **Kapitel A 5.2**
- Schädigung des Herz-Kreislauf-Systems, siehe **Kapitel A 5.3**
- Schädigung der Augen (Retinopathie), siehe **Kapitel A 5.4**
- Schädigung der Nieren (Nephropathie), siehe **Kapitel A 5.5**

#### 4 .... **Behandlung des Diabetes**

Werden erste mögliche Anzeichen der Erkrankung wahrgenommen (siehe **Abschnitt 2**) sollte die Hausärztin / der Hausarzt umgehend darüber informiert werden, damit eine sofortige gezielte Diagnostik bzw. Untersuchung durchgeführt werden kann. Stellt die Hausärztin bzw. der Hausarzt dabei einen Diabetes fest, wird ein sofortiger Behandlungsbeginn notwendig. Die Behandlung und fortlaufende Therapiekontrolle im Verlauf der Diabetes-Erkrankung sollen Wohlbefinden und eine möglichst hohe Lebensqualität des Betroffenen sichern helfen und das Leben verlängern.

Für die verschiedenen Diabetesformen gibt es unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten. Obwohl die Behandlungsschwerpunkte individuell verschieden sein können, gibt es für die Behandlung einige allgemein gültige Regeln:

- Stabilisierung des Blutzuckers, d.h. Verhinderung von Unter- und Überzuckerung,
- Verhinderung von Folgeerkrankungen an Augen, Nieren, Füßen sowie am Herz-Kreislauf-System,
- Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen.

#### **In der Stoffwechselfherapie lassen sich folgende Behandlungsformen unterscheiden:**

- Gesunde Ernährung und Lebensführung (vor allem Bewegung), siehe hierzu auch **Kapitel M** (Bewegung) und **Kapitel N** (Ernährung),
- Medikamentöse Therapie in Form von Tabletten,
- Insulintherapie (konventionelle Insulintherapie / intensivierte Insulintherapie / Insulinpumpentherapie).

Für Menschen mit Typ-2 Diabetes beginnt die Diabetestherapie in der Regel mit einer umfangreichen Beratung, am besten in Form einer verhaltensmedizinisch orientierten Schulungsmaßnahme. Diese schließt die Behandlungsformen des Diabetes, seine Folgen, seine Begleiterkrankungen, aber insbesondere eine gesunde und abwechslungsreiche Kost sowie allgemeine Maßnahmen der Lebensführung (unter anderem Bewegung) ein. Erst wenn auf diesem Wege keine ausreichenden Erfolge zu erzielen sind, kann eine zusätzliche Tabletten- bzw. Insulinbehandlung notwendig werden.

Diabetiker können durch entsprechende Anpassung ihrer Lebensweise, Gewichtskontrolle, sachgerechte Haut- und Fußpflege sowie durch regelmäßige Selbstkontrolle des Harn- bzw. Blutzuckers und auch des Blutdrucks selbst zu ihrer Gesunderhaltung und damit zur Vermeidung von Komplikationen ihres Diabetes beitragen. Wichtig ist dabei, dass jede Betroffene / jeder Betroffene die für ihn angemessene Therapie in einer Einrichtung, in der sich Ärztinnen bzw. Ärzte und Fachpersonal sehr gut mit Diabetes auskennen, erlernt.

#### **Lesetipp**

Deutscher Diabetiker Bund (Hrsg.)

#### **Diabetes Mellitus**

**Eine kurze Einführung in ein komplexes Thema**

**Bezug: Adresse** siehe **Kapitel P, Lesetipps**



<b>1</b> ....	<b>Stationäre Behandlungseinrichtungen</b>	<b>24</b>
1.1	Kliniken mit Spezialisierung auf die Behandlung von Diabetes	24
<b>2</b> ....	<b>Ambulante Behandlungseinrichtungen</b>	<b>28</b>
2.1	Diabetes Schwerpunktpraxen	28
2.2	Krankenhausambulanzen für Menschen mit Diabetes	42
<b>3</b> ....	<b>Schulungen für Diabetikerinnen und Diabetiker</b>	<b>43</b>
3.1	Diabetes Schulungsstationen in Hamburg und Umgebung	45
<b>4</b> ....	<b>Das Disease-Management-Programm (DMP) Diabetes</b>	<b>47</b>
<b>5</b> ....	<b>Diabetesfolgeerkrankungen</b>	<b>50</b>
5.1	Der Diabetische Fuß	51
5.1.1	Netzwerk Diabetischer Fuß	53
5.1.1.1	Diabetische Schwerpunktpraxen im Netzwerk Diabetischer Fuß	54
5.1.1.2	Fußambulanzen	54
5.1.1.3	Niedergelassene Chirurginnen / Chirurgen und Orthopädinnen / Orthopäden	56
5.1.1.4	Stationäre Versorgungsmöglichkeiten	57
5.1.1.5	Podologen / Fußpflege	58
5.1.1.6	Orthopädie-Schuhtechnik	60
5.2	Diabetes-bedingte Nervenstörungen	62
5.3	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	63
5.4	Diabetes-bedingte Augenerkrankungen	63
5.5	Diabetes-bedingte Nierenerkrankungen	64
<b>6</b> ....	<b>Gesundheitspass-Diabetes</b>	<b>65</b>

## 1 | Stationäre Behandlungseinrichtungen

Allgemeine Informationen zum Thema Medizinischen Versorgung finden Sie im **R Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel A.**

Angebote zur medizinischen Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes finden Sie im **Kapitel O.**

**1 .... Stationäre Behandlungseinrichtungen**

Grundsätzlich werden Menschen mit Diabetes in allen Hamburger Krankenhäusern mit internistischen Abteilungen stationär behandelt - dies gilt insbesondere für Notfälle. Im Krankenhausplan der Freien und Hansestadt Hamburg sind einige stationäre Krankenhauseinrichtungen ausgewiesen, die sich auf die Behandlung von Menschen mit Typ-1 Diabetes spezialisiert haben und von der Deutschen Diabetesgesellschaft (DDG) anerkannt sind. Diese Behandlungseinrichtungen und ihre besonderen Angebote werden im Folgenden dargestellt. Besonders hingewiesen sei auf die Betreuung von schwangeren Diabetikerinnen, die im Allgemeinen Krankenhaus Barmbek, im Bethanien-Krankenhaus und im Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf angeboten wird.

**1.1 | Kliniken mit Diabetes-Spezialisierungen****Allgemeines Krankenhaus Barmbek****2. Medizinische Abteilung Endokrinologie – Diabetologie**

Prof. Dr. Ulrich Schwedes (Leitender Arzt)

Rübenkamp 148 · 22307 Hamburg

☎ **63 85 – 37 56**

**Fax** 63 85 – 34 00

**eMail** [akbarmbek.diabetiker-schulungszentrum@](mailto:akbarmbek.diabetiker-schulungszentrum@ak-barmbek.lbk-hh.de)

[ak-barmbek.lbk-hh.de](http://ak-barmbek.lbk-hh.de) / [www.ak-barmbek.de](http://www.ak-barmbek.de)

- Intensive Einzelschulung und Schulung in kleinen Gruppen, siehe auch **Kapitel A 3.1**
- Insulin-Neueinstellung
- Ernährungsberatung

## 1 | Stationäre Behandlungseinrichtungen

- Einweisung in die Blutzucker-Selbstmessung und Pen-Handhabung
- Fachpsychologische Betreuung
- Diabetesberatung in englischer Sprache

**Bethanien-Krankenhaus im Diakonie-Klinikum Hamburg  
Abteilung für Diabetes und Stoffwechselkrankheiten**

Prof. Dr. Manfred Dreyer (Chefarzt)

Martinistraße 44 – 46

20251 Hamburg

☎ **46 68 – 100**

**Fax** 46 68 – 339

**eMail** [diabetes.stoffwechsel@bethanien-krankenhaus.com](mailto:diabetes.stoffwechsel@bethanien-krankenhaus.com)

[www.bethanien-krankenhaus.com](http://www.bethanien-krankenhaus.com)

Strukturierende Diabetesbehandlung und Schulung in der Gruppe, siehe auch **Kapitel A 3.1**

Diagnostik + Therapie besonderer Probleme:

Stationäre Behandlungsangebote für Patientinnen und Patienten mit Diabetes und zusätzlichen Problemen, die durch ambulante Behandlung allein nicht gelöst werden konnten, z. B.:

- schwere Essprobleme
- Probleme mit der Insulin-Basissubstitution
- Akzeptanzprobleme
- übersteigerte Ängste
- schwere Stoffwechsel-Entgleisungen
- Fußprobleme und andere Problemwunden
- schwere Nervenschädigungen
- geriatrische Einschränkungen

**Asklepios Westklinikum Hamburg****Chirurgische Abteilung****Viszeral- / Gefäßchirurgie**

Dr. Wolfgang Tigges (Chefarzt)

Suurheid 20

22559 Hamburg

☎ **81 91 – 24 00**

**Fax** 81 91 – 24 09

**eMail** [w.tigges@asklepios.com](mailto:w.tigges@asklepios.com)

[www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

- interdisziplinäre Gefäß- u. Fußchirurgie
- stationäre „Fußstation“ (Anerkennung des DDG)
- Fußambulanz Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr mit Dr. Clever (DGG - Anerkennung)

---

**Klinikum Nord****Betriebsteil Heidberg****Abteilung für Innere Medizin**

Dr. Peter Müller (Leitender Arzt)

Dr. Nils Heinbockel Diabetologe (Oberarzt)

Tangstedter Landstraße 400

22417 Hamburg

☎ **52 71 – 36 66**

**Fax** 52 71 – 31 62

**eMail** [nils.heinbockel@k-nord.lbk-hh.de](mailto:nils.heinbockel@k-nord.lbk-hh.de)

[www.lbk-hh.de](http://www.lbk-hh.de)

Termine nach Vereinbarung.

Stationäre Diabetesbehandlung bei schwerwiegenden Einstellungsproblemen und Komplikationen. Zusammenarbeit mit Gefäßchirurgie, Nephrologie, Augenheilkunde, Gynäkologie und Geburtshilfe.

**Krankenhaus Mariahilf GmbH  
Innere Medizin**

Dr. Hans-Joachim Roose (Chefarzt)

Stader Straße 203 c

21075 Hamburg

☎ **790 06 – 426**

**Fax** 790 06 – 427

**eMail** [hjroose@mariahilf.org](mailto:hjroose@mariahilf.org)

[www.mariahilf.org](http://www.mariahilf.org)

Diabetesbehandlung stationär im Rahmen von akuten Erkrankungen oder akuten Stoffwechsellentgleisungen.

---

**Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)****Zentrum für Innere Medizin****Bereich Diabetologie**

Prof. Dr. F. Rinninger (Direktor)

Martinistraße 52

20246 Hamburg

☎ **428 03 – 52 31, – 29 69**

**Fax** 428 03 – 66 95

**eMail** [rinninger@uke.uni-hamburg.de](mailto:rinninger@uke.uni-hamburg.de)

[www.uke.uni-hamburg.de](http://www.uke.uni-hamburg.de)

**Angebote für Diabetiker:**

- Ambulante Behandlung in der Diabetes-Ambulanz, siehe **Kapitel A 2.2**
- Stationäre und teilstationäre Diabetiker-Schulungen in der Schulungs-Station, siehe **Kapitel A 3.1**
- Behandlungen auf Medizinischen Krankenstationen bei internistischen Erkrankungen
- Konsiliarische Behandlung von Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus im gesamten Universitäts-Klinikum (z.B. Augenklinik)

**Kinderkrankenhäuser mit Diabetes-Spezialisierung**, siehe **Kapitel O 1**

### Lesetipp

**Deutscher Diabetiker Bund (Hrsg.)**

**Als Diabetiker im Krankenhaus (Faltblatt)**

**Adresse** siehe **Kapitel P, Lesetipps**

Kostenbeitrag für Nichtmitglieder 2,00 Euro.

## 2 ..... Ambulante Behandlungseinrichtungen

Alle Praktischen Ärztinnen und Ärzte sowie Fachärztinnen und Fachärzte für Allgemeinmedizin und Innere Medizin können Diabetes erkennen und behandeln. Primäre Ansprechpartnerin bzw. Ansprechpartner bei Diabetes ist die Hausärztin / der Hausarzt. Mit diesen wird das weitere Vorgehen zur Diabetes-Behandlung besprochen. Bei besonderen Problemlagen überweist sie bzw. er die Patientin bzw. den Patienten an eine diabetologische Schwerpunktpraxis.

### 2.1 | Diabetes Schwerpunktpraxen

Eine Diabetes Schwerpunktpraxis konzentriert sich auf die Behandlung von Diabetikern. Strenge Qualitätsanforderungen stellen die Güte in Diagnostik und Therapie sicher. Die Hamburger Diabetes Schwerpunktpraxen werden von Diabetologinnen und Diabetologen gemäß den Bestimmungen der DDG - Deutschen Diabetes-Gesellschaft (Ärztevereinigung) geleitet. Es bestehen spezielle Vereinbarungen mit den Krankenkassen und der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg.

Diabetologinnen und Diabetologen führen regelmäßige Vorsorge- und Kontrolluntersuchungen wie zum Beispiel Fuß- oder Nierenuntersuchungen durch. Außerdem werden in den Praxen strukturierte Patientenschulungen durchgeführt, siehe hierzu auch **Kapitel A 3**. Hier erfahren Sie Wissenswertes und Praktisches, um mit Ihrem Diabetes selbstständig umgehen zu können.

Die Diabetesspezialistin bzw. der Diabetesspezialist ergänzt die Behandlung in der hausärztlichen Praxis und arbeitet mit dieser / diesem und anderen, für die Versorgung wichtigen Berufsgruppen (z.B. Augenärztin / Augenarzt, orthopädische Schuhmacherinnen / Schuhmacher, Fußpflegerinnen / Fußpfleger etc.) zusammen.

Gründe für das Aufsuchen einer Diabetes Schwerpunktpraxis sind vor allem ein schlecht eingestellter Blutzucker oder das Auftreten von Folge- und Begleiterkrankungen wie z.B. ein schlecht eingestellter Blutdruck, eine Fußverletzung, ein suspekter Urinbefund etc. Häufig lassen sich durch eine enge Zusammenarbeit mit der Diabetologin / dem Diabetologen Krankenhausbehandlungen verhindern.

Folgendes gehört zum Angebot der diabetologischen Schwerpunktpraxen:

**Typ-1-Diabetes:**

intensivierte Insulintherapie

- Neueinstellung
- Auffrischkurse
- Insulinpumpentherapie
- Hypoglykämiewahrnehmungstraining

**Typ-2-Diabetes:**

Basiskurse:

- Diabetes
- Bluthochdruck
- Gewichtsreduktion
- Bewegungstraining
- Umstellung auf Insulinbehandlung
- Behandlung von Gestationsdiabetes (Schwangerschaftsdiabetes)

**Für jüngere Typ-2-Diabetiker:**

Medias 2 (Verhaltens- und Motivationstraining)

Nachstehend finden Sie die **Adressen der diabetologischen Schwerpunktpraxen in Hamburg und Umgebung** nach der zwischen der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg und den Primär- und Ersatzkassen getroffenen Diabetes-Vereinbarung. Eine Kostenübernahme durch die Gesetzlichen Krankenkassen ist gewährleistet. Einen aktuellen Überblick über die Schwerpunktpraxen und deren Angebote finden Sie auch im Internet unter [www.diabetes-schwerpunktpraxen-hamburg.de](http://www.diabetes-schwerpunktpraxen-hamburg.de)

**Altona****Endokrinologikum Hamburg  
Zentrum für Stoffwechselerkrankungen,  
Reproduktionsmedizin und gynäkologische Endokrinologie  
Dr. Barbara Epe**

Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie

**Dr. Matthias Epe**

Fachärzte für Innere Medizin, Endokrinologie,

Diabetologen DDG

Lornsenstraße 4-6

22767 Hamburg

☎ **30 62 82 00**

**Fax** 30 62 82 39

**eMail** [info@endokrinologikum.com](mailto:info@endokrinologikum.com)

[www.endokrinologikum.com](http://www.endokrinologikum.com)

*Sprechzeiten:* nach Vereinbarung

Überweisungen nicht erforderlich

Zielgruppen: alle

Fremdsprachen: englisch, russisch im Notfall

**Bergedorf****Zentrum für Diabetologie Bergedorf****Dr. Jens Kröger**

Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe DDG

**Dr. Susanne Rosenboom**

Praktische Ärztin, Diabetologin DDG

Glindersweg 80 Haus E

(auf dem Gelände des Bethesda AK Bergedorf)

21029 Hamburg

☎ **88 30 56 – 20**

**Fax** 88 30 56 – 54

**eMail** [dr.j.kröger@t-online.de](mailto:dr.j.kröger@t-online.de)

[www.diabeteszentrum-hamburg-ost.de](http://www.diabeteszentrum-hamburg-ost.de)

*Sprechzeiten:*

Mo., Di., Do. 9.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr

Mi. + Fr. 9.00 – 13.00 Uhr

Überweisungen nicht erforderlich

Zielgruppen: Jugendliche und Erwachsene, sowie Kinder bei begründeter Indikation

Fremdsprachen: englisch, türkisch

Fußambulanz (DGG)

**Blankenese****Diabetespraxis Blankenese****Dr. Hans-Ulrich Clever**

Facharzt für Innere Medizin, Betriebsmedizin  
Diabetologe DDG,

**Dipl. Psych. Susan Woods**

Fachpsychologin DDG, Psychodiabetologie  
Blankeneser Bahnhofstraße 52  
22587 Hamburg

☎ **88 94 17 94** · Fax 88 94 17 96

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

*Sprechzeiten:*

Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Di. + Do. 15.00 – 18.00 Uhr

Überweisung vom Hausarzt erwünscht

Fremdsprachen: englisch, französisch

Fußambulanz (DGG)

**Bramfeld****Dr. Arne Elsen**

Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe DDG  
Bramfelder Chaussee 242  
22177 Hamburg

☎ **642 90 70**

Fax 641 92 64

eMail [dr\\_elsen@hotmail.com](mailto:dr_elsen@hotmail.com)

[www.dr-elsen.de](http://www.dr-elsen.de)

*Sprechzeiten:*

Mo., Di., Do. 8.00 – 12.00 und 16.00 – 18.00 Uhr

Mi. 8.00 – 12.00 Uhr

Fr. 8.00 – 14.00 Uhr

Zielgruppen: alle

Fremdsprache: englisch

**Eppendorf****Anja Sudrow**

Fachärztin für Allgemeinmedizin, Diabetologin DDG

**Noushin Sharbati**

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Martinistraße 43

20251 Hamburg

☎ **49 99 66** · Fax 41 30 55 67

*Sprechzeiten:*

Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Mo. + Di. 15.00 – 17.00 Uhr

Do. 14.00 – 17.00 Uhr

Überweisung erforderlich

Zielgruppen: Jugendliche und Erwachsene (keine Kinder!)

---

**Harburg****Diabetologische Schwerpunktpraxis Harburg****Bernd-M. Scholz****Dr. Björn Paschen**

Fachärzte für Innere Medizin, Diabetologen DDG

Am Wall 1

21073 Hamburg

☎ **77 68 00**

Fax 77 92 99

[www.diabetologie-harburg.de](http://www.diabetologie-harburg.de)

*Sprechzeiten:*

Mo. – Fr. 8.00 – 11.00 Uhr

Mo. + Di. 15.00 – 17.00 Uhr

Do. 16.00 – 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Überweisung erforderlich

Zielgruppen: Erwachsene und Jugendliche

Fremdsprachen: englisch, dänisch

**Horn****Gemeinschaftspraxis Manshardtstraße  
Diabetesschwerpunktpraxis Billstedt-Horn  
Dr. Christian Marks**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Diabetologe DDG

Manshardtstraße 117a

22119 Hamburg

☎ **88 30 56 10**

**Fax** 88 30 56 50

**eMail** [dr.marks@praxis-manshardtstrasse.de](mailto:dr.marks@praxis-manshardtstrasse.de)

[www.diabeteszentrum-billstedt-horn.de](http://www.diabeteszentrum-billstedt-horn.de)

*Sprechzeiten:*

Mo., Di., Do. 9.00 – 11.30 und 15.00 – 16.30 Uhr

Mi. + Fr. 9.00 – 12.30 Uhr

und nach Vereinbarung

Überweisung erforderlich

Fußambulanz DDG

**Innenstadt****Diabetes Schwerpunktpraxis****Dr. Wolf-Dieter Voltz**

Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe DDG

Mönckebergstraße 5

20095 Hamburg

☎ **32 49 79**

**Fax** 32 50 89 52

*Sprechzeiten:*

Mo. - Fr. nach telefonischer Vereinbarung

Überweisung nicht erforderlich

Zielgruppen: Erwachsene

**Langenhorn****Dr. Christian Weiß**

Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe DDG

Diekmoor 12a

22419 Hamburg

☎ **520 75 50**

**Fax** 520 75 11

*Sprechzeiten:*

Mo., Di., Do. 8.00 – 11.00 und 15.30 – 18.00 Uhr

Mi. 8.00 – 11.00 Uhr

Fr. 8.00 – 15.00 Uhr

Überweisung wenn möglich

Zielgruppen: Erwachsene und Jugendliche

Fremdsprache: englisch

---

**Lokstedt****Schwerpunktpraxis und Schulungszentrum für Diabetes****Dr. Kay Thomas Flinker**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Diabetologe DDG

Vogt-Wells-Straße 14

22529 Hamburg

☎ **58 70 90**

**Fax** 58 19 56

*Sprechzeiten:*

Mo. – Fr. 8.00 – 12.30 Uhr

Mo. + Do. 16.00 – 18.00 Uhr

Überweisung erforderlich

Zielgruppen: Erwachsene und Jugendliche

**Neugraben****Dr. med. Kurt Müller**

Facharzt für Innere Medizin

**Dr. med. Stefan Mario Zorn**

Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe DDG

Neugrabener Bahnhofstraße 33

21149 Hamburg

☎ **701 80 80**☎ **701 90 35**

Fax 701 48 96

eMail [dr.s.m.zorn@t-online.de](mailto:dr.s.m.zorn@t-online.de)[www.praxis-mueller-zorn.de](http://www.praxis-mueller-zorn.de)[www.diabeteszentrum-hamburg-sued.de](http://www.diabeteszentrum-hamburg-sued.de)*Sprechzeiten:*

Mo. , Di. , Do. 8.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr

Mi. 8.00 – 12.00 Uhr

Fr. 8.00 – 13.00 und 15.00 – 17.00 Uhr

Überweisung erforderlich

Zielgruppen: Erwachsene und Jugendliche.

Beratung und Schulung auch in Kroatisch und

Serbokroatisch.

Fremdsprache: englisch

Fußambulanz (DGG)

**Othmarschen****Gemeinschaftspraxis****Dr. Ulrich Wendisch****Dr. Andreas Klinge**

Fachärzte für Innere Medizin, Diabetologen DDG

Beselerstraße 2a

22607 Hamburg

☎ **89 62 95****Fax** 89 21 00**eMail** [dr.wendisch@t-online.de](mailto:dr.wendisch@t-online.de)[dr.klinge@klinge.info.de](mailto:dr.klinge@klinge.info.de)[www.diabeteszentrum-hamburg-west.de](http://www.diabeteszentrum-hamburg-west.de)*Sprechzeiten:*

Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr

Mo. – Do. 16.00 – 19.00 Uhr

**Rahlstedt-Jenfeld****Diabetes-Schwerpunktpraxis für Kinder und Jugendliche****Dr. Rudolf Lepler**

Facharzt für Kinder und Jugendmedizin, Diabetologe DDG

Wilhelmstift, Kath. Kinderkrankenhaus

Liliencronstr. 130

22149 Hamburg

☎ **673 77 – 134****Fax** 673 77 – 249**eMail** [diabetes@khh-wilhelmstift.de](mailto:diabetes@khh-wilhelmstift.de)[www.khh-wilhelmstift.de](http://www.khh-wilhelmstift.de)*Sprechzeiten:*

nach Vereinbarung

Hinweis: Überweisung

**Diabetes-Schwerpunktpraxis Rahlstedt-Jenfeld****Dr. Sylvia Lepler**

Fachärztin für Innere Medizin, Diabetologin DDG

**Dr. Elke Richter**

Fachärztin für Innere Medizin

Berliner Platz 13

22045 Hamburg

☎ **673 15 82**

**Fax** 67 21 87 54

[www.diabetes-schwerpunktpraxen-hamburg.de](http://www.diabetes-schwerpunktpraxen-hamburg.de)

*Sprechzeiten:*

Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr

Mo., Mi., Do. 16.00 – 18.00 Uhr

Fr. 15.00 – 16.00 Uhr

Überweisungen nicht erforderlich

Zielgruppen: Erwachsene und Jugendliche

Diabetesschulungen in russischer Sprache

Fremdsprachen: englisch, französisch, russisch

**St. Georg****Elke Berg****Dr. Matthias Riedl****Dr. Peter Minartz**

Fachärztin und Fachärzte für Innere Medizin,

Diabetologen DDG

Beim Strohhouse 26 · 20097 Hamburg

☎ **280 89 10** · **Fax** 28 08 91 22

**eMail** [kontakt@diabetes-zentrum-berliner-tor.de](mailto:kontakt@diabetes-zentrum-berliner-tor.de)

[www.diabetes-zentrum-berliner-tor.de](http://www.diabetes-zentrum-berliner-tor.de)

*Sprechzeiten:*

Mo. – Fr. 7.30 – 12.00 Uhr

Di. - Do. 14.00 – 16.00 Uhr

und nach Vereinbarung / Überweisung erforderlich

Zielgruppen: Erwachsene und Jugendliche

**St. Pauli****Diabetologische Schwerpunktpraxis St. Pauli****Dr. Fahrettin Adsay**

Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe DDG

Budapester Straße 42

20359 Hamburg

☎ **31 25 55****Fax** 317 30 78*Sprechzeiten:*

Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Mo., Di., Do., Fr. 15.00 – 18.00 Uhr

Überweisungen nicht erforderlich

Zielgruppen: alle

Fremdsprachen: alle Schulungen auch in türkisch,  
englisch, kurdisch

---

**Wandsbek****Jörg von Hübbenet**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Diabetologe DDG

Wandsbeker Marktstraße 69-71

22041 Hamburg

☎ **68 91 51 05****Fax** 68 91 57 06**eMail** [j.huebbenet@hamburg-diabetes.de](mailto:j.huebbenet@hamburg-diabetes.de)[www.hamburg-diabetes.de](http://www.hamburg-diabetes.de)*Sprechzeiten :*

Mo. – Fr. 8.00 – 12.00 Uhr

Mo., Di., Do., Fr. 14.00 – 18.00 Uhr

Fußsprechstunde mit orthopädischem Schuhmacher:

Do. 13.00 – 15.00 Uhr

**Wilhelmsburg****Dr. Bernd Kalvelage****Dr. Heide Lueb**

Fachärztin und Fachärzte für Innere Medizin,  
Diabetologen DDG

Krieterstraße 30 · 21109 Hamburg (Wilhelmsburg)

☎ **754 17 03**

**Fax** 31 18 28 85

**eMail:** [heidelueb@aol.com](mailto:heidelueb@aol.com)

[www.diabetes-hamburg-sued.de](http://www.diabetes-hamburg-sued.de)

*Sprechzeiten:*

Mo., Di., Do. 8.00 – 12.00 und 15.00 – 18.00 Uhr

Mi. + Fr. 8.00 – 12.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Überweisung erforderlich

Zielgruppen: Erwachsene

(alle Schulungen in deutsch, türkisch)

**Winterhude****Praxis am Borgweg****Dr. Andreas Dühr**

Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe DDG

**Dr. Gunter Beck**

Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie

Borgweg 28 · 22303 Hamburg

☎ **27 20 27**

[www.praxis-am-borgweg.de](http://www.praxis-am-borgweg.de)

*Sprechzeiten:*

Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Mo., Di., Do. 16.00 – 18.00 Uhr

oder nach Vereinbarung / Überweisung erforderlich

Zielgruppen: Erwachsene, Jugendliche ab 18 Jahren

Fremdsprache: englisch

**Hamburg-Umgebung****Diabeteszentrum****Stephan A. Schreiber**

Praktischer Arzt, Diabetologe DDG  
Schillerstraße 28 · 25451 Quickborn

☎ **041 06 / 610 10**

**Fax** 041 05 / 61 01 31

Diabetes-Fußambulanz:

Anmeldung bei Frau Wiese ☎ **041 06 / 61 01 20**

**eMail** [Stephan.schreiber@diabetes-hamburg.de](mailto:Stephan.schreiber@diabetes-hamburg.de)  
[www.diabetes-hamburg.de](http://www.diabetes-hamburg.de)

*Sprechzeiten:*

Mo. – Fr. 8.00 - 13.00 Uhr

Mo., Di., Do. 16.00 - 18.30 Uhr

Überweisung für Typ II Diabetiker erbeten

Fremdsprachen: Einzelschulung in englisch, französisch,  
türkisch, italienisch möglich.

---

**Gertraud Dürkop**

Fachärztin für Innere Medizin

**Dr. Bertram Reimann**

Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologe

**Beate Radtke**

Fachärztin für Innere Medizin, Diabetologin DDG

Rausdorfer Straße 50

22946 Trittau

☎ **04154 / 30 77**

**Fax** 04154 / 833 32

**eMail** [internisten-trittau@t-online.de](mailto:internisten-trittau@t-online.de)

*Sprechzeiten:*

Mo. – Fr. 07.00 – 12.00 Uhr

Mo., Di., Do. 15.00 – 18.00 Uhr

Fr. 13.00 – 17.00 Uhr

Überweisung erforderlich

**2.2 | Krankenhausambulanzen für Menschen mit Diabetes**

Die im Folgenden genannten Krankenhäuser bieten in ihren Diabetes-Ambulanzen auch eine ambulante Behandlung für Diabetikerinnen und Diabetiker an.

**Bethanien-Krankenhaus im Diakonie-Klinikum Hamburg  
Abteilung für Diabetes und Stoffwechselkrankheiten**

Prof. Dr. Manfred Dreyer (Chefarzt)

**Adresse** siehe **Kapitel A 1.1**

☎ **46 68 – 100**

**Fax** 46 68 – 339

**eMail** [diabetes.stoffwechsel@bethanien-krankenhaus.com](mailto:diabetes.stoffwechsel@bethanien-krankenhaus.com)

[www.bethanien-krankenhaus.com](http://www.bethanien-krankenhaus.com)

*Sprechzeiten:*

**für schwangere Diabetikerinnen**

Dienstags 9.00 – 12.00 Uhr (nach vorheriger Terminabsprache)

**Für Patienten mit Diabetes und  
diabetischem Fußsyndrom:**

15.00 – 16.30 Uhr (nach vorheriger Terminabsprache)

Hinweis: Behandlung nur möglich mit einer Überweisung aus einer Schwerpunktpraxis!

**Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)****Zentrum für Innere Medizin****Bereich Diabetologie**

Prof. Dr. F. Rinninger (Direktor)

**Adresse** siehe **Kapitel A 1.1**

☎ **428 03 – 52 31, – 29 69**

**Fax** 428 03 – 66 95

**eMail** [rinninger@uke.uni-hamburg.de](mailto:rinninger@uke.uni-hamburg.de)

[www.uke.uni-hamburg.de](http://www.uke.uni-hamburg.de)

*Sprechzeiten:*

nach Vereinbarung

Hinweis: Überweisungen sind erforderlich für die ambulante Behandlung.

### 3 .... Schulungen für Diabetikerinnen und Diabetiker

Die Schulung der Patientinnen und Patienten hat bei der Behandlung von Diabetes einen hohen Stellenwert. Die Betroffenen können auf diese Weise lernen, Schulungsinhalte in ihrem gewohnten Umfeld, also unter häuslichen Bedingungen, umzusetzen. Dabei können sich auch Angehörige an der Schulung beteiligen, was gerade bei Fragen der Ernährungsumstellung wünschenswert ist. Darüber hinaus sind geschulte Angehörige in der Lage, in Notfällen (z.B. Unterzuckerung) Hilfe leisten zu können.

#### Bei den Schulungen für Typ-2-Diabetiker lernen Sie...

- etwas über Ursachen und Entwicklung (Folgeerkrankungen) der Erkrankung;
- wie Sie richtig und günstig einkaufen, Nahrungsmittel auswählen, kochen und sich optimal ernähren;
- wie Sie durch Gewichtsreduktion und körperliche Aktivität erheblich zur Eindämmung der Erkrankung beitragen können (z.B. in Sportgruppen, siehe **Kapitel M 1**);
- wie Sie Blut- und Harnzuckertests selbst durchführen können;
- wie Sie Haut und Füße pflegen und kontrollieren;
- wie Insulin bzw. Blutzucker senkende Tabletten wirken;
- wie Sie eine Insulinbehandlung selbstständig durchführen;
- wie Sie eine Unterzuckerung vermeiden;
- wie Sie Ihren Blutdruck überprüfen;
- was in besonderen Situationen (z.B. Reisen, Krankheit) zu beachten ist.

Die Schulung einer Diabetikerin bzw. eines Diabetikers durch geeignetes Fachpersonal ist Grundbedingung für den Erfolg jeder Diabetestherapie. Geschulte Patientinnen und Patienten können entscheidend zum Therapieerfolg beitragen, was sowohl die Stoffwechseleinstellung als auch die Vermeidung von Spätkomplikationen betrifft. Dies gilt auch für den Typ-2 Diabetes, bei dem das Therapieziel auch ohne Medikamente erreicht werden kann.

**Diabetes-Schulung lohnt sich!**

Geschulte Diabetikerinnen und Diabetiker haben nachweislich eine dauerhaft bessere Stoffwechseleinstellung, weniger und kürzere Krankenhausaufenthalte und in geringerem Maße Komplikationen. Sie müssen seltener vorzeitig berentet werden und weisen in der Regel eine bessere Lebensqualität auf.

Der Begriff ‚*Schulung*‘ soll dabei nicht an Unterrichtsmethoden alter Schulzeiten erinnern, sondern vielmehr als Training verstanden werden, bei dem die Betroffenen in die Lage versetzt werden sollen, eigenverantwortlich und selbstständig mit ihrem Diabetes umgehen zu können. Genau wie ein Führerschein zum Autofahren benötigt wird, soll die Diabetes-Schulung die Grundlage schaffen, mit einer Diabetes-Erkrankung gut leben zu können, d.h., trotz der Erkrankung eine gute Lebensqualität zu bewahren. In der Schulung wird gelernt und trainiert, wie die Diabetikerin bzw. der Diabetiker selbst ihre / seine Therapieziele erreichen kann. Diabetes-Schulungen werden sowohl in ambulanter als auch stationärer Form angeboten.

Stationäre Schulungen sind in einen Aufenthalt in einer entsprechend hierfür ausgewiesenen Fachklinik integriert, siehe **Kapitel A 3.1**. Sie sind immer dann angezeigt, wenn eine ambulante Schulung die Probleme der Blutzuckereinstellung nicht befriedigend lösen kann, z.B. bei Problemen mit den nächtlichen Blutzuckerwerten.

Ambulante Schulungen werden in den in **Kapitel A 3.1** genannten Schulungsstationen oder in Diabetes Schwerpunktpraxen durchgeführt, siehe **Kapitel A 2.1**. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Schulung kommen dazu für den Unterricht in die Schulungsstation / Praxis und bleiben ansonsten in ihrem normalen Alltag eingebunden. Die Schulung sollte auf jeden Fall den Bedürfnissen der Betroffenen entsprechen. Die Einbeziehung der Hausärztin bzw. des Hausarztes bei dieser Entscheidung ist ratsam. Je höher die Qualität des Schulungsangebotes ist und je intensiver die Betroffenen mitarbeiten, desto besser ist der Schulungserfolg.

Die Deutsche Diabetes-Gesellschaft hat zu diesem Zweck Qualitätsrichtlinien aufgestellt. Behandlungseinrichtungen, die diesem Anforderungskatalog entsprechen, werden als Behandlungseinrichtung für Typ-1 bzw. Typ-2 Diabetiker anerkannt.

### 3.1 | Diabetes Schulungsstationen in Hamburg und Umgebung

Die nachstehend genannten Krankenhäuser verfügen über Diabetes-Schulungsstationen, in denen Sie von Diabetologinnen und Diabetologen gemäß den Bestimmungen der DDG - Deutschen Diabetes-Gesellschaft (Ärztevereinigung) sowie Diabetes- und Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern im Umgang mit dem Diabetes unterwiesen werden. Eine aktuelle Liste der Diabetes-Schulungsstationen finden Sie auch im Internet unter

[www.diabetikerbund-hamburg.de](http://www.diabetikerbund-hamburg.de)

#### **Bethanien-Krankenhaus im Diakonie-Klinikum Hamburg Abteilung für Diabetes und Stoffwechselkrankheiten**

Prof. Dr. Manfred Dreyer (Chefarzt)

**Adresse und Angebot** siehe **Kapitel A 1.1**

☎ **46 68 – 100**

**Fax** 46 68 – 339

**eMail** [diabetes.stoffwechsel@bethanien-krankenhaus.com](mailto:diabetes.stoffwechsel@bethanien-krankenhaus.com)

[www.bethanien-krankenhaus.com](http://www.bethanien-krankenhaus.com)

Strukturierte Diabetesbehandlung und Schulung in der Gruppe: Das strukturierte Behandlungsprogramm des Bethanien-Krankenhauses wird mit Gruppen von 8 – 12 Patientinnen / Patienten durchgeführt. So können im Gespräch wichtige Fragen geklärt werden. Die Teilnehmerinnen / Teilnehmer können Probleme gemeinsam bearbeiten und sich gegenseitig helfen. Dauer: 11 Tage

Stationäre Schulung für geriatrische Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus in kleineren Gruppen für 6 Patientinnen / Patienten. Dauer: 10 Tage

**Allgemeines Krankenhaus Barmbek****II. Medizinische Abteilung Endokrinologie – Diabetologie****Diabetes Schulungsstation – Haus 9**

Prof. Dr. Ulrich Schwedes (Leitender Arzt)

**Adresse** und **Angebot** siehe **Kapitel A 1.1**

☎ **63 95 – 37 56**

**Fax** 63 85 – 34 00

**eMail** [akbarmbek.diabetiker-schulungszentrum@ak-barmbek.lbk-hh.de](mailto:akbarmbek.diabetiker-schulungszentrum@ak-barmbek.lbk-hh.de)

[www.ak-barmbek.de](http://www.ak-barmbek.de)

- Intensive Einzelschulung und Schulung in kleinen Gruppen

**Klinikum Nord****Abteilung für Innere Medizin I, Betriebsteil Ochsenzoll**

John-Rittmeister-Haus (Haus 17)

Dr. Heinbockel (Leitender Arzt)

**Adresse** und **Angebot** siehe **Kapitel A 1.1**

☎ **52 71 – 18 94**

**Fax** 52 71 – 19 58

Terminabsprache

**Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)****Zentrum für Innere Medizin****Bereich Diabetologie**

Prof. Dr. F. Rinninger (Direktor)

**Adresse** und **Angebot** siehe **Kapitel A 1.1**

☎ **428 03 – 52 31, – 29 69**

**Fax** 428 03 – 66 95

**eMail** [rinninger@uke.uni-hamburg.de](mailto:rinninger@uke.uni-hamburg.de)

[www.uke.uni-hamburg.de](http://www.uke.uni-hamburg.de)

*Sprechzeiten:*

Nach Vereinbarung / Überweisung erforderlich

- Teilstationäre Diabetiker-Schulungen in unserer Schulungs-Station
- Stationäre Diabetiker-Schulungen in unserer Schulungs-Station

#### 4 .... **Das Disease-Management-Programm Diabetes<sup>2</sup>**

Das strukturierte Behandlungsprogramm, das auch Disease-Management-Programm<sup>3</sup> genannt wird, richtet sich an Versicherte, die an der chronischen Krankheit Typ-2 Diabetes leiden.

Den Schwerpunkt des Behandlungsprogramms bildet Ihre individuelle, besonders umfassende Betreuung. Sie werden durch intensive Beratung, qualifizierte Schulungen und umfassende Informationen in die Lage versetzt, gemeinsam mit der Ärztin / dem Arzt Ihres Vertrauens individuelle Therapieziele festzulegen und aktiv an der Behandlung mitzuwirken.

##### **Die wesentlichen Ziele sind:**

- Vermeidung von Folgeschäden an Nieren und Augen, die Nierenversagen und Erblindung nach sich ziehen können, durch regelmäßige Messungen von Urin- und Nierenwerten,
- Vermeidung von Nervenschädigungen und dem diabetischen Fuß-Syndrom mit dem Ziel, die Amputationsrate wesentlich zu senken. Dazu sind regelmäßige Fußuntersuchungen durchzuführen (Selbstbeobachtung durch die Diabetikerin / den Diabetiker sinnvoll),
- Vermeidung von Nebenwirkungen der Therapie (z. B. Unterzuckerung),
- Senkung des Schlaganfall- und Herzinfarkttrisikos durch Normalisierung des Blutdrucks unter 140/90 mm Hg,
- Erreichung einer guten Blutzuckereinstellung und Vermeidung typischer Diabetessymptome wie Müdigkeit, starker Durst, häufiges Wasserlassen,
- Motivation zur Mitarbeit in einer Diabetiker-Selbsthilfegruppe.

<sup>2</sup>Der in diesem Kapitel verwendete Text ist der Anlage 12 (Patienteninformation) des Strukturierten Behandlungsprogramms (DMP – Diabetes) entnommen. Es wurden lediglich redaktionelle Anpassungen vorgenommen.

<sup>3</sup>„Disease-Management“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „Krankheits-Management“

Das Behandlungsprogramm basiert auf gesetzlichen Grundlagen, die gemeinsam von Ärztinnen / Ärzten, Wissenschaftlerinnen / Wissenschaftlern und Krankenkassen im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung erarbeitet wurden und jährlich angepasst werden. Die Inhalte sind vertraglich mit den teilnehmenden Ärztinnen / Ärzten vereinbart und unterliegen hohen Qualitätsanforderungen, die regelmäßig von einer neutralen Stelle überprüft werden. Die Ärztinnen / Ärzte können nur am Programm teilnehmen, wenn sie die entsprechenden Qualitätsanforderungen erfüllen. Sie verpflichten sich beispielsweise zu regelmäßigen Fortbildungen und zur Zusammenarbeit in Qualitätszirkeln, mit dem Ziel, die Qualität der Versorgung von Diabetikerinnen / Diabetikern ständig zu verbessern.

### **Die medizinische Behandlung**

Alle Beteiligten des Programms sorgen dafür, dass Sie eine auf Ihre Situation abgestimmte Behandlung erhalten, die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht und sich an den wissenschaftlichen Leitlinien orientiert. Dazu gehören insbesondere Blutzuckerkontrollen, die dazu beitragen, die Krankheit langfristig zu beherrschen. In den gesetzlichen Grundlagen für das Programm werden Wirkstoffe zur Blutzuckereinstellung, Blutdrucksenkung und zur Behandlung von erhöhten Blutfettwerten sowie von diabetischen Nervenschäden genannt, die vorrangig ärztlich verschrieben werden sollen, weil deren Nutzen und Sicherheit in medizinischen Langzeitstudien nachgewiesen wurde.

### **Die bzw. der von Ihnen gewählte Ärztin / Arzt koordiniert das Programm**

Diese Ärztin / dieser Arzt Ihres Vertrauens berät und unterstützt Sie in allen Fragen zum Programm. Sie / er klärt Sie über Nutzen und Risiken der jeweiligen Therapie auf, damit Sie gemeinsam mit ihr / ihm den weiteren Verlauf und die Ziele der Behandlung festlegen können. Sie / er vereinbart regelmäßige Untersuchungstermine mit Ihnen. Ihre Ärztin /

Ihr Arzt prüft immer wieder, ob Sie eine Behandlung durch weitere qualifizierte Spezialistinnen / Spezialisten benötigen und übernimmt die nötige Abstimmung mit diabetologischen Schwerpunktpraxen, anderen Fachärztinnen / Fachärzten und Therapeutinnen / Therapeuten. So ist beispielsweise mindestens einmal im Jahr eine augenärztliche Untersuchung im Programm vorgesehen.

### **Festlegung auf die Ärztin / den Arzt und Arztwechsel**

Mit Ihrer Teilnahmeerklärung wählen Sie Ihre koordinierende Ärztin oder Ihren koordinierenden Arzt. Grundsätzlich steht Ihnen frei, diese / diesen später zu wechseln, dazu ist es nötig, erneut eine Teilnahmeerklärung bei Ihrer / Ihrem neu gewählten Ärztin / Arzt zu unterschreiben.

### **Dokumentationen verschaffen Ihnen Transparenz über Ihre Behandlung**

Im Rahmen des Behandlungsprogramms erstellt Ihre Ärztin / Ihr Arzt regelmäßig eine ausführliche Dokumentation mit Ihren persönlichen Behandlungsdaten. Jedes Dokumentationsformular wird von Ihnen und Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt unterschrieben. Sie erhalten jeweils eine Kopie, die Ihnen jederzeit den Überblick über Ihre Behandlung ermöglicht.

Mit der Teilnahmeerklärung erhalten Sie eine ausführliche Beschreibung über die Wahrung des Datenschutzes. Die dort beschriebene Verwendung Ihrer Daten bestätigen Sie gesondert durch Ihre Unterschrift.

### **Patientinnen-/Patientenschulungen**

In qualifizierten Schulungen lernen Sie, Ihr Leben und Ihre Erkrankung besser aufeinander abzustimmen. Dabei geht es z. B. um die richtige Ernährung, die Blutdruck- und Blutzucker-Selbstkontrolle, die Interpretation der Werte und die richtigen Folgerungen aus den Messungen.

- 4 | Das Disease-Management-Programm Diabetes  
5 | Diabetesfolgeerkrankungen

### **Wann können Sie teilnehmen?**

Voraussetzung für Ihre Teilnahme am Programm ist,

- dass Sie bei einer gesetzlichen Krankenkasse krankenversichert sind,
- dass Ihre Diabeteserkrankung eindeutig diagnostiziert ist,
- dass Sie grundsätzlich bereit sind, aktiv am Programm mitzuwirken,
- dass Sie schriftlich Ihre Teilnahme und Einwilligung erklären. Die Unterlagen hierzu erhalten Sie von Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse.

### **Ihre Teilnahme am Behandlungsprogramm ist freiwillig und für Sie kostenlos**

Die Teilnahme am Programm kann jederzeit von Ihnen ohne Angabe von Gründen beendet werden. Der Gesetzgeber sieht ein vorzeitiges Ausscheiden aus dem Programm vor, wenn Sie beispielsweise innerhalb von zwölf Monaten zwei Untersuchungs- oder Schulungstermine ohne plausible Begründung nicht wahrgenommen haben. Deshalb ist Ihre aktive Mitarbeit und kontinuierliche Teilnahme am Programm von entscheidender Bedeutung. Ihre Krankenkasse möchte Sie gemeinsam mit den Ärztinnen / Ärzten Ihres Vertrauens im Umgang mit Ihrer Erkrankung unterstützen und bietet Ihnen kassenspezifische Serviceangebote.

## **5 .... Diabetesfolgeerkrankungen**

Dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte sind verantwortlich für die Entstehung von Diabetesfolgeerkrankungen, die erheblichen Einfluss auf die Lebenserwartung nehmen. Dabei stehen Gefäßerkrankungen an den großen und kleinen Blutgefäßen sowie Nervenerkrankungen im Vordergrund. Für beide Erkrankungsarten gilt, dass sie oft lange Zeit ohne große Beschwerden verlaufen, ehe es zu wirklichen Problemen kommt.

Aus diesem Grund kommt der regelmäßigen Kontrolle und gezielten Behandlung des Diabetes eine große Bedeutung zu.

Der ‚Gesundheitspass Diabetes‘ (siehe **Kapitel A 6**) dient als eine Art Vorsorgeplan und erleichtert das Zusammenarbeiten von Ärztin / Arzt und Betroffenen.

Sie erhalten diesen Pass bei Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt.

### **Zu den häufigsten Diabetesfolgeerkrankungen gehören:**

- der diabetische Fuß;
- Schädigung der Nerven (Neuropathie);
- Schädigung des Herz-Kreislauf-Systems;
- Schädigung der Augen (Retinopathie);
- Schädigung der Nieren (Nephropathie).

## **5.1 | Der diabetische Fuß**

Die Füße einer Diabetikerin / eines Diabetikers bedürfen besonderer Aufmerksamkeit. Liegen Nervenschädigungen vor, die für die Betroffenen oft unbemerkt bleiben können, so ist die Schmerzempfindlichkeit beeinträchtigt. Druckstellen durch Schuhwerk, aber auch kleine Verletzungen bleiben hierdurch unbemerkt und können dann durch eine Infektion verheerende Folgen bis hin zur Amputation haben. Jedes Jahr werden schätzungsweise 500 Diabetes-bedingte Amputationen in Hamburg durchgeführt!

Auch Hitze- und Kälteeinwirkungen auf die Füße, z.B. durch Wärmflaschen oder ein zu heißes Fußbad, können schwere Veränderungen bis zu unbemerkten Verbrennungen verursachen. Durch ungeeignetes Schuhwerk können Druckstellen entstehen. Zusätzlich leiden viele Betroffene an Durchblutungsstörungen, welche die Heilung von Fußverletzungen zusätzlich beeinträchtigen.

Folgende Strategien zur Vermeidung des Diabetischen Fußsyndroms und einer erhöhten Amputationsgefahr sind dringend erforderlich:

1. Jeder Mensch mit Diabetes muss regelmäßig seine Nervenfunktion und die Beindurchblutung untersuchen lassen. Diese im Grunde einfachen technischen Untersuchungen kann jede Hausärztin / jeder Hausarzt durchführen, sie sollten im ‚Gesundheitspass Diabetes‘ dokumentiert werden.
2. Sind Durchblutung und Nervenfunktion in Ordnung, sind keine besonderen Maßnahmen außer einer regelmäßigen Vorsorge erforderlich.
3. Bei Vorliegen von Nerven- und / oder Durchblutungsstörungen sind eine Reihe von Maßnahmen dringend zu beachten:
  - regelmäßige tägliche Fußinspektion;
  - Aufsuchen der hausärztlichen Praxis bei der kleinsten Verletzung;
  - Überweisung an eine diabetologische Schwerpunktpraxis bei neu aufgetretenen Fußgeschwüren;
  - Vermittlung einer fachgerechten Fußpflege z.B. durch eine Podologin / einen Podologen (medizinische Fußpflegerin / medizinischer Fußpfleger mit umfassender Ausbildung);
  - Sicherstellung einer fachgerechten Schuhversorgung (Fußambulanz, Schwerpunktpraxis).

Bei Fußgeschwüren sollte umgehend eine Überweisung zu einer Diabetischen Fußambulanz erfolgen, siehe **Kapitel A 5.1.1.2**. Viele Amputationen bei Diabetikerinnen / Diabetikern wären vermeidbar, wenn die hier aufgeführten Sicherheitsmaßnahmen eingehalten würden.

Unter der folgenden Internetadresse finden Sie die ambulanten und stationären Fußbehandlungseinrichtungen, welche die Qualitätsanforderungen der Arbeitsgemeinschaft Diabetischer Fuß in der Deutschen Diabetesgesellschaft (DDG) erfüllen: [www.ag-fuss-ddg.de](http://www.ag-fuss-ddg.de)

Weitere interessante Informationen zu diesem Thema finden Sie im Internet unter [www.wundzentrum-hamburg.de](http://www.wundzentrum-hamburg.de)

### Lesetipp

Deutscher Diabetiker Bund (Hrsg.)

#### **Spurensuche – Fußkomplikationen beim Diabetes**

**Adresse** siehe **Kapitel P, Lesetipps**

Für Nichtmitglieder entsteht ein Kostenbeitrag von 2,00 Euro

### 5.1.1 | Netzwerk Diabetische Fuß

Das komplexe Krankheitsbild erfordert die Versorgung durch eine Vielzahl von verschiedenen Berufsgruppen, von der Hausärztin / dem Hausarzt über die Diabetologin / den Diabetologen, die Diabetesberatung, die Fachpflege, die Fußpflege, die orthopädische Schuhmacherwerkstatt, den ambulanten Pflegedienst bis hin zur Gefäßchirurgie. Daher wurde in Hamburg das Netzwerk Diabetischer Fuß gegründet.

#### **Netzwerk Diabetischer Fuß**

Kontakte / Organisation:

**Angelika Engel / Dr. Jürgen Wernecke**

**Bethanien-Krankenhaus**

Martinistraße 44 – 46

20251 Hamburg

☎ **46 68 – 100** · Fax 46 68 – 339

**eMail** [Diabetes.Stoffwechsel@bethanien-krankenhaus.com](mailto:Diabetes.Stoffwechsel@bethanien-krankenhaus.com)

[www.netzwerkdiabetischerfuss hamburg.de](http://www.netzwerkdiabetischerfuss hamburg.de)

Hier sind alle interessierten Fachgruppen vertreten und versuchen, durch fachübergreifende (interdisziplinäre) Versorgung einzelner Patientinnen / Patienten bis zur Erstellung von Versorgungsleitlinien die Situation zu verbessern.

Wenn Sie oder Ihr Angehöriger Diabetes und Fußprobleme haben, wenden Sie sich am besten sofort an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Können diese nicht direkt weiterhelfen, sind Diabetesspezialistinnen / Diabetesspezialisten, deren

**Adressen** im Folgenden aufgeführt sind, für Sie da.

### 5.1.1.1 | **Diabetologische Schwerpunktpraxen im Netzwerk Diabetischer Fuß Hamburg** mit Fußsprechstunde und Notfallversorgung

#### **Leistungen:**

Fußuntersuchungen und Risikoberatung, unkomplizierte Wundversorgung, prophylaktische Fußpflege und Schuhversorgung.

Hierzu gehören alle in **Kapitel A 2.1** genannten diabetologischen Schwerpunktpraxen in Hamburg.

### 5.1.1.2 | **Fußambulanzen**

#### **Fußambulanzen mit Zertifizierung (DDG)**

#### **Leistungen:**

Infekt-Kontrolle; Druckentlastung bei akuten Fußkomplikationen; Wundheilungsstörungen, interdisziplinäre Koordination der Therapie und diagnostischer Maßnahmen.

#### **Ost (Bergedorf)**

#### **Zentrum für Diabetologie Bergedorf**

**Dr. Jens Kröger**

**Dr. Susanne Rosenboom**

Glindersweg 80 Haus E (auf dem Gelände des Bethesda AK Bergedorf)

21029 Hamburg

☎ **88 30 56 – 20**

**Fax** 88 30 56 – 54

**eMail** [dr.j.kröger@t-online.de](mailto:dr.j.kröger@t-online.de)

[www.diabeteszentrum-hamburg-ost.de](http://www.diabeteszentrum-hamburg-ost.de)

#### *Sprechzeiten:*

Mo., Di., Do. 9.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr

Mi. + Fr. 9.00 – 13.00 Uhr

**West (Blankenese)****Diabetespraxis Blankenese****Dr. Hans-Ulrich Clever****Dipl. Psych. Susan Woods**

Blankeneser Bahnhofstraße 52

22587 Hamburg

☎ **88 94 17 94****Fax** 88 94 17 96[www.diabetespraxisblankenese.de](http://www.diabetespraxisblankenese.de)*Sprechzeiten:*

Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Di. + Do. 15.00 – 18.00 Uhr

**Süd (Neugraben)****Dr. med. Kurt Müller** (Internist)**Dr. med. Stefan Mario Zorn** (Internist & Diabetologe DDG)

Neugrabener Bahnhofstraße 33

21149 Hamburg

☎ **701 80 80**☎ **701 90 35****Fax** 701 48 96**eMail** [dr.s.m.zorn@t-online.de](mailto:dr.s.m.zorn@t-online.de)[www.praxis-mueller-zorn.de](http://www.praxis-mueller-zorn.de)[www.diabeteszentrum-hamburg-sued.de](http://www.diabeteszentrum-hamburg-sued.de)*Sprechzeiten:*

Mo., Di., Do. 8.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr

Mi. 8.00 – 12.00 Uhr

Fr. 8.00 – 13.00 und 15.00 – 17.00 Uhr

**Fußambulanzen in Krankenhäusern****Bethanien Krankenhaus im Diakonie Klinikum Hamburg**

Prof. Dr. Manfred Dreyer

Dr. Jürgen Wernecke

(Diabetologe, Orthopädie-Schuhtechniker, Podologin)

**Adresse** siehe **Kapitel A 1.1**

☎ **46 68 – 338**

---

**Asklepios Westklinikum Hamburg**

Dr. Wolfgang Tigges

Dr. Hans-Ulrich Clever

Allgemein- und Gefäßchirurgische Sprechstunde

Chirurgische Klinik

(Gefäßchirurg, Diabetologe, Angiologe, interventioneller Radiologe, Orthopädie-Schuhtechniker)

**Adresse** siehe **Kapitel A 1.1**

☎ **81 91 – 24 00**

---

**Krankenhaus Mariahilf**

Dres. Kurt Müller / Mario Zorn /

Elmar Schäfer u.a.

(Diabetologe, Chirurg, Angiologe, Orthopädie-Schuhtechniker, Podologin)

**Adresse** siehe **Kapitel A 1.1**

☎ **790 06 – 0**

---

**5.1.1.3 | Niedergelassene Chirurgen und Orthopäden im Netzwerk Diabetischer Fuß Hamburg****Leistungen:**

Ambulante Fuß-Chirurgie: z.B. Nekrosenresektion, Sequesterrotomie, Nagelchirurgie

**Dr. Hummel****Dr. M. Kerneck**

Eidelstedter Platz 21

22523 Hamburg

☎ **570 61 11**

**Dr. Manfred Giensch****Dr. Elmar Schäfer**

Amalienstraße 4

21073 Hamburg

☎ **766 13 60****Dr. Gerald Stein**

Elbgaustraße 126

22547 Hamburg

☎ **84 23 64****Dr. Marcus Goofers**

Borgfelder Str. 30

20537 Hamburg

☎ **250 28 05****5.1.1.4 | Stationäre Versorgungsmöglichkeiten****Konservative Therapie****Leistungen:**

Konservative Therapie diabetischer Fußkomplikationen; Druckentlastung, Infekt-Kontrolle, Stoffwechselkontrolle

**Abteilung für Diabetes und Stoffwechselkrankheiten****Bethanien Krankenhaus im Diakonie Klinikum Hamburg**

Prof. Dr. Manfred Dreyer

**Adresse** siehe **Kapitel A 1.1**☎ **46 68 – 338****Abteilung für Geriatrie****Bethanien Krankenhaus im Diakonie Klinikum Hamburg**

Dr. Jürgen Wernecke

**Adresse** siehe **Kapitel A 1.1**☎ **46 68 – 350**

**Krankenhaus Elim  
Innere Medizin**

Dr. Olaf Coym  
Dr. Karsten Schwarting  
Hohe Weide 17  
20259 Hamburg  
☎ **490 66 00**

**Gefäßchirurgie und Fußchirurgie:****Asklepios Westklinikum Hamburg  
Chirurgische Abteilung**

Dr. Wolfgang Tigges  
Dr. Ahlbrecht  
**Adresse siehe Kapitel A 1.1**  
☎ **81 91 44 44**

**Abt. für Thorax- u. Gefäßchirurgie  
Allgemeines Krankenhaus Altona**

Prof. Dr. Kortmann  
Paul-Ehrlich-Straße 1  
22763 Hamburg  
☎ **88 22 – 16 11**

**Krankenhaus außerhalb von Hamburg****Chirurgische Klinik  
Krankenhaus Reinbek**

Dr. G. Schimmel  
Hamburger Straße 41  
21465 Reinbek  
☎ **72 80 – 33 00 / – 33 02**

**5.1.1.5 | Podologen / Fußpflege - Aufgaben und Tätigkeiten im Überblick**

Podologinnen und Podologen kümmern sich um die Erhaltung der Fußgesundheit. Bei Fußproblemen führen sie Behandlungen selbstständig durch.

Dabei wählen sie geeignete Verfahren aus und wenden anerkannte Hygieneregeln an.

Podologie oder medizinische Fußpflege umfasst auch medizinisch gebotene fußpflegerische Behandlungen (z.B. in Zusammenhang mit der Diabetes-Erkrankung), entweder auf ärztliche Veranlassung oder unter ärztlicher Anleitung. Oft fungieren sie als Mittler zwischen Patientinnen / Patienten, Ärztinnen / Ärzten, Orthopädienschuhmachern / -schuwmacherinnen und Physiotherapeutinnen / Physiotherapeuten.

Podologische Behandlung ist verordnungsfähig bei Diabetikerinnen und Diabetikern mit krankhaften Fußveränderungen, wenn eine Nervenschädigung und /oder Durchblutungsstörung vorliegt. Podologinnen und Podologen arbeiten vor allem in Fußpflegepraxen und Fußpflegestudios. Aber auch in Arztpraxen, Kur- und Wellnesseinrichtungen oder Einrichtungen der Rehabilitation und Altenpflege führen sie fußpflegerische Behandlungen durch. Informationen über den

### **Zentralverband der med. Fußpfleger / Podologen (ZFD)**

Geschäftsstelle

Winterhuder Weg 8

22085 Hamburg

☎ / **Fax 86 30 05**

[info@zfd-hamburg-schleswig-holstein.de](mailto:info@zfd-hamburg-schleswig-holstein.de)

*Bürozeiten:*

Di. + Do. 9.00 – 12.00 Uhr

Der Verband vermittelt Ihnen die Anschriften der Landesverbände, die in Ihrer Nähe ausgebildete, speziell auch diabetologische Fußpflegerinnen und Fußpfleger kennen.

**Deutscher Podologen Verband e.V.**

Kilianstraße 69

33142 Büren

☎ **029 51 / 93 25 00****Fax** 029 51 / 93 32 51[www.podologen.de](http://www.podologen.de)**Verband der Podologen e.V. (VdP)**

Bundesgeschäftsstelle

Beckersgraben 1 c,

36251 Bad Hersfeld

☎ **066 21 / 79 91 497** · **Fax** 066 21 / 67 44 0**eMail** [Information@Verband-der-Podologen.de](mailto:Information@Verband-der-Podologen.de)[www.verband-der-podologen.de](http://www.verband-der-podologen.de)

Liste zugelassener Podologiepraxen im Internet:

[www.podologiepraxen.de](http://www.podologiepraxen.de)**5.1.1.6 | Orthopädie-Schuhtechnik**

Falsches Schuhwerk gehört zu den Hauptursachen diabetischer Fußkomplikationen. Vor dem Anziehen sollten die Schuhe auf Fremdkörper, Nähte, drückende Innenfutter o.ä. ausgetastet werden. Neue Schuhe besser spätnachmittags kaufen, da die Füße dann etwas dicker sind als morgens. Die Schuhe müssen allmählich eingetragen werden (anfangs mit einer ½ Stunde) und danach auf eventuelle Druckstellen geprüft werden.

Bei einer Nervenschädigung spürt man den Druck der zu engen Schuhe nicht! Die richtigen Schuhe sind deshalb genügend weit im Spann, haben breite, weiche Kappen, geben der Ferse genügend Halt und haben keine drückenden oder scheuernden Innennähte. Wichtig ist auch: Eine dicke, feste Sohle, um den Vorfuß zu entlasten und keine hohen Absätze.

Für „Gesundheitsschuhe“ gilt: Vorgefertigte Fußbettungen mit Relief oder Noppen zur Massage sind gefährlich bei einer Nervenschädigung, da sie oft unbemerkt zu Druckstellen,

Blasenbildung und Fußgeschwüren führen. Eine orthopädische Schuhversorgung sollte nur durch eine diabetologisch geschulte Orthopädie-Schuhmacherin / Orthopädie-Schuhmacher erfolgen.

Bevor Sie die angefertigten Schuhe in Gebrauch nehmen, müssen Sie die Schuhe von Ihrer Diabetesärztin / Ihrem Diabetesarzt oder in der Diabetes-Fußambulanz auf fachgerechte Anfertigung kontrollieren lassen. Noch nicht alle Orthopädie-Schuhmacherinnen und -Schuhmacher haben laut Auskunft des Deutschen Diabetikerbundes Erfahrung mit der Anfertigung von orthopädischen Schuhen für Menschen mit Diabetes.

Die im Folgenden genannten Orthopädie-Schuhmacherinnen/-Schuhmacher haben sich im Diabetes Team Hamburg [www.diabetes-team-hamburg.de](http://www.diabetes-team-hamburg.de) zusammengeschlossen.

### **Orthopädie-Schuhtechnik GmbH**

#### **Oliver Giesow**

Manshardtstraße 113a 1.OG

22119 Hamburg

☎ **65 49 14 44**

eMail [info@giesow-schuhtechnik.de](mailto:info@giesow-schuhtechnik.de)

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

---

### **Orthopädie Schuhtechnik**

#### **Trentmann – Gromotka**

Weidenallee 49 – 51

20357 Hamburg

☎ **439 48 32**

---

### **Orthopädie-Schuhtechnik Schumacher**

#### **Bequeme Schuhmoden e.Kfm.**

Am Wall 1

21073 Hamburg

☎ **77 27 39**

Fax 767 62 80

[www.schumacher-hamburg.de](http://www.schumacher-hamburg.de)

**Fußorthopädie  
Paul Hast Nachfolger**

Wentorfer Straße 7  
21029 Hamburg  
☎ **721 32 01**

**Innung für Orthopädie-Schuhtechnik Hamburg und Schleswig-Holstein Süd**

Mommsenstr. 10  
23843 Bad Oldesloe  
☎ **045 31 / 80 98-0**  
**Fax** 045 31 / 80 98-10

**5.2 | Diabetes-bedingte Nervenstörungen**

Die häufigste Form der diabetischen Nervenschädigungen sind die Nervenschädigungen im Fuß (siehe oben). Gleichwohl gibt es noch weitere Nervenschäden. Hierbei handelt es sich vorwiegend um Schäden am Herz- und Gefäßsystem, am Verdauungssystem sowie an der Harnblase. Auch Muskelschwäche und Lähmungserscheinungen können durch Diabetes-bedingte Nervenschäden verursacht werden. Daneben können auch Erektions-, bzw. Lubrikationsstörungen (d.h. mangelndes Feuchtwerden der Schleimhäute an den Geschlechtsorganen) aufgrund von Schäden an Nerven und Blutgefäßen in diesen Körperregionen durch dauernd überhöhte Blutzuckerwerte auftreten.

Die Beschwerden an den Füßen können auch sehr schmerzhaft sein, sie sind allerdings schwer zu behandeln. Daher ist Vorbeugung durch gute Blutzuckerwerte wichtig. Die Erektionsstörungen treten sehr häufig auf, werden aber leider oftmals totgeschwiegen. Es gibt eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten für die Betroffenen, die im Betreuungsrepertoire der diabetologischen Schwerpunktpraxis enthalten sind. Fassen Sie sich ein Herz und sprechen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt darauf an!

### 5.3 | Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Der Bluthochdruck hat eine entscheidende Bedeutung für Erkrankungen an Blutgefäßen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen der Beine sowie Diabetes-bedingte Augen- und Nierenerkrankungen. Diabetikerinnen und Diabetiker sollten stets einen Blutdruck von höchstens 135/80 mm Hg haben, nachts müssen die Werte noch niedriger sein. Daher sollten Sie die regelmäßige Blutdruckmessung erfahren, ggf. erlernen. Langzeitblutdruckmessungen sind in diesem Zusammenhang unerlässlich, damit der Bluthochdruck früh erkannt bzw. eine Therapie überprüft werden kann.

Diabetes und Gefäßerkrankungen - das ist auch das Thema einer neuen Internetseite der Stiftung „Der herzkranke Diabetiker“ der Deutschen Diabetes-Stiftung. Die Seite wendet sich vorrangig an Expertinnen / Experten, aber auch Betroffene finden hier interessante Informationen zu den Folgen von Diabetes, denen häufig noch zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt werden. Internetadresse:

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

### 5.4 | Diabetes-bedingte Augenerkrankung

Durch nicht gut eingestellte bzw. unzureichend behandelte Blutzuckerwerte und Bluthochdruck kann das Sehvermögen beeinträchtigt werden bis hin zur Erblindung. Der permanent hohe Blutzucker schädigt die kleinen Blutgefäße der Netzhaut durch Ablagerungen des Zuckers an den Gefäßwänden.

In von Augenärztinnen / Augenärzten vorzunehmenden Untersuchungen können sowohl Diabetes-bedingte als auch durch den Bluthochdruck verursachte Schäden am Auge erkannt werden. Eine optimale Behandlung des Bluthochdrucks und des Diabetes ist bei den ersten Anzeichen unbedingt erforderlich.

**5** | Diabetesfolgeerkrankungen

Auch die diabetischen Netzhautschäden bleiben vielfach lange unbemerkt, bis in einem späteren Stadium akut und ohne Vorboten die Erblindung durch Glaskörperblutung oder Netzhautablösung auftreten kann. Regelmäßige, mindestens jährliche augenärztliche Kontrollen des Augenhintergrundes sind daher unerlässlich. Wird ein bestimmtes Stadium der Netzhaut-Gefäßveränderung rechtzeitig erkannt, kann das Fortschreiten der Erkrankung durch eine Laserbehandlung bei der Augenärztin / dem Augenarzt verhindert werden.

**5.5** | **Diabetes-bedingte Nierenerkrankung**

Eine vor wenigen Jahren veröffentlichte Studie ergab, dass sich jährlich 8.000 Menschen mit einer diabetes-bedingten Nierenerkrankung einer Dialyse (Blutwäsche) unterziehen müssen. Hauptrisikofaktoren für das Entstehen und die Verschlimmerung eines Diabetes-bedingten Nierenschadens sind Bluthochdruck, hoher Blutzucker, Rauchen sowie zu hohe Blutfettwerte.

Die Früherkennung des Diabetes-bedingten Nierenschadens kann durch eine einfache Urinuntersuchung erfolgen. Mit einem speziellen Teststreifen werden kleinste Eiweißmengen im Urin, die als erster Hinweis auf einen beginnenden Nierenschaden beim Diabetes mellitus Typ 1 gelten, zuverlässig nachgewiesen. Beim Typ 2 Diabetes spricht der Ausfall eines positiven Testergebnisses für ein erhöhtes Herz-Kreislaufisiko. Dieser Test muss bei Menschen mit Diabetes regelmäßig erfolgen. Das Ergebnis ist im ‚Gesundheitspass Diabetes‘ zu dokumentieren.

Bei Vorliegen eines Diabetes-bedingten Nierenschadens ist die rasche Überweisung an eine diabetologische Schwerpunktpraxis durch die hausärztliche Praxis erforderlich. Die diabetologische Schwerpunktpraxis kooperiert mit Nierenspezialisten, sogenannte Nephrologen (nicht Urologen!), an die sie bei jeglicher Nierenfunktionseinschränkung weiter überweist.

- 5 | Diabetesfolgeerkrankungen
- 6 | Gesundheits-Pass Diabetes

Menschen mit einem Diabetes-bedingten Nierenschaden sollten Blutdruckwerte von höchstens 120/70 mm Hg erreichen, möglichst normale Blutzuckerwerte haben, nicht rauchen und normale Blutfettwerte aufweisen.

### Lesetipp

Deutscher Diabetiker Bund (Hrsg.)

#### **Erste Zeichen einer Nierenschädigung und was Sie dagegen tun können**

**Bezug: Adresse** siehe **Kapitel P, Lesetipps**

Für Nichtmitglieder entsteht ein Kostenbeitrag von 2,00 Euro.

## 6 ..... **Gesundheits-Pass Diabetes**

Der Gesundheits-Pass Diabetes zielt darauf ab, die medizinische Versorgung der Diabetikerin / des Diabetikers zu verbessern. Hierfür muss genau und übersichtlich dokumentiert werden, wann bei einer Diabetikerin / einem Diabetiker welche Untersuchungen gemacht werden müssen. Außerdem soll der Pass die Kommunikation und Kooperation zwischen Patientin / Patient und Ärztin / Arzt sowie zwischen den Ärztinnen / Ärzten verbessern. Das alles ist geeignet, Diabetes-Folgeerkrankungen früher zu erkennen und zu behandeln.

Der Gesundheits-Pass Diabetes wird heute schon von vielen Schwerpunktpraxen, Kliniken, Krankenkassen und Apotheken an Menschen mit Diabetes ausgegeben - so auch vom Deutschen Diabetiker Bund an seine Mitglieder.

Mit dem Gesundheits-Pass Diabetes soll die Versorgung der Diabetiker grundlegend verbessert werden - wie, das erfahren Sie in der im Folgenden genannten Broschüre.

**Lesetipp**

Deutscher Diabetiker Bund (Hrsg.)

**Gesundheits-Pass Diabetes**

**Ideen, Handhabung, Behandlungsinhalte, Zielwerte**

**Adresse** siehe **Kapitel P, Lesetipp**

Der Deutscher Diabetiker Bund möchte mit dieser Broschüre einen Beitrag dazu leisten, dass Sie die Behandlungsinhalte besser zu verstehen lernen und die Therapieziele und -erfolge mit ihrer Ärztin / ihrem Arzt konkreter besprechen können. Die Broschüre soll Ihnen dabei helfen, als „mündige Patientin/ „mündiger Patient“ Ihre Lebensziele und Ihre Lebensqualität entscheidend mit zu beeinflussen.



<b>1</b> ....	<b>Einleitung</b>	<b>69</b>
<b>2</b> ....	<b>Selbsthilfegruppen</b>	<b>70</b>
<b>3</b> ....	<b>Selbsthilfe- und Fachverbände</b>	<b>73</b>
<b>4</b> ....	<b>Psychotherapie</b>	<b>74</b>
<b>5</b> ....	<b>Hamburger Diabetiker-Sozialwerk e.V.</b>	<b>76</b>



## 1 .... Einleitung

Allgemeine Informationen zum Thema Psychosoziale Hilfen finden Sie im **R Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel B.**

Die Diagnose Diabetes bedeutet immer eine Veränderung im bisherigen Leben. Ob diese Veränderung als Herausforderung oder starke Belastung erlebt wird, hängt mit vielen Faktoren zusammen, die zum einen in der eigenen Person und ihrem sozialen Umfeld (Beruf, Familie, etc.) oder auch im Verlauf der Erkrankung selbst begründet sind. Sollte diese Belastung vorübergehend sein, ist eine psychologische Behandlung meist nicht notwendig. Angst, Ärger oder Traurigkeit können bei der Erstdiagnose auftreten oder auch wenn sich im Zusammenhang mit dem Diabetes neue Probleme ergeben.

Für Belastungen, die länger anhalten, gibt es Hilfsangebote: Oft reicht eine „normale“ Psychotherapie (siehe **Kapitel B 4**) aus, sofern es sich um psychische Probleme neben den Diabetes handelt. Bestehen aber enge Verbindungen zwischen der psychischen Auseinandersetzung mit der Erkrankung und der Umsetzung der Therapie (z.B. normale Blutzuckerwerte werden aus Angst vor Unterzuckerung vermieden, seelische Probleme behindern die Therapie im Alltag) empfiehlt sich der Kontakt zu diabeteserfahrenen Psychologinnen bzw. Psychologen (siehe **Kapitel B 4**).

## 2 .... Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung der Krankheit. Die Gruppenmitglieder kennen die Krankheit aus eigenem Erleben, so dass eine Gemeinschaft entsteht, die das Ziel hat, im gemeinsamen Gespräch selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun und Erfahrungen auszutauschen. Sie zeigen, dass auch mit einer chronischen Krankheit ein sinnvolles und erfülltes Leben möglich sein kann. Auch vielfältige Aktivitäten der Gruppen (z.B. Wandern, Schwimmen, Tanzen, Singen) tragen dazu bei, eine krankheitsbedingte Isolation zu überwinden und das angeschlagene Selbstwertgefühl allmählich wieder aufzubauen. Was Selbsthilfegruppen nicht leisten wollen: Medizinische Beratung, psychologische Beratung und Psychotherapie, Beratung über sozialversicherungs- und sozialhilferechtliche Ansprüche.

Es entstehen immer wieder neue Gruppen. Manchmal ändern sich auch die Kontaktpersonen. Über den aktuellen Stand können Sie sich informieren bei:

### **Deutscher Diabetiker Bund Landesverband Hamburg e.V.**

Geschäftsstelle  
Steinstraße 15  
20095 Hamburg

☎ **200 04 38 – 0**

**Fax** 200 04 38 – 8

**eMail** [geschaeftsstelle@diabetikerbund-hamburg.de](mailto:geschaeftsstelle@diabetikerbund-hamburg.de)  
[www.diabetikerbund-hamburg.de](http://www.diabetikerbund-hamburg.de)

#### *Sprechzeiten :*

Mo. 10.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr

Di., Mi. 15.00 – 18.00 Uhr

Do. 15.00 – 19.00 Uhr

Fr. 10.00 – 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung.

Der Diabetiker Bund hilft Ihnen bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe.

Weitere besondere Angebote im Selbsthilfebereich:

**Monatlicher Diabetiker-Treff  
mit Erfahrungsaustausch und Referaten von  
Fachärztinnen / Fachärzten**

jeden letzten Montag im Monat in der Geschäftsstelle des  
Deutschen Diabetikerbundes, Landesverband Hamburg.

**Adresse** siehe oben.

Die Themen erfahren Sie immer 1 Monat im Voraus.

**Gesprächskreis blinder und sehbehinderter Diabetiker**

Treffen im Blindenverein-Hamburg

Louis-Braille-Haus

Holsteinischer Kamp 26

22081 Hamburg

☎ **209 40 40**

**Info-Telefon: 20 94 04 66**

**Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen  
(KISS)**

**Zentrale**

**KISS Hamburg**

**c/o Der Paritätische Wohlfahrtsverband Hamburg**

Wandsbeker Chaussee 8

22089 Hamburg

[www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

[www.paritaet-hamburg.de](http://www.paritaet-hamburg.de)

**KISS-Altona**

Gaußstraße 21

22765 Hamburg

☎ **39 57 67**

**Fax** 39 60 98

**eMail** [kissaltona@paritaet-hamburg.de](mailto:kissaltona@paritaet-hamburg.de)

*Sprechzeiten:*

Mo. + Do. 10.00 - 12.00 und 16.00 - 19.00 Uhr

Mi. 10.00 - 12.00 und 15.00 - 17.00 Uhr

**KISS-Barmbek**

Fuhlsbüttler Straße 401

22309 Hamburg

☎ **631 11 10****Fax** 63 97 34 28**eMail** [kissbarmbek@paritaet-hamburg.de](mailto:kissbarmbek@paritaet-hamburg.de)*Sprechzeiten:*

Mo., Mi. 10.00 – 12.00 und 16.00 – 19.00 Uhr

Do. 10.00 – 12.00 Uhr

**KISS-Harburg**

Neue Straße 27

21073 Hamburg

☎ **300 87 30****Fax** 30 08 73 20**eMail** [kissharburg@paritaet-hamburg.de](mailto:kissharburg@paritaet-hamburg.de)*Sprechzeiten:*

Mo., Do. 10.00 – 12.00 und 15.00 – 18.00 Uhr

Mi. 10.00 – 12.00 Uhr

**KISS-Wandsbek**

Berner Heerweg 183

22159 Hamburg

☎ **645 30 53****Fax** 64 53 12 74**eMail** [kisswandsbek@paritaet-hamburg.de](mailto:kisswandsbek@paritaet-hamburg.de)*Sprechzeiten:*

Mo., Mi. 10.00 – 12.00 und 16.00 – 19.00 Uhr

Do. 10.00 – 12.00 Uhr

### 3 .... Selbsthilfe- und Fachverbände

Hier nennen wir Ihnen wichtige Verbände, welche sich im Themenfeld Diabetes engagieren und vielfältige Informationen für Betroffene und professionelle Helferinnen und Helfer zur Verfügung stellen:

#### **Deutscher Diabetiker Bund e.V.**

Goethestr. 27

34119 Kassel

☎ **05 61 / 703 47 70**

**Fax** 05 61 / 703 47 71

**eMail:** [info@diabetikerbund.de](mailto:info@diabetikerbund.de)

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

---

#### **Hamburger Gesellschaft für Diabetes e.V. (HGD)**

##### **Regionalgruppe der Deutschen Diabetesgesellschaft**

Vorstandsvorsitzender Dr. med. Jens Kröger

Glindersweg 80, Haus E (auf dem Gelände des Bethesda AK Bergedorf)

21029 Hamburg

☎ **88 30 56 – 20**

**Fax** 88 30 56 – 54

**eMail:** [Dr.J.Kroeger@t-online.de](mailto:Dr.J.Kroeger@t-online.de)

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

Bei der Hamburger Gesellschaft für Diabetes e.V. handelt es sich um eine Landesgruppe der Deutschen Diabetesgesellschaft. Sie versteht sich als integrierendes Organ aller in der Diabetologie arbeitenden Personen. Im Vorstand sind Ärztinnen / Ärzte, Psychologinnen / Psychologen, Diabetesberaterinnen / Diabetesberater aus Klinik und Praxis.

- 3 | Selbsthilfe- und Fachverbände  
4 | Psychotherapie

**Deutsche Diabetes Gesellschaft**

Bürkle-de-la-Camp-Platz 1  
44789 Bochum

☎ **02 34 / 97 88 9 – 0**

**Fax** 02 34 / 97 88 9 – 21

**eMail** [info@ddg.info](mailto:info@ddg.info)

---

**Deutsche Diabetes Union e.V.****III. Med. Abt.****Städtisches Krankenhaus München-Schwabing**

Prof. Dr. med. Eberhard Standl

Kölner Platz 1

80804 München

☎ **089 / 30 68 – 25 23**

**Fax** 089 / 30 68 – 39 06

**eMail** [info@diabetes-union.de](mailto:info@diabetes-union.de)

---

**Deutsche Diabetes Stiftung**

Geschäftsstelle

Am Klopferspitz 19

82152 Martinsried / München

☎ **0 89 / 57 95 79 – 0**

**Fax** 089 / 57 95 79 – 19

**eMail** [info@diabetesstiftung.de](mailto:info@diabetesstiftung.de)

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

**4 ..... Psychotherapie**

Psychologinnen und Psychologen und Psychotherapeutinnen/ Psychotherapeuten, die sich mit Diabetes auskennen, finden Sie unter [www.diabetes-psychologie.de](http://www.diabetes-psychologie.de)

Hier sind zwei Ausbildungen zu unterscheiden: Die Bezeichnung **Fachpsychologe DDG** bedeutet, dass diejenige bzw. derjenige eine besondere Ausbildung im Bereich Diabetes erfahren hat, welche von der Deutschen Diabetes-Gesellschaft anerkannt wird. Die Bezeichnung **Psychodiabetologie**

bedeutet die gleiche Ausbildung bei einer approbierten Psychotherapeutin bzw. einem approbierter Psychotherapeuten (Zusatzausbildung in Psychotherapie).

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können Sie über folgende Einrichtungen und Veröffentlichungen finden:

### **Psychotherapeutenkammer**

Curschmannstr. 9

20251 Hamburg

☎ **42 10 12 34**

**Fax** 41 28 51 24

**eMail** [info@ptk-hh.de](mailto:info@ptk-hh.de)

[www.ptk-hamburg.de](http://www.ptk-hamburg.de)

*Sprechzeiten:*

Mo. – Fr.: von 9:00 – 15:00 Uhr; Mi. – 17:00 Uhr

---

### **Behörde für Wissenschaft und Gesundheit (Hrsg.)**

#### **Therapieführer**

Bezug über

☎ **428 37 – 2556 / 2122**

und im Internet unter [www.gesundheit.hamburg.de](http://www.gesundheit.hamburg.de)

oder in den Gelben Seiten.

In Hamburg gibt es seit 1999 eine regionale Arbeitsgruppe diabeteserfahrener Psychologinnen / Psychologen – die **Nordlichter AG** – die sich mit psychologischen Fragestellungen im Bereich Diabetes beschäftigt.

Ansprechpartnerin:

**Dipl. Psych. Susan Woods**

**eMail** [susan9woods@aol.com](mailto:susan9woods@aol.com)

Einige stationäre Einrichtungen bieten auch psychologische Angebote an.

- 4 Psychotherapie
- 5 Hamburger Diabetiker-Sozialwerk e.V

### Lesetipp

Axel Hirsch

#### **Diabetes ist meine Sache: Hilfen zum Umgang mit Angst, Wut, und Traurigkeit**

2. Auflage 2002, Kirchheim-Verlag, Mainz,

### ⑤ ..... **Hamburger Diabetiker-Sozialwerk e.V.**

Die Aufgaben des Hamburger Diabetiker-Sozialwerkes (HDSW) bestehen darin, die Voraussetzungen zu schaffen, um sozial schwachen bzw. nach dem Sozialgesetzbuch IX, Teil 2 anerkannten schwerbehinderten Diabetikerinnen und Diabetikern nach einer „ambulanten Vorsorgeleistung (früher offene Badekur im anerkannten Kurort) gesundheitsfördernd behilflich zu sein.

Dieser Zweck wurde vom Finanzamt als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Das gespendete Kapital wird für diese sozialen Zwecke eingesetzt.

Das HDSW kann auf Antrag folgende finanzielle Förderungen vornehmen für:

- Erholungsurlaub in einem selbst gewählten Kurort in Deutschland zur diabetesgerechten Erholung,
- ambulante Vorsorgeleistungen (offene Badekur) in anerkannten Kurorten,
- Eigenanteil bei Zahnbehandlungen,
- Übernahme der Beitragsverpflichtungen für die Mitgliedschaft im Deutschen Diabetiker Bund, Landesverband Hamburg e.V.

Darüber hinaus werden Maßnahmen durch Zuwendungen an den Deutschen Diabetiker Bund, Landesverband Hamburg e.V. gefördert, die den Hamburger Diabetikern satzungsgemäß zugute kommen.

**Hamburger Diabetiker-Sozialwerk e.V.****c/o Deutscher Diabetiker Bund****Adresse** siehe **Kapitel B 2**☎ **200 04 38 – 0****Fax** 200 04 38 – 8**eMail** [geschaeftsstelle@diabetikerbund-hamburg.de](mailto:geschaeftsstelle@diabetikerbund-hamburg.de)[www.diabetikerbund-hamburg.de](http://www.diabetikerbund-hamburg.de)**Lesetipp**

Hermann Finck, Leo Malcherczyk

**Diabetes und Soziales**

Verlag Kirchheim + Co GmbH, 3. Auflage 2002

Diabetes und Soziales ist der praktische Ratgeber zu sozialen Fragen bei Diabetes. Lesen Sie, vor welchen familiären und beruflichen, sozialrechtlichen und gesellschaftlichen Problemen Diabetikerinnen und Diabetiker stehen können und wie man sie löst. Wichtige Themen sind Diabetes und Beruf, Führerschein, Wehrdienst, Krankenversicherung, Rente und Diskriminierung von Diabetikerinnen und Diabetikern.

- |   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | .... Ist man als Diabetikerin / Diabetiker schwerbehindert? | 79 |
| 2 | .... Risiken  | 80 |
| 3 | .... Kann man den Schwerbehindertenausweis zurückgeben?     | 81 |
| 4 | .... Wer kann mir helfen?                                   | 81 |



**1** Ist man als Diabetikerin / Diabetiker Schwerbehindert?

Allgemeine Informationen zum Thema Schwerbehinderung finden Sie im **R Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel G.**

Mit dem Sozialgesetzbuch IX Teil 2 (SGB IX) - früher Schwerbehindertengesetz - werden schwerbehinderten Menschen Rechte zugestanden, mit denen die Nachteile im Arbeitsleben ausgeglichen werden sollen. Neben den Leistungen der beruflichen Rehabilitation wird im SGB IX auch eine Woche bezahlter Zusatzurlaub und ein besonderer Kündigungsschutz festgeschrieben. Mit dem Kündigungsschutz sollen die Betroffenen vor einer behinderungsbedingten Entlassung geschützt werden. Das Integrationsamt muss vor einer Kündigung unterrichtet werden und dieser zustimmen. Auch sind schwer behinderte Menschen auf ihr Verlangen von Mehrarbeit freizustellen. Schwerbehinderten Menschen werden auch Steuerermäßigungen eingeräumt.

**1** .... Ist man als Diabetikerin / Diabetiker schwerbehindert?

Menschen sind behindert, wenn ihre körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit von dem für das Lebensalter typischen Zustand erheblich abweichen. Die Auswirkung der Funktionsbeeinträchtigung wird als Grad der Behinderung (GdB) wiedergegeben. Schwerbehindert ist, wer einen GdB von mindestens 50 aufweist.

Die Feststellung der Schwerbehinderteneigenschaft kann vom Betroffenen beim für den Wohnort zuständigen Versorgungsamt beantragt werden. Der GdB soll die Beeinträchtigung der Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft ausdrücken. Er lässt keinen Rückschluss auf die Leistungsfähigkeit zu. Für die Erkrankung Diabetes wird der GdB gemäß der „Anhaltspunkte für die ärztlichen Gutachtertätigkeit im sozialen Entschädigungsrecht und nach dem Schwerbehindertenrecht“ wie folgt bemessen:

- 1 Ist man als Diabetikerin / Diabetiker Schwerbehindert?
- 2 Risiken

### Diabetes mellitus:

<b>Typ 1</b> wenn Diabetikerinnen / Diabetiker durch Diät und alleinige Insulinbehandlung	GdB
gut einstellbar	40
schwer einstellbar (häufig bei Kindern), auch gelegentliche, ausgeprägte Hypoglykämien	50
<b>Typ 2</b> wenn Diabetikerinnen / Diabetiker durch Diät allein (ohne blutzuckerregulierende Medikation) oder durch Diät	GdB
und Kohlehydratresorptionsverzögerer oder Biguanide (d.h. orale Antidiabetika, die allein nicht zur Unterzuckerung führen) ausreichend einstellbar	10
und Sulfonylharnstoffe (auch bei zusätzlicher Gabe anderer oraler Antidiabetika) ausreichend einstellbar	20
und orale Antidiabetika und ergänzende oder alleinige Insulinbehandlung ausreichend einstellbar	30

Häufige, ausgeprägte Hypoglykämien sowie Organkomplikationen sind ihren Auswirkungen entsprechend zusätzlich zu bewerten.

## 2 ..... Risiken

Trotz der vorgenannten Nachteilsausgleiche ist zu überprüfen, ob und in welchen Fällen eine Anerkennung als Schwerbehinderte bzw. Schwerbehinderter angestrebt werden sollte. Es ist zu bedenken, dass die Frage des Arbeitsgebers nach der Schwerbehinderteneigenschaft und Gleichstellung wahrheitsgemäß beantwortet werden muss. Dieses kann sich insbesondere für jugendliche Diabetikerinnen und Diabetiker, die am Anfang ihres Berufslebens stehen und für Arbeitsplatzsuchende leicht als nachteilig erweisen.

- 3 | Kann man den Schwerbehindertenausweis zurückgeben?  
4 | Wer kann mir helfen?

In dieser Situation ist es dann auch nicht hilfreich, dass bei nachgewiesener Diskriminierung ein Entschädigungsanspruch (gem. § 81 Abs. 2 Nr. 3 SGB IX) erstritten werden kann. Auch sollte man bedenken, dass eine ausgewiesene Schwerbehinderung durchaus auch zu Minderwertigkeitsgefühlen führen kann.

### 3 .... Kann man den Schwerbehindertenausweis zurückgeben?

Den Ausweis schon, aber auf eine festgestellte Schwerbehinderung kann man nicht durch einfache Rückgabe des Ausweises verzichten. Die entsprechende Feststellung bleibt als behördlicher Verwaltungsakt selbstverständlich weiterhin wirksam. Erst wenn sich der Gesundheitszustand nachhaltig verbessert hat, kann durch einen Neufeststellungsantrag ein GdB von weniger als 50 festgestellt und der Ausweis wieder eingezogen werden.

### 4 .... Wer kann mir helfen?

Der Deutsche Diabetiker Bund, die Schwerbehindertenvertretungen oder Betriebsräte in den Unternehmen, das Integrationsamt oder das Rehabilitations-Team in der Agentur für Arbeit des Wohnortes.

#### **Integrationsamt der Behörde für Soziales und Familie**

Hamburger Straße 47  
22083 Hamburg

☎ **428 63 – 35 35**

☎ **428 63 – 28 59**

**Fax** 428 63 – 28 47

[www.integrationsamt.hamburg.de](http://www.integrationsamt.hamburg.de)

**Deutscher Diabetiker Bund  
Landesverband Hamburg e.V.**

**Geschäftsstelle**

**Adresse** siehe **Kapitel B 2**

☎ **200 04 38 – 0**

**Fax** 200 04 38 – 8

**eMail** [geschaeftsstelle@diabetikerbund-hamburg.de](mailto:geschaeftsstelle@diabetikerbund-hamburg.de)

[www.diabetikerbund-hamburg.de](http://www.diabetikerbund-hamburg.de)

**Lesetipp**



Deutscher Diabetiker Bund, Landesverband Hamburg (Hrsg.)

**Schwerbehinderung – Rechte und Risiken**

**Bezug: Adresse** siehe **Kapitel B 2**





Allgemeine Informationen zur Renten- und Unfallversicherung finden Sie im **R Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel I.**

Bei Lebens- und Unfallversicherungen sowie bei Sterbegeldversicherungen gibt es für Menschen mit Diabetes immer wieder Probleme. Entweder wird der Abschluss der Versicherung ganz verweigert oder aber es sollen hohe Risikozuschläge zu den normalen Versicherungsprämien gezahlt werden. Der Deutsche Diabetiker Bund bietet seinen Mitgliedern Versicherungspolicen mit renommierten deutschen Versicherungen ohne Gesundheitsfragen und Risikozuschläge an.

Nähere Informationen erhalten Sie beim

**Deutschen Diabetiker Bund  
Landesverband Hamburg e.V.**

**Geschäftsstelle**

**Adresse** siehe **Kapitel B 2**

☎ **200 04 38 – 0**

**Fax** 200 04 38 – 8

**eMail** [geschaeftsstelle@diabetikerbund-hamburg.de](mailto:geschaeftsstelle@diabetikerbund-hamburg.de)

[www.diabetikerbund-hamburg.de](http://www.diabetikerbund-hamburg.de)

- 1** .... **Bewegung und Sport** **87**
- 2** .... **Reisen** **88**
- 3** .... **Führerschein und Autofahren** **89**



## 1 .... Bewegung und Sport

Regelmäßige körperliche Bewegung, insbesondere das Training der Ausdauer-Leistungsfähigkeit, ist gesund für Herz und Kreislauf. Das gilt besonders für Menschen mit Diabetes (sowohl Typ-1 als auch Typ-2). Vor Aufnahme einer regelmäßigen körperlichen Aktivität ist jedoch in jedem Fall die Ärztin / der Arzt zu konsultieren.

Die folgenden Gründe verdeutlichen den Nutzen körperlicher Aktivität für Betroffene. Die Insulinresistenz der Muskelzellen wird durch körperliche Aktivität reduziert. Insulinmengen, die bei einem ruhenden Muskel nicht mehr genügen, reichen bei einem sportlich betätigten Muskel oftmals noch aus.

- Viele Diabetikerinnen und Diabetiker haben Gewichtsprobleme. Körperliche Aktivität hilft, das Gewicht zu senken und damit die Diabetes-Einstellung zu verbessern.
- Bei Diabetes besteht ein besonderes Risiko für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt / Schlaganfall) – dem kann ein guter Trainingszustand entgegenwirken.
- Die sportliche Aktivität, insbesondere in der Gruppe, verringert u.U. Schlafprobleme sowie Depressionen und hilft ein rundum gutes Lebensgefühl wiederherzustellen. Es ist inzwischen bekannt, dass Trainingsprogramme die Entstehung eines Typ-2 Diabetes verhindern oder hinauszögern können, allerdings nur, wenn diese regelmäßig durchgeführt werden.
- Steigerung des positiven Körpergefühls und der Lebensqualität.

Für Diabetikerinnen und Diabetiker besonders geeignete Sportarten sind z.B. Walken, Rad fahren, Wandern, Schwimmen, Inline-Skaten, Joggen und Skilanglauf.

In Hamburg gibt es unter dem Motto „Diabetes und Bewegung“ eine wachsende Zahl von Sportgruppen für Menschen mit Diabetes. Diese Gruppen sowie weitere Informationen hierzu finden Sie über

## 1 | Bewegung und Sport

**HerzInForm  
(Landesarbeitsgemeinschaft für Prävention und  
Rehabilitation von Hamburg e.V.)**

Humboldtstraße 56 - Ärztehaus  
22083 Hamburg

☎ **22 80 23 64**

**Fax** 229 65 05

**eMail** [info@herzinform.de](mailto:info@herzinform.de)

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

*Sprechzeiten:*

Mo. – Do. 9.00 – 16.00 Uhr

Fr. 9.00 – 14.00 Uhr

Diverse Herzgruppen, Gruppe Herzinsuffizienz, Gruppen  
Diabetes und Bewegung, Patientenverein.

2 ..... **Reisen**

Diabetikerinnen und Diabetiker können reisen wie Menschen ohne Diabetes. Allerdings müssen sie sorgfältiger planen, damit nicht während der Reise plötzlich Dinge wie Insulin oder Teststreifen fehlen, die im Ausland nicht immer ohne weiteres zu bekommen sind. Besonderheiten der Reise wie das Klima, ungewohntes Angebot an Nahrungsmitteln oder besondere körperliche Belastungen sollten beachtet werden, um auch auf Reisen eine möglichst stabile Blutzuckereinstellung zu erreichen. Bei der Reiseplanung sind alle Gesichtspunkte zu berücksichtigen, die auch für Nichtdiabetikerinnen und Nichtdiabetiker wichtig sind.

Wichtige Tipps und Empfehlungen für Ihre Reise sowie Erfahrungen von Betroffenen finden Sie auf der Internetseite des Deutschen Diabetikerbundes [www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de) unter der Rubrik ‚Reisen‘ oder bei [www.diabetesgate.de](http://www.diabetesgate.de)

- 2 | Reisen
- 3 | Führerschein und Autofahren

### 3 .... Führerschein und Autofahren

Die Grundvoraussetzungen zum sicheren Führen von Kraftfahrzeugen im Straßenverkehr sind die Fahrfertigkeit und Verkehrszuverlässigkeit. Diese Qualitäten machen die Fahrtüchtigkeit aus. Die Fahrfertigkeit setzt u.a. voraus, dass die Kraftfahrerin / der Kraftfahrer ein Fahrzeug ohne Eigen- oder Fremdgefährdung auch bei Dauerbelastung im Straßenverkehr führen kann.

Die Verkehrszuverlässigkeit setzt eine selbstverantwortliche Lebensführung voraus. Diabetes kann sowohl durch krankheitsbedingte Komplikationen als auch durch therapeutische Nebenwirkungen die Fahrtauglichkeit einschränken oder aufheben. In diesen Fällen sollten Sie von Ihrer Teilnahme am Straßenverkehr freiwillig absehen.

#### **Im Grundsatz gelten folgende Leitsätze:**

1. Wer als Diabetikerin oder Diabetiker zu schweren Stoffwechselentgleisungen mit Hypoglykämien oder Hyperglykämien neigt, ist zum Führen von Kraftfahrzeugen aller Klassen ungeeignet.
2. Wer nach einer Stoffwechseldekompensation erstmals oder wer überhaupt neu eingestellt wird, ist zum Führen von Kraftfahrzeugen aller Klassen ungeeignet, bis die Einstellphase durch Erreichen einer ausgeglichenen Stoffwechsellage abgeschlossen ist und auch das evtl. verminderte Sehvermögen wieder die erforderliche Schärfe erreicht hat.
3. Wer als Diabetikerin oder Diabetiker mit Insulin behandelt wird, ist zum Führen von Kraftfahrzeugen der Gruppe 2 mit Ausnahme der Unterklasse C1 und zum Führen von Fahrzeugen, die der Fahrgastbeförderung gem. § 15d StVZO dienen, nur in sehr außergewöhnlichen Fällen aufgrund eines ausführlichen Gutachtens einer zuständigen ärztlichen Stelle und vorbehaltlich einer regelmäßigen ärztlichen Kontrolle geeignet.

## 3 | Führerschein und Autofahren

4. Diabetikerinnen oder Diabetiker, die mit oralen Antidiabetika behandelt werden, sind zum Führen von Kraftfahrzeugen der Gruppe 2 und zum Führen von Fahrzeugen, die der Fahrgastbeförderung gem. § 15d StVZO dienen, nur dann geeignet, wenn eine gute Stoffwechselführung ohne Hypoglykämien über längere Zeit (3 Monate) gewährleistet war.
5. Das verkehrsmedizinische Risiko kann mit der Dauer der Diabeteserkrankung zunehmen, daher sind nach einer Erstbegutachtung in geeigneten Zeitabständen, z.B. zwischen sechs Monaten und drei Jahren, Nachbeurteilungen empfohlen.

Ob bei der Führerscheinbeantragung die Frage nach dem Diabetes berechtigt ist, ist strittig. Verschiedene Juristinnen und Juristen vertreten die Meinung, dass diese Frage nicht zulässig ist und dass die Angabe daher auch nicht wahrheitsgemäß zu erfolgen braucht.

Besitzen Sie bereits eine Fahrerlaubnis, müssen Sie den neu aufgetretenen Diabetes mellitus nicht von sich aus der Führerscheinstelle melden. Gut eingestellten Diabetikerinnen und Diabetikern wird grundsätzlich keinerlei Beschränkung auferlegt. Sie sollten jedoch daran denken, regelmäßig Ihre Stoffwechselkontrolle und Sehkraft ärztlich überprüfen zu lassen.

Diabetikerinnen und Diabetikern, die blutzuckersenkende Tabletten oder Insulin benötigen, sollten sicherstellen, dass im Falle einer Unterzuckerung immer Traubenzucker und einige Kekse im Handschuhfach ihres Autos bereitgehalten werden. Vor Fahrtantritt ist eine Blutzuckerkontrolle wichtig. Es sollten lange Autofahrten ohne Pausen vermieden werden. Die Fahrt sollte bei den ersten Anzeichen einer beginnenden Unterzuckerung sofort unterbrochen werden, um den bereitliegenden Traubenzucker unverzüglich zu essen. Der Blutzucker ist zu kontrollieren. Mit der Weiterfahrt ist solange zu warten, bis man sich wieder vollständig erholt hat und der Blutzucker wieder normal ist.

**Regeln für Auto fahrende Diabetikerinnen und Diabetiker<sup>4</sup>**

- Tun Sie alles dafür, nie am Steuer zu unterzuckern. Ein Unfall aufgrund einer Hypoglykämie schadet Ihnen, anderen Menschen und allen Diabetikerinnen und Diabetikern.
- Vorsicht mit Autofahrten in den ersten Wochen nach der Diabetesfeststellung oder Diabetesneueinstellung (Sehstörungen)!
- Vor der Fahrt Blutzucker testen: Unterzuckerungen mit Traubenzucker beseitigen und warten, bis wieder volle Konzentrationsfähigkeit vorhanden ist; sicherheitshalber noch 1 - 2 BE essen, wenn der Blutzucker zu niedrig liegt (150 mg/dl sind gut).
- Bei den geringsten Anzeichen einer Unterzuckerung während der Fahrt sofort anhalten, ausreichend Traubenzucker essen und sichere Überwindung des Zustands abwarten (30 Minuten Pause, bis volle Konzentrationsfähigkeit wieder erreicht; Blutzuckerselbstkontrolle).
- Bei längeren Fahrten jeweils nach 2 Stunden Pausen einlegen und je nach BZ-Wert Kohlehydrate essen.
- Im Auto immer ausreichende Mengen von Traubenzucker bereithalten.
- Brot, Obst oder Kekse für Zwischenmahlzeiten und als Notreserve mitnehmen. Essen Sie sicherheitshalber etwas zwischendurch, wenn Sie nicht sicher sind, dass der Blutzucker über 120 mg/dl liegt.
- Sicher sind Sie nur mit Null Promille. Vorsicht am Morgen nach einer Feier mit Alkoholgenuss! Unterzuckerungsgefahr!
- Regelmäßige Untersuchungen mit Vorlage des „Gesundheits-Pass Diabetes“ durchführen und mindestens 1x jährlich die Sehkraft überprüfen lassen.
- Es gelten die Ratschläge für vernünftiges Verhalten im Straßenverkehr wie bei Menschen ohne Diabetes: Defensiv fahren! Übermüdung vermeiden!

<sup>4</sup>Diese Regeln für Auto fahrende Diabetikerinnen und Diabetiker stammen aus einem Merkblatt des Hamburger Krankenhaus Bethanien - Abt. für Diabetes und Stoffwechselkrankheiten. Dort werden diese Hinweise im Rahmen der Diabetikerschulung verwendet.

Allgemeine Informationen zum Thema Ernährung finden Sie im **R Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel N.**



Einer der Hauptauslöser eines Typ-2 Diabetes ist Übergewicht. Je stärker das Übergewicht ausgeprägt ist, desto unempfindlicher werden die Körperzellen für Insulin, wodurch es zu unnötigen Belastungen der Bauchspeicheldrüse kommt. Durch eine Gewichtsabnahme kann sich dieser Effekt umkehren.

Die Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Typ-2-Diabetes unterscheiden sich nicht von den Ratschlägen für nicht von Diabetes Betroffene. Sie sollten sich gesund und abwechslungsreich ernähren. Für eine ausgewogene Kost sind Diätprodukte im Regelfall entbehrlich. Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sowie den nationalen und internationalen Fachgesellschaften für Diabetologie und Ernährung sollten 55-60% des täglichen Energiebedarfs in Form von Kohlehydraten gedeckt werden, der Fettanteil sollte auf maximal 30% beschränkt werden. Zu bevorzugen sind pflanzliche Fette, wie z.B. Olivenöl. Der bei vielen Menschen, auch bei Diabetikerinnen und Diabetikern, erhöhte Eiweißanteil im täglichen Essen ist nicht sinnvoll; hier empfiehlt sich eine Beschränkung auf 10% bis maximal 15% des täglichen Energiebedarfs.

Empfehlenswert ist es, im Rahmen einer Diabetikerschulung zu erfahren, welche Ernährung für Sie am Besten ist.

**Lesetipps**

Deutscher Diabetiker Bund (Hrsg.)

**Essen + Trinken****Ernährungshinweise für Diabetiker**

**Bezug: Adresse** siehe **Kapitel P. Lesetipps**

Kostenbeitrag für Nichtmitglieder 2,00 Euro.

Über den Deutschen Diabetikerbund (**Adresse** siehe **Kapitel B2**) können auch Multimediale Schulungsprogramme bestellt werden. Näheres hierzu siehe auch im Internet unter [www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)

Folgende Literatur zum Thema Ernährung nennt der **Deutsche Diabetiker Bund, Adresse** siehe **Kapitel P, Lesetipps**, auf seiner Internetseite:

Tanja Schweig

**Abnehmen und schlank bleiben**

Govi-Verlag, 2. Auflage 2002

Dr. med. Monika Toeller, Waltraud Schumacher

**Richtig essen bei Diabetes**

Ärztlicher Ratgeber

Wort & Bild Verlag, 1. Auflage 2004

Petra Ippach, Renate Ullrich

**Diabetes-Kochbuch**

Ernährungs-Ratgeber

Wort & Bild Verlag, 6. überarb. Auflage 2004

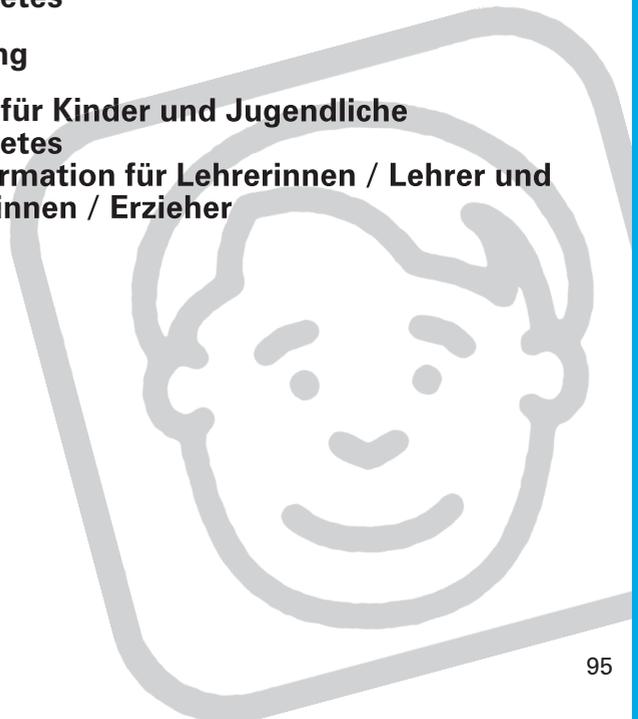
Dr. Helmut Oberritter

**Gesund abnehmen**

Ernährungs-Ratgeber

Wort & Bild Verlag, 10. überarb. Auflage 2004

- |               |  |            |
|---------------|--|------------|
| <b>1</b> .... | <b>Medizinische Behandlung von Kindern und Jugendlichen</b>                  | <b>96</b>  |
|               | <b>1.1</b> Diabetes-Schulungen für Kinder und Jugendliche                    | 98         |
|               | <b>1.2</b> Regelmäßige Untersuchungen auf Folgeerkrankungen                  | 100        |
| <b>2</b> .... | <b>Psychosoziale Hilfsangebote</b>   | <b>101</b> |
|               | <b>2.1</b> Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeverbände, Stiftungen               | 102        |
| <b>3</b> .... | <b>Schwerbehinderung</b>   | <b>105</b> |
| <b>4</b> .... | <b>Körperliche Belastung und Sport</b>                                       | <b>105</b> |
| <b>5</b> .... | <b>Urlaub mit Kindern und Jugendlichen mit Diabetes</b>                      | <b>106</b> |
| <b>6</b> .... | <b>Ernährung</b>   | <b>107</b> |
| <b>7</b> .... | <b>Nothilfe für Kinder und Jugendliche mit Diabetes</b>                      | <b>108</b> |
|               | <b>Kurzinformation für Lehrerinnen / Lehrer und Erzieherinnen / Erzieher</b> |            |



## 1 Medizinische Behandlung von Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche mit Diabetes leiden an einer chronischen Stoffwechselstörung, für die es zur Zeit noch keine Heilung gibt. Sie können jedoch fast so leben wie nicht betroffene Kinder und Jugendliche, wenn bestimmte Regeln beachtet werden. Sie haben dieselben Bedürfnisse wie andere Kinder und Jugendliche, wollen aktiv sein, alles mitmachen und in die Gruppe der Gleichaltrigen eingebunden sein.

Wird Diabetes bei einem Kind oder einem Jugendlichen festgestellt, so hat dies meist zunächst eine erhebliche Verunsicherung für die ganze Familie zur Folge. Eine kompetente Betreuung in medizinischer wie in psychosozialer Hinsicht ist daher von Anfang an wichtig. Sie kann helfen, mit den Belastungen der Erkrankung schnell gut umgehen zu können.

### 1 ..... Medizinische Behandlung von Kindern und Jugendlichen

Eine wichtige Voraussetzung dafür, als Kind oder Jugendliche / Jugendlicher mit Diabetes weitgehend normal leben zu können, ist eine möglichst gute Blutzuckereinstellung durch die Insulintherapie, ohne dass es zu Stoffwechsellentgleisungen kommt. Kinder und Jugendliche müssen lernen, ihren Entwicklungsmöglichkeiten entsprechend selbst Verantwortung für die Diabetestherapie zu übernehmen.

Kinder lernen meist im Grundschulalter, sich selbst zu spritzen. Die selbstständige Veränderung der Insulinmengen wird meist erst später erlernt. Das Wissen und die Fertigkeiten zur selbstständigen Therapie können Kinder in Diabetesschulungen erlernen. Diese Schulungen werden in der Regel von Kinderkrankenhäusern bzw. Krankenhäusern für Kinder und Jugendliche durchgeführt. Siehe hierzu **Kapitel O 1.1**

Die ambulante Betreuung wird von Diabetesambulanzen oder Kinderärztinnen / Kinderärzten, die sich auf den Diabetes spezialisiert haben oder eng mit einem Diabetes-Zentrum zusammen arbeiten, wahrgenommen.

**1** Medizinische Behandlung von Kindern und Jugendlichen

In Hamburg haben sich drei Krankenhäuser auf die Behandlung und Schulung von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes spezialisiert.

**Wilhelmstift Kath. Kinderkrankenhaus  
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin  
Behandlungs- u. Schulungseinrichtung für Kinder u.  
Jugendliche mit Diabetes mellitus  
Diabetikerambulanz / Diabetes-Schwerpunktpraxis**

Dr. Rudolf Lepler (Leitender Arzt Diabetologie)

Liliencronstr. 130

22149 Hamburg

☎ **673 77 – 0 / – 134**

**Fax** 673 77 – 249

**eMail** [Diabetes@kkh-wilhelmstift.de](mailto:Diabetes@kkh-wilhelmstift.de)

[www.kkh-wilhelmstift.de](http://www.kkh-wilhelmstift.de)

Hinweis: Spezialisierte ambulante Behandlung nur möglich mit einer Überweisung durch Hausärztin / Hausarzt oder Kinder- und Jugendärztin /-arzt.

**Altonaer Kinderkrankenhaus – Klinik für Kinder- und  
Jugendmedizin / Pädiatrie**

Dr. Michael Bentfeld

Bleickenallee 38

22763 Hamburg

☎ **88 90 80**

**Fax** 88 90 83 66

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

**Klinikum Nord / Heidberg  
Klinik f. Kinder- und Jugendmedizin  
Bereich Diabetologie**

Dr. Eva-Maria Busemann

Tangstedter Landstr. 400

22417 Hamburg

☎ **18 18 87 – 37 55 / – 33 51**

**Fax** 18 18 87 – 36 75 / – 34 68

[www.klinikum-nord.lbk-hh.de](http://www.klinikum-nord.lbk-hh.de)

## 1 | Medizinische Behandlung von Kindern und Jugendlichen

### 1.1 | Diabetes-Schulungen für Kinder und Jugendliche

Das Wissen und die Fertigkeiten zur selbstständigen Therapie können Kinder in Diabeteschulungen erlernen. Diese Schulungen werden in der Regel von Kinderkrankenhäusern bzw. Kliniken für Kinder- und Jugendmedizin durchgeführt. Es gibt über Diabetes mehr zu erfahren, als die Kinder und Jugendlichen in der Zeit der Ersteinstellung in der Klinik aufnehmen und lernen können. Das Diabetes-Team soll die Kinder und Jugendlichen und deren Familien gleich zu Beginn schulen und praktisch anleiten. Die Schulung gehört zur Diabetesbehandlung dazu und muss das gegenwärtige Wissen über folgende Bereiche umfassen:

- Entstehung des Diabetes,
- Insulinwirkung,
- richtige Ernährung,
- Symptome von Unter- und Überzuckerung, (und deren Behandlung)
- Selbstkontrolle,
- Insulinanpassung,
- akute und langfristig mögliche Komplikationen,
- Lösungen für die Umsetzung der Therapie im Alltag.

Die psychosozialen und im täglichen Leben auftauchenden Probleme, die mit der Behandlung zusammenhängen können, sollen immer vorrangig besprochen werden. Die Schulung erreicht nur dann ihren Zweck, wenn sie dem Entwicklungsstand des Kindes angepasst ist und in der Folgezeit regelmäßig wiederholt und ergänzt wird. Andere Bezugspersonen des Kindes (Lehr- und Kindergartenpersonal) sollten mit seiner Zustimmung über die wichtigen Themen informiert werden.

## 1 Medizinische Behandlung von Kindern und Jugendlichen

Das Diabetes-Team muss dem Kind oder Jugendlichen und dessen Familie angemessene seelische Unterstützung geben, damit alle Familienmitglieder die Krise, die auf die Diagnose des Diabetes folgt, gut verkraften und die neue lebenslange Herausforderung akzeptieren können. Auch mit anderen psychosozialen Problemen sollen Familien, wenn nötig, spezielle Hilfen, wie z. B. Psychotherapie, erhalten. Siehe hierzu auch **Kapitel O 2**.

Diabetes-Schulungen für Kinder und Jugendliche werden von folgenden Einrichtungen durchgeführt:

**Wilhelmstift Kath. Kinderkrankenhaus  
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin  
Behandlungs- u. Schulungseinrichtung für Kinder u.  
Jugendliche mit Diabetes mellitus  
Diabetikerambulanz / Diabetes-Schwerpunktpraxis**  
Dr. Rudolf Lepler (Leitender Arzt Diabetologie)

**Adresse** siehe **Kapitel O 1**

☎ **673 77 – 0 / – 134**

**Fax** 673 77 – 249

**Altonaer Kinderkrankenhaus - Klinik für Kinder- und Jugendmedizin**

**Pädiatrie**

Dr. Michael Bentfeld

**Adresse** siehe **Kapitel O 1**

☎ **88 90 80**

**Fax** 88 90 83 66

**Klinikum Nord /Heidelberg  
Klinik f. Kinder- und Jugendmedizin  
Bereich Diabetologie**

Dr. Eva-Maria Busemann

**Adresse** siehe **Kapitel O 1**

☎ **18 18 87 – 37 55 / – 33 51**

**Fax** 18 18 87 – 36 75 / – 34 68

## 1 | Medizinische Behandlung von Kindern und Jugendlichen

### 1.2 | Regelmäßige Untersuchungen auf Folgeerkrankungen

Eine langfristig gute Einstellung mit Blutzuckerwerten so nah wie möglich an den Zielwerten reduziert das Risiko von Folgeerkrankungen. Kontrolluntersuchungen sind nötig, um eventuelle Folgeerkrankungen frühzeitig zu entdecken und behandeln zu können.

Bei Jugendlichen, die älter als 11 Jahre sind oder mit einer Diabetesdauer von länger als 5 Jahren, muss mindestens einmal jährlich folgendes untersucht werden:

- Augenhintergrund: Wenn möglich mit Foto, bei weitgetropfter Pupille,
- Blutfette,
- Blutdruck und Mikroalbumin im Urin zur Prüfung der Nierenfunktion. Der Blutdruck muss im normalen Bereich liegen oder durch Behandlung normalisiert werden.

Als Vorlage diene die Richtlinie zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes der St. Vincent- Deklaration und die „Evidenz basierte Leitlinie Pädiatrische Diabetologie“ der DDG, 2004.

#### Lesetipp

Deutscher Diabetiker Bund (Hrsg.)

**Ihr Kind hat Diabetes – Richtlinien für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen**

**Bezug: Adresse** siehe **Kapitel P, Lesetipps**

Kostenbeitrag für Nichtmitglieder 2,00 Euro.

Peter Hürter, Karin Lange

**Kinder und Jugendliche mit Diabetes**

Medizinischer und psychologischer Ratgeber für Eltern

2. Auflage, Springer-Verlag, Berlin, 2004

## 2 .... Psychosoziale Hilfsangebote

Diabetes ist eine chronische Erkrankung und hat damit etwas nicht mehr Änderbares und Unwiderrufliches. Dies hat eine Reihe von körperlichen aber auch psychischen und sozialen Belastungen für die betroffenen Kinder und Jugendlichen zur Folge. Auch die Familie und das gesamte soziale Umfeld sind zum Teil erheblichen Belastungen ausgesetzt. Neben der medizinischen Betreuung ist daher auch eine gute psychosoziale Versorgung von besonderer Bedeutung.

In den Behandlungszentren der auf Diabetes spezialisierten Kinderkrankenhäuser (siehe **Kapitel 0 1**) arbeiten daher Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte gemeinsam mit Kinderpsychologinnen und Kinderpsychologen, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern sowie Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern zusammen.

Ziel ist es, die betroffenen Kinder und Jugendlichen aus den unterschiedlichen Altersgruppen zu befähigen, langfristig mit Diabetes zu leben und zunehmend mehr die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Hierbei spielen natürlich auch die Eltern eine herausgehobene Rolle.

Für besonders belastete Familien hat das Wilhelmstift Kath. Kinderkrankenhaus die Familienorientierte Nachsorge Hamburg (FON) eingerichtet, die mit praktischer Unterstützung im häuslichen Umfeld (diabetologische und soziale Problematiken) den medizinischen Behandlungserfolg sichern hilft.

### **Wilhelmstift Kath. Kinderkrankenhaus**

Stiftung See You home

Ansprechpartner: Dr. Sönke Siefert

☎ **673 77 – 206**

### Lesetipps

Diabetiker Ratgeber

**Merkblatt für Lehrer und Betreuer von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes**

Wort & Bild Verlag, 82065 Baierbrunn

Dr. Otto, Dr. Lepler

Wilhelmstift Kath. Kinderkrankenhaus Hamburg

**Was Diabetes für die Psyche von Kindern und Jugendlichen bedeutet**

[www.diabetikerbund-hamburg.de](http://www.diabetikerbund-hamburg.de)

## 2.1 | Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeverbände, Stiftungen

Allgemeine Informationen sowie **Adressen** zum Thema Selbsthilfe finden Sie in **Kapitel B 2**. Auch für Kinder und deren Eltern gibt es spezielle Angebote. Im Folgenden finden Sie diese **Angebote** sowie die **Adressen** von unterschiedlichen Selbsthilfeverbänden, Arbeitsgemeinschaften und Stiftungen zum Thema Kinder und Diabetes.

### Selbsthilfegruppe

Kinder mit Diabetes sowie deren Eltern

Die Gruppe trifft sich regelmäßig. Termine und Ort bitte erfragen bei Ulrike Jenkel vom

### Deutschen Diabetiker Bund

#### Landesverband Hamburg

**Adresse** siehe **Kapitel B 2**

☎ **200 04 38 – 0**

**Fax** 200 04 38 – 8

### Selbsthilfegruppen für Kinder

und Jugendliche mit Diabetes finden Sie auch

mit Hilfe der **Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS)**

**Adressen** siehe **Kapitel B 2**

Erfahrungsaustausch und Informationen sind für Eltern und Kinder mit Diabetes unentbehrlich. Daher nennen wir Ihnen einige weitere überregionale Kontaktadressen:

**Deutscher Diabetiker Bund e.V.****- Bundesverband –****Adresse** siehe **Kapitel B 3**☎ **05 61 / 703 47 70****Fax** 05 61 / 703 47 71**Förderkreis Eltern diabetischer Kinder  
und Jugendlicher e.V.**

Ochsenberg 23

67659 Kaiserslautern

☎ **06 31 / 424 22****Bundesweite Fördergemeinschaft Junger Diabetiker e.V.  
(BFJD) Selbsthilfeverein für Kinder und Jugendliche mit  
Diabetes und deren Eltern in ganz Deutschland**

c/o Paul Gerhardt Stift

Müllerstr. 56 – 58

13349 Berlin

☎ **030 / 79 70 54 26****Fax** 030 / 79 70 54 26**eMail:** [info@bfjd.de](mailto:info@bfjd.de)[www.BFJD.de](http://www.BFJD.de)**Bund diabetischer Kinder und Jugendlicher e.V. (BdKJ)**

Hahnbrunner Straße 46

67659 Kaiserslautern

☎ **06 31 / 764 88****Fax** 06 31 / 972 22**eMail** [diabeteskl@aol.com](mailto:diabeteskl@aol.com)[www.bund-diabetischer-kinder.de](http://www.bund-diabetischer-kinder.de)

**DIA KIDS****Verein zur Förderung diabetischer Kinder  
und Jugendlicher e.V.**

Hindenburgstraße 22

30175 Hannover

☎ **05 11 / 823 64 54****Dia-Bolus e.V.****Förderverein für Kinder und Jugendliche  
mit Diabetes mellitus im Land Brandenburg**

EBZ Pfauenhof

Bergstraße 23

15752 Kolberg

eMail [pfauenhof@aol.com](mailto:pfauenhof@aol.com)**Diabetes-Kids.de****Familie Bertsch**

Sudetenring 60

63303 Dreieich

☎ **061 03 / 37 15 44**

Fax 061 03 / 31 25 02

eMail [webmaster@diabetes-kids.de](mailto:webmaster@diabetes-kids.de)[www.Diabetes-Kids.de](http://www.Diabetes-Kids.de)**Arbeitsgemeinschaft für Kinder  
mit Diabetes mellitus e.V. (akd)****Medizinische Klinik Innenstadt****Klinikum der Universität**

Ziemssenstraße 1

80336 München

☎ **089 / 51 60-22 25****Stiftung „Das zuckerkranke Kind“****Universitätsklinik Ulm**

Abt. Pädiatrie

89070 Ulm

☎ **07 31 / 502 77 15**

Fax 07 31 / 502 67 14

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

- 3 | Schwerbehinderung
- 4 | Körperliche Belastung und Sport

### 3 .... Schwerbehinderung

Für Kinder und Jugendliche mit Diabetes mellitus wurde eine steuerliche Sonderbestimmung erwirkt. Danach kann ein jährlicher Pauschalbetrag von 3.681,30 Euro abgesetzt werden, wenn vom Versorgungsamt „Hilflosigkeit“ im Sinne des §33 b EStG bescheinigt worden ist. Diese wird stets bis zur Vollendung des 16. Lebensjahres (in Ausnahmefällen bis zum 18. Lebensjahr) unterstellt. Gewertet wird hier nicht so sehr der gesundheitliche Zustand. Von besonderer Bedeutung sind z.B. die Anzahl der laufenden Kontrollen des Blutzuckerwertes, die Bestimmung der Insulinmenge, die Zubereitung der Mahlzeiten sowie die Überwachung der erforderlichen Nahrungsaufnahme und der körperlichen Betätigungen. Dadurch sollen vor allem gesundheitsschädigende hypoglykämische Schocks vermieden werden.

Beratung und Unterstützung bei Fragen zur Schwerbehinderung bei Kindern und Jugendlichen siehe **Kapitel G 4**.

### 4 .... Körperliche Belastung und Sport

Da körperliche Aktivität für die Gesundheit und Lebensfreude wichtig ist, soll ein Kind mit Diabetes dieselben sportlichen Möglichkeiten haben wie andere Kinder. Es ist genau so belastbar wie andere Kinder im gleichen Alter. Was beachtet werden muss: Körperliche Betätigung senkt den Blutzuckerspiegel. Das Kind benötigt weniger Insulin. Das Kind sollte daher vor dem Sport weniger spritzen und / oder mehr Kohlenhydrate essen, um eine Unterzuckerung zu vermeiden. Bei größeren körperlichen Anstrengungen sollten vor, während und nach der Aktivität Kohlenhydrate gegessen werden. Genaueres ist mit der behandelnden Diabetologin bzw. dem Diabetologen zu besprechen. Siehe hierzu auch **Kapitel M 1**

### 5 .... **Urlaub mit Kindern und Jugendlichen mit Diabetes**

Manche Eltern fürchten eine Urlaubsreise mit ihrem an Diabetes erkranktem Kind bzw. Jugendlichen. Auf einen gemeinsamen Urlaub aus Angst vor eventuellen Stoffwechsellagen des Kindes oder des Jugendlichen muss jedoch nicht verzichtet werden.

Wichtig ist, den Urlaub sorgfältig zu planen und vorzubereiten. Grundsätzlich gilt, dass gut eingestellte und geschulte Kinder und Jugendliche sowie mit der Krankheit erfahrene Eltern kein Reiseziel zu scheuen brauchen. Schließlich stellt der Umgang mit Insulin in diesen Familien meist kein Problem mehr da.

Eltern sollten sich im Vorfeld jedoch Gedanken darüber machen, dass der Energieverbrauch gerade in südlichen Ländern mit hohen Temperaturen größer ist und Kinder gerade im Urlaub körperlich aktiver sind. In diesem Sinne sollten durch die Eltern oder vom Kind bzw. Jugendlichen selbst am Ferienort häufigere Blutzuckerkontrollen durchgeführt und die Dosis des Insulins entsprechend angepasst werden. Auch sollte auf einen ausreichenden Insulinvorrat geachtet werden. Auf spezielle Angebote für Diabetikerinnen und Diabetiker müssen sich die Familien keineswegs beschränken, denn kennt man sich aus, ist es möglich, die Mahlzeiten auch in normalen Hotels diabetesgerecht zusammenzustellen.

Wichtige Tipps und Informationen für einen Urlaub mit einem Kind oder einer Jugendlichen / einem Jugendlichen mit Diabetes findet man auf der Internetseite des Deutschen Diabetikerbundes [www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de) unter der Rubrik ‚Reisen‘ oder bei [www.diabetesgate.de](http://www.diabetesgate.de). Siehe hierzu auch

#### **Kapitel M 2**

## 6 .... Ernährung

Richtige Ernährung für Kinder und Jugendliche mit Diabetes heißt: Altersentsprechende, ausreichende Aufnahme von Nährstoffen und Kalorien, um ein normales Wachstum und einen normalen Stoffwechsel zu gewährleisten.

Eine Behandlungsart, bei der das Kind oder die Jugendliche / der Jugendliche regelmäßig hungern oder gegen ihren / seinen Willen essen muss, ist strikt abzulehnen. Moderne Behandlungsformen ermöglichen in gewissen Grenzen Flexibilität bei der Ernährung. Mahlzeiten können verschoben oder ausgelassen werden. Süßigkeiten mit normalem Haushaltszucker sind kein Tabu mehr. Um damit umgehen zu können, braucht das Kind bzw. die Jugendliche / der Jugendliche ausreichende Schulung.

Damit eine Ernährung, die das Kind oder die Jugendliche / der Jugendliche genießen kann, gewährleistet ist und Unsicherheiten beim Ausprobieren neuer Produkte und Rezepte schnell ausgeräumt werden, nutzen viele Familien den Kontakt zu Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern und zur Selbsthilfegruppe. Das Behandlungsschema muss regelmäßig darauf überprüft werden, ob es noch der Entwicklung des Kindes entspricht.

Zum Thema Ernährung siehe auch **Kapitel N**.

### Lesetipp

Sabine Moser

### **Kochen macht uns Kindern Spaß**

Verlag Kirchheim + Co GmbH, 3. Auflage 2001

7 | Nothilfen für Kinder und Jugendliche mit Diabetes  
Kurzinformation für Lehrerinnen / Lehrer und  
Erzieherinnen / Erzieher

7 .... **Nothilfen für Kinder und Jugendliche  
mit Diabetes / Kurzinformation für Lehrerinnen /  
Lehrer und Erzieherinnen / Erzieher<sup>5</sup>**

Das größte akute Problem bei Diabetes ist die Unterzuckerung, die durch eine zu starke Insulinwirkung eintritt (vor allem bei körperlicher Aktivität).

Jedes plötzliche und unerklärbare auffällige Verhalten kann auf eine Unterzuckerung hinweisen. Dazu gehören auch plötzliche Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Albernheit, Aggressivität, Sprachstörungen oder plötzliches Leistungsveragen. Das Kind oder die Jugendliche / der Jugendliche soll dann vier Täfelchen Traubenzucker (notfalls Obst, Süßigkeiten, Brot) essen. Da das Kind oder die Jugendliche / der Jugendliche evtl. verwirrt ist, müssen Lehrer darauf achten, dass dies wirklich geschieht.

Es ist kein Problem, wenn diese Maßnahme fälschlicherweise ergriffen wird, ohne dass eine Unterzuckerung vorliegt. Wenn ältere Kinder oder Jugendliche sich weigern, in einer Unterzuckerung Kohlehydrate zu essen, sollte die Lehrerin / der Lehrer eine Vertrauenspersonen des Kindes oder Jugendlichen als Helfer einbeziehen. Es sollte vorab abgesprochen werden, wie in einem solchen Fall Hilfe geleistet werden könnte, und das Kind oder die Jugendliche / der Jugendliche sollte sich bereit erklären, dann einen Blutzuckertest zu machen, um eine gemeinsame Entscheidung zu finden.

## Nothilfen für Kinder und Jugendliche mit Diabetes Kurzinformation für Lehrerinnen / Lehrer und Erzieherinnen / Erzieher

Bei schweren Unterzuckerungen mit Krämpfen oder Bewusstlosigkeit: Notarzt holen! Falls Eltern einverstanden und das Lehrpersonal dazu bereit sind: Glukagon spritzen und anschließend bei Bewusstsein Traubenzucker geben. In allen anderen schwierigen Situationen: Arzt oder Notarzt benachrichtigen. Jede Hilfsmaßnahme sollte mit dem Kind oder der Jugendlichen / dem Jugendlichen und den Eltern grundsätzlich abgesprochen werden, bevor Probleme auftreten.

Informationsbroschüre Diabetes in Kindergarten und Schule für Lehrerinnen / Lehrer und Erzieherinnen / Erzieher.

Diese kann aus dem Internet kostenlos als pdf-Datei heruntergeladen werden.

[www.novonordisk.de/documents/article\\_page/document/pat\\_diab\\_kinder\\_mit\\_diabetes.asp](http://www.novonordisk.de/documents/article_page/document/pat_diab_kinder_mit_diabetes.asp)

### **Schulungsseminar für Lehrerinnen / Lehrer:**

#### **Wilhelmstift Kath. Kinderkrankenhaus**

**Dr. Bele Jakisch, Diabetologie**

**Adresse** siehe **Kapitel O 1**

☎ **673 77 – 134**

Spezielle Infos für Lehrerinnen und Lehrer von Schülerinnen und Schülern mit Diabetes finden Sie auch im Internet unter [www.diabetesweblearning.com](http://www.diabetesweblearning.com)

<sup>5</sup> *Dieses ist eine Information des Deutschen Diabetiker Bund Landesverband Hamburg e.V. in Verbindung mit dem:*

- *Wilhelmstift Kath. Kinderkrankenhaus*
- *Altonaer Kinderkrankenhaus*
- *Krankenhaus Bethanien, Abt. für Diabetes und Stoffwechsel*

**Aceton (Ketonkörper)**

Stoffwechselprodukt das bei Diabetikern in Blut und Urin auftritt.

**Adipositas**

Übergewicht, Fettsucht, Fettleibigkeit.

**Altersdiabetes**

Verharmlosende Bezeichnung für Typ-2 Diabetes.

**Angiopathie**

Eine Gefäßkrankheit, man unterscheidet zwischen Mikro- und Makroangiopathien.

**Antagonist**

Gegenspieler. Viele Körperfunktionen werden durch zwei entgegengesetzt wirkende Stoffe oder Mechanismen im Gleichgewicht gehalten. Z.B. Streck- und Beugemuskeln oder Insulin und Glucagon.

**Apoplexie (Schlaganfall)**

Ausgelöst durch den Verschluss einer Hirnarterie. Ist eine mögliche Folge einer Makroangiopathie (Gefäßkrankheit).

**Arteriosklerose**

Krankhafte Veränderung der Arterienwand, z.B. verhärtet, verdickt.

**Blutzuckerspiegel (BZ)**

Die Konzentration von Glucose im Blut.

**Body-Mass-Index**

Körpermassenindex; mit einer Formel kann die Körperfettmasse bestimmt werden.

**Botenstoff**

siehe Hormon.

**Broteinheit (BE)**

Maßeinheit für den Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln. Eine Broteinheit sind 12 g verwertbarer Kohlenhydrate, entsprechend etwa einer Scheibe Brot.

**Cholesterin**

Eine fettähnliche Substanz, die in menschlichen und tierischen Zellen vorkommt und von großer biologischer Bedeutung ist (s. HDL-Cholesterin, LDL-Cholesterin).

**CSII**

Continuierliche subcutane Insulininfusion (Insulin-Pumpentherapie).

**Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)**

Krankheit des (Kohlenhydrat-) Stoffwechsels.

**Fettstoffwechselstörung**

Krankhafte Veränderung der Fettzusammensetzung mit Erhöhung oder Erniedrigung einzelner Fettbestandteile im Blut.

**Fruchtzucker**

siehe Fructose.

**Fructose (Fruchtzucker)**

Ein leicht verdaulicher Zucker, der vom Körper aber nicht direkt zur Energiegewinnung genutzt werden kann.

**Glucagon**

Antagonist des Insulins. Das von den Alpha-Zellen der Bauchspeicheldrüse gebildete Glucagon mobilisiert körpereigene Energiereserven. Durch seine Wirkung wird Glycogen aus den Speichern in Muskeln und Leber zu Glucose abgebaut, die dann dem Körper über den Blutkreislauf zur Energiegewinnung zur Verfügung steht. Wird die Glucose durch die Körperaktivitäten nicht sofort verbraucht oder kann mangels Insulin von den Zellen nicht aufgenommen werden, steigt infolgedessen der Blutzuckerspiegel an.

**Glucose (Traubenzucker)**

Ein leicht verdaulicher Zucker, der vom Körper direkt zur Energiegewinnung genutzt werden kann.

**Glycogen**

Durch Glucagon kurzfristig mobilisierbares Reservekohlenhydrat des Körpers. Es findet sich in Muskeln und Leber.

**HDL-Cholesterin**

Cholesterin-Eiweiß-Verbindungen mit hoher Dichte, nach ihrer englischen Bezeichnung HDL (high density lipoproteins) genannt.

**Hormon (Botenstoff)**

Vom Körper in häufig nur geringer Menge gebildeter Stoff, der zur chemischen Nachrichtenübertragung dient. Dazu koppeln seine Moleküle an spezifische Rezeptoren.

**Hyperglykämie**

Überzuckerung, d.h. ein zu hoher Blutzuckerspiegel.

**Hypertonie**

Bluthochdruck; über die Norm erhöhte Blutwerte. Normalerweise sollte der Blutdruck nicht über 140/90 mm Hg liegen.

**Hypertriglyceridämie**

Risikofaktor für Schäden der Blutgefäße.

**Hypoglykämie**

Unterzuckerung, d.h. ein zu niedriger Blutzuckerspiegel.

**ICT**

Intensivierte konventionelle Therapie (Basis-Bolus Insulintherapie).

**Insulin**

Hormon, das den Körperzellen die Aufnahme von Glucose ermöglicht.

**Insulinpflicht**

Eine Diabetikerin / ein Diabetiker ist insulinpflichtig, wenn ihr / sein Blutzuckerspiegel nicht mehr ohne Spritzen von Insulin regelbar ist.

**Insulinresistenz**

Insulinresistenz liegt vor, wenn ein insulinpflichtiger Patient mit Diabetes mellitus mehr als 200 IE/Tag an Insulin zur Stoffwechseleinstellung benötigt.

**Ketoazidotisches Koma**

Länger dauernde tiefe Bewusstlosigkeit, die durch äußere Reize nicht unterbrochen werden kann, hervorgerufen durch extreme Glucoseverwertungsstörungen, bei denen Ketonkörper gebildet werden.

**Ketonkörper**

siehe Aceton.

**Kohlenhydrate**

Eine Gruppe miteinander verwandter chemischer Verbindungen, die einen wesentlichen und wichtigen Teil unserer Ernährung bildet. Sie dienen dem Körper hauptsächlich als Energiequelle. Man unterscheidet die schnell verwertbaren Kohlenhydrate wie z. B. Zucker, Traubenzucker oder Fruchtzucker und langsam oder nur schlecht verwertbare Kohlenhydrate wie Stärke und Zellulose.

**LDL-Cholesterin**

Cholesterin-Eiweiß-Verbindungen mit niedriger Dichte; nach ihrer englischen Bezeichnung LDL (low density lipoproteins) genannt.

**Langerhanssche Inseln**

Zellen der Bauchspeicheldrüse, in denen das Insulin gebildet wird.

**Makroangiopathie**

Angiopathie mittlerer und großer Blutgefäße, Arteriosklerose.

**Metabolisches Syndrom**

Vorstufe des Typ-2-Diabetes mellitus. Es ist durch eine offenbar vererbte Insulinresistenz von Muskeln und Leber gekennzeichnet. Dazu kommt dann oft eine erworbene Insulinresistenz infolge Übergewicht und Bewegungsarmut. Um diese Unempfindlichkeit gegenüber dem körpereigenen Insulin auszugleichen, wird von der Bauchspeicheldrüse mehr Insulin ausgeschüttet. Der erhöhte Insulinspiegel (Hyperinsulinämie) wiederum fördert über andere Mechanismen die Entstehung eines Bluthochdrucks und bewirkt auch eine Fettstoffwechselstörung. (Wird der Bluthochdruck in dieser Phase mit unpassenden Medikamenten behandelt, so können dadurch sowohl die Fettstoffwechselstörung als auch die beginnende Glucoseintoleranz verstärkt werden).

**Mikroangiopathie**

Angiopathie kleiner Kapillargefäße, z.B. Retinopathie oder Glomerulosklerose

**Mikroalbuminurie**

Mit einer Untersuchung des Urins auf Mikroalbuminurie kann die Ärztin / der Arzt frühzeitig eine beginnende Nierenschädigung feststellen. Unter Albuminurie versteht man die Ausscheidung von Albumin, einem Eiweißbestandteil des Blutes.

**Nephrologie**

Lehre von Bau und Funktion der Niere sowie von den Nierenerkrankungen und deren Auswirkungen.

**Neuropathie (diabetische)**

Nervenschädigung, Schmerz- und Temperaturempfindlichkeit sind herabgesetzt. Häufig ist bei Diabetikerinnen und Diabetikern der Fuß betroffen.

**Polydipsie**

Abnorm gesteigerte Durstempfindung mit entsprechend erhöhter Flüssigkeitsaufnahme.

**Polyurie**

Ausscheidung abnorm erhöhter Harnmengen.

**Retinopathie**

Microangiopathie der Netzhaut des Auges.

**Rezeptor**

Platz auf der Oberfläche von Zellen, an den ein bestimmtes Molekül gekoppelt werden kann, was dann eine bestimmte Wirkung zeitigt.

**Saccharose (Zucker)**

Der in unseren Lebensmitteln häufigste Zucker. Er wird bei der Verdauung rasch in gleiche Teile Glucose und Fructose zerlegt.

**Sequesterotomie**

Operative Entfernung eines (Knochen-) Sequesters.

**Spritz-Ess-Abstand**

Die zwischen dem Spritzen von Insulin und einer Mahlzeit einzuhaltende Wartezeit.

**Stoffwechsel**

Um- und Abbau der vom Körper aufgenommenen Stoffe (Nahrung, Wasser, Sauerstoff) zur Energiegewinnung und zum Aufbau körpereigener Stoffe.

**Sulfonylharnstoffe**

Medikamentengruppe für Typ II-Diabetiker, die die körpereigene Insulinausschüttung steigern.

**Syndrom X**

siehe Metabolisches Syndrom.

**Traubenzucker**

siehe Glucose.

**Typ I**

Diabetes mellitus, der durch eine unzureichende Insulinproduktion verursacht wird.

**Typ II**

Diabetes mellitus, der durch eine unzureichende Insulinwirkung verursacht wird.

**U40 / U100**

Zwei gebräuchliche Insulinkonzentrationen in Spritzlösungen.

**Zucker**

Übliche Kurzbezeichnung für den Rohr- oder Rübenzucker (=Saccharose) Oberbegriff für verschiedene kurzkettige Kohlehydrate. Z.B. Traubenzucker, Fruchtzucker. Umgangssprachliche Bezeichnung der Zuckerkrankheit.

**Zuckerkrankheit**

siehe Diabetes mellitus.

**Lesetipps**

Prof. Dr. med. R. Petzold

**Diabetes-Alphabet**

Verlag Kirchheim + Co GmbH, 2. Auflage 2002

Werner A. v. Scherbaum, unter Mitarb. v. Lankisch, Mark / Neufang-Sahr, Anja

**Pschyrembel® Wörterbuch Diabetologie“**

Wort & Bild Verlag

**1** .... **Lesetipps**

117

**2** .... **Internetadressen**

118

**1** .... **Lesetipps**

Die folgenden Buchempfehlungen wurden der Internetseite des **Deutschen Diabetiker Bundes** entnommen. Hier finden Sie auch eine Vielzahl von Broschüren zu unterschiedlichen Themen.

**Deutscher Diabetiker Bund e.V.**

Bundesgeschäftsstelle

Goethestraße 27

34119 Kassel

☎ **05 61 / 703 47 70****Fax** 05 61 / 703 47 71**eMail** [info@diabetikerbund.de](mailto:info@diabetikerbund.de)[www.diabetikerbund.de/ddbbroschueren/](http://www.diabetikerbund.de/ddbbroschueren/)[ddbbroschueren.htm](http://ddbbroschueren.htm)

Prof. Dr. med. Wolfram Delius, Prof. Dr. med. Erwin König

**Bluthochdruck**

Ärztlicher Ratgeber

Wort &amp; Bild Verlag, 11. überarbeitete Auflage 2004

Dr. med. Bernd Ruhland

**Diabetes****Bescheid wissen – besser leben**

Ärztlicher Ratgeber

Wort &amp; Bild Verlag, 14. überarbeitete Auflage 2004

Jutta Petersen-Lehmann

**Diabetes heute**

Govi-Verlag, 2. überarbeitete Auflage 2003

- 1 Lesetipps
- 2 Internetadressen

Birgit Kuhn

**Diabetes, Schwangerschaft und Kinderglück**

Verlag Kirchheim + Co GmbH, 1. Auflage 2004

Rainer Paust, Heiner Ellebracht

**Selbstbewusst mit Diabetes**

Verlag Kirchheim + Co GmbH, 1. Auflage 2004

Dr. med. Helmut Hasche, Dr. Andreas Thomas

**Selbstkontrolle bei Diabetes**

**Aufgabe und Notwendigkeit**

Verlag Kirchheim + Co GmbH, 2. neubearbeitete und erweiterte Auflage 2003

Dr. med. Vera Zylka-Menhorn

**Was verraten meine Blutwerte**

Govi-Verlag, 3. vollständig überarbeitet Auflage 2003

② ..... **Internetadressen**

<http://www.diabetikerbund.de>

Internetseite des Deutschen Diabetikerbundes

<http://www.diabetikerbund-hamburg.de>

Internetseite des Deutschen Diabetikerbundes, Landesverband Hamburg

<http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de>

Internetseite der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (wissenschaftliche Fachgesellschaft)

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

Internetseite der Hamburg Gesellschaft für Diabetes e.V.  
Hierbei handelt es sich um eine Lokalgruppe der Deutschen Diabetes-Gesellschaft.

<http://www.diabetes-union.de>

Internetseite der Deutschen Diabetes-Union

<http://www.diabetes-news.de>

Internetseite des Diabetes-Netzwerkes Deutschland

<http://www.diabetes-deutschland.de>

Ein Informationsdienst des Deutschen Diabetes-Zentrum in Düsseldorf (DDZ)

<http://www.diabetes-world.net>

Das Portal für Fachleute, Medizinerinnen / Mediziner und Therapeutinnen / Therapeuten

<http://www.gesundheitpro.de>

Der Online-Service des Diabetiker Ratgeber, Wort & Bild Verlag

<http://www.diabetes.de>

Von Ärztinnen / Ärzten und Pharmafirmen initiiertes Projekt zur Beschäftigung mit Diabetes im Alltag.

<http://www.diabetesstiftung.de>

Internetseite der Deutschen Diabetes-Stiftung

<http://www.diabetes-journal.de>

Internetseite des offiziellen Organs des Deutschen Diabetikerbundes und der Deutschen Diabetes-Union

<http://www.diabetes-webring.de>

Eine Verknüpfung unterschiedlicher Diabetes-Webseiten

<http://www.diabetesgate.de>

Diabetes Themenportal mit zahlreichen Informationen

<http://www.diabetes-psychologie.de>

Internetseite des Diabetes und Psychologie e.V.

<http://www.diabetes-kids.de>

Die private Initiative Diabetes-Kids ist ein kostenloses Forum und die größte virtuelle Selbsthilfegruppe in Deutschland für Kinder und Jugendliche mit Diabetes Mellitus

<http://www.diabetes-kinder.de>

Arbeitsgemeinschaft für Pädiatrische Diabetologie

<http://www.diabetesweblearning.com>

Spezielle Infos für Lehrerinnen und Lehrer

<http://www.diabsite.de>

Unabhängiges Diabetesportal

[www.diabeticus.com](http://www.diabeticus.com)

Diabetes-Info-Server



## LBK Hamburg GmbH – nicht nur für Diabetiker eine gute Adresse

Die acht Krankenhäuser der LBK Hamburg GmbH versorgen pro Jahr rund 400.000 Patientinnen und Patienten in der Hansestadt. Für Menschen mit Diabetes mellitus stehen hier zahlreiche Spezialangebote zur Verfügung – von der Diabetiker-Schulung im AK Barmbek über modernste Diagnostik- und Therapieverfahren bis hin zur Behandlung der typischen Folgekrankheiten auf höchstem Niveau. Die besonderen Kenntnisse der Diabetes-Spezialisten stehen bei allen Therapieverfahren in den LBK-Kliniken zur Verfügung. Dazu gehören zum Beispiel die Behandlung von Wundheilungsstörungen, Nervenleiden, Gefäßerkrankungen und auch Potenzstörungen, die bei vielen Diabetikern im Laufe der Erkrankung auftreten. Auch die Besonderheiten der Geburtshilfe bei schwangeren Diabetikerinnen gehören in den Kreißsälen der LBK Hamburg GmbH zum Alltag.

### Für Diabetiker besonders wichtige Abteilungen sind im

#### ■ AK Altona:

- Gefäßchirurgie (Tel. 18 18-81 16 11)
- Augenklinik (Tel. 18 18-81 17 30)
- Neurologie (Tel. 18 18-81 14 00)
- Urologie (Tel. 18 18-81 16 61)
- Geburtshilfe (Tel. 18 18-81 17 11)

#### ■ AK Barmbek:

- Stoffwechselerkrankungen,  
Schwerpunkt Diabetes mellitus (Tel. 63 85-35 17)
- Nieren- und Hochdruckerkrankungen (Tel. 63 85-22 90)
- Augenklinik (Tel. 63 85-46 80)
- Neurologie (Tel. 63 85-36 82)
- Urologie (Tel. 63 85-22 74)
- Geburtshilfe (Tel. 63 85-35 19)

#### ■ AK Eilbek:

- Urologie (Tel. 18 18-84 17 41)

#### ■ AK Harburg:

- Gefäßchirurgie (Tel. 18 18-86 25 51)
- Angiologie (Tel. 18 18-86 33 91)
- Neurologie (Tel. 18 18-86 25 52)
- Urologisches Zentrum Hamburg (Tel. 18 18-86 25 55)
- Geburtshilfe (Tel. 18 18-86 23 41)

#### ■ Klinikum Nord:

- Augenklinik (Tel. 18 18-87 34 55)
- Neurologie (Tel. 18 18-87 30 76)
- Geriatrie (Tel. 18 18-87 23 14)
- Kinderheilkunde (Tel. 18 18-87 33 51)
- Geburtshilfe (Tel. 18 18-87 34 58)

#### ■ AK St. Georg:

- Hanseatisches Herzzentrum Hamburg  
(Tel. 18 18-85 25 71)
- Neurologie (Tel. 18 18-85 22 67)
- Hautklinik (Tel. 18 18-85 22 20)
- Urologie (Tel. 18 18-85 35 26)

#### ■ AK Wandsbek

- Neurologie (Tel. 18 18-83 14 14)
- Gefäßchirurgie (Tel. 18 18-83 13 60)
- Geriatrie (Tel. 18 18-83 16 60)
- Geburtshilfe (Tel. 18 18-83 14 63)

#### ■ Westklinikum Rissen

- Interdisziplinäre Gefäß- und Diabetessprechstunde  
(Tel. 81 91-24 00)

LBK Hamburg GmbH

Friedrichsberger Straße 56 · 22081 Hamburg

[www.lbk-hh.de](http://www.lbk-hh.de)

**LBK**  
HAMBURG



Diagnostics

Roche Diagnostics GmbH\* ist

Ihr  
verlässlicher Partner  
in allen Fragen  
rund um das Thema

***"Diabetes mellitus"*\*\***

Wenn der Arzt die Diagnose "Diabetes mellitus" stellt, denken viele Patienten, jetzt werde ihr Leben nur noch aus Einschränkungen bestehen.

Früher war das auch oft so.

Doch glücklicherweise gibt es heute viele Möglichkeiten, trotz Diabetes ein ausgefülltes, zufriedenes Leben zu führen:

**Leben. So wie ich es will**

Dabei möchten wir Ihnen mit unserer bewährten und einfach zu bedienenden **ACCU Chek® Linie** helfen.

Rufen Sie unser **Kundenservicetelefon** an: **01802000165**  
- das kostet **einmal 6 Cent**, egal wie lange das Gespräch dauert!

Oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker ...

\*ROCHE spricht man wie: >>rosch<<; \*\* (Zuckerkrankheit)



*Landesverband Hamburg e.V.*  
Steinstraße 15, 22095 Hamburg, Telefon: 040/2000 438-0  
Internet: [www.diabetikerbund-hamburg.de](http://www.diabetikerbund-hamburg.de)

## *Alles verboten ??*



## *Fragen Sie uns !*

*Wir informieren über die Diabetesversorgung  
in Hamburg und Umgebung.*



# Änderungsmitteilung / Rückantwort

Bei unserer Einrichtung haben sich folgende Änderungen gegenüber den Angaben im Ratgeber Diabetes, Ausgabe 2005, Seite \_\_\_\_\_ ergeben.

Neue, ab \_\_\_\_\_ gültige Angaben:

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon/Fax-Nr. \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Ansprechpartner/in \_\_\_\_\_

Sprechzeiten \_\_\_\_\_

Angebote \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bitte senden an: Amt für Gesundheit und Verbraucherschutz  
Fachabteilung Gesundheitsberichterstattung und Gesundheitsförderung  
Billstraße 80, 20539 Hamburg, Tel.: 428 37-2212, Fax 428 37-2624 eMail:  
holger.hanck@bwg.hamburg.de



## Bitte korrigieren Sie folgende(n) Fehler:

Seite: \_\_\_\_\_

Fehler: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Seite: \_\_\_\_\_

Fehler: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Seite: \_\_\_\_\_

Fehler: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bitte senden an: Amt für Gesundheit und Verbraucherschutz  
Fachabteilung Gesundheitsberichterstattung und Gesundheitsförderung  
Billstraße 80, 20539 Hamburg, Tel.: 428 37-2212, Fax 428 37-2624 eMail:  
holger.hanck@bwg.hamburg.de

## **Anmerkung zur Verteilung**

Diese Druckschrift wurde im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Senats der Freien und Hansestadt Hamburg herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlkampfwerbbern oder Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bürgerchafts-, Bundestags- und Europawahlen sowie die Wahlen zur Bezirksversammlung. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel.

Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Die genannten Beschränkungen gelten unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Druckschrift dem Empfänger zugegangen ist. Den Parteien ist jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

# Telefonnummern für den Notfall



<b>Polizei/ Notruf</b>	110
<b>Rettungsdienst, Feuerwehr/Notruf</b>	112

---

## **Ärztlicher Notfalldienst Hamburg** (Tag und Nacht) 22 80 22

Mit Notfallpraxen

**Altona**, Stresemannstraße 54

**Farmsen**, Berner Heerweg 124

Mo., Di., Do., Fr. 19.00 – 24.00 Uhr

Mi. 13.00 – 24.00 Uhr

Sa., So., Feiertage 7.00 – 24.00 Uhr

---

<b>Ärztliche Notfalldienste für Privatpatienten</b>	30 39 36 30 19 246
---	-----------------------

---



## **Kinderärztlicher Notfalldienst** (Samstag, Sonntag und Feiertage)

### **Altonaer Kinderkrankenhaus**

Bleickenallee 38

10.00 – 18.00 Uhr

### **Krankenhaus Mariahilf**

Stader Straße 203 c

13.00 – 19.00 Uhr

### **Klinikum Nord/Heidelberg**

Tangstedter Landstraße 400

10.00 – 18.00 Uhr

### **Kinderkrankenhaus Wilhelmstift**

Liliencronstraße 130

10.00 – 18.00 Uhr

---

## **Krankenwagen**

19 222 / 19 219

---



## **Giftinformationszentrale Nord**

0551/19 240

## **Giftinformationszentrale für Kinder**

030/19 240

---



## **Suizidambulanz im UKE**

4 28 03 – 32 10

## **Kinder- und Jugendnotdienst**

632 00 20

---

## **Zahnärztlicher Notfalldienst**

der Kassenzahnärztlichen Vereinigung

018 05/05 05 18

des Universitäts-Krankenhauses Eppendorf

4 28 03 – 32 60

der Privat-Zahnärzte

192 46 + 192 59

---

In dringenden Notfällen stehen auch die Notaufnahmen der Hamburger Krankenhäuser zur Verfügung.

Sponsoren



Medienpartner

