

[Startseite](#)

[Experten-Chat](#)

[Mitglied werden](#)

[Spender](#)

[Kampagne](#)

Liebe Mitglieder und Freunde von diabetesDE,

die meisten von uns kennen das Problem: Wir sitzen den ganzen Tag und bewegen uns viel zu wenig. Dabei ist bekannt, dass Bewegungsmangel eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt. Doch nicht nur Büroarbeiter leiden unter mangelnder Bewegung, auch unsere Politiker verbringen Stunde um Stunde damit zu sitzen. Da unsere Volksvertreter doch eigentlich mit gutem Beispiel vorangehen sollten, fordert diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe die Einführung einer aktiven Bewegungspause im Bundestag. Schon fünf Minuten Bewegung mit verschiedenen Übungen verbessern den Stoffwechsel und steigern die allgemeine Leistungsfähigkeit. Und auch die Konzentration wird gefördert, was angesichts der Tragweite vieler Entscheidungen, die im Bundestag getroffen werden, doch ein erstrebenswertes Ziel ist.

Fortsetzen möchten wir in diesem Newsletter die Vorstellung der Vorstandsmitglieder von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. In dieser Ausgabe finden Sie ein Porträt unseres Vorstandsmitglieds Michaela Berger.

Lesen Sie außerdem, welche Unterstützung Kinder mit Diabetes in der Schule bekommen können und wie vegetarische oder vegane Ernährung dazu beitragen kann, den Stoffwechsel zu verbessern.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Dr. Jens Kröger

Vorstandsvorsitzender diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe



TITEL

[diabetesDE fordert Bewegungspause im Bundestag](#)

[MITGLIED WERDEN](#)
[ONLINE SPENDEN](#)

Mitteilung der
 Selbsthilfe



[Düsseldorfer
 Diabetestag und 1.
 NRW-
 Pumpenträgertreffen](#)

Am 24. September 2016 findet
 von 9 bis 15 Uhr in der

Der Deutsche Bundestag hat vor rund einem Jahr das Präventionsgesetz verabschiedet, damit Vorbeugung und Gesundheitsförderung unmittelbar greifen, wo Menschen leben, lernen und arbeiten.

Konkrete Maßnahmen dazu sollten auch direkt dort umgesetzt werden, wo sie beschlossen werden. Daher ruft diabetesDE die Abgeordneten des Deutschen Bundestags dazu auf, als Volksvertreter mit gutem Beispiel voranzugehen und regelmäßig selbst eine aktive Pause mit Bewegungseinheiten im Parlament umzusetzen.

Die gemeinnützige Organisation und Professor Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln geben den Parlamentariern dafür fünf konkrete Tipps. [mehr](#)

INFORMATION

[Vegane Ernährung kann Stoffwechsel verbessern](#)



Derzeit sind zwei von drei Männern und jede zweite Frau in Deutschland übergewichtig, knapp ein Viertel ist sogar adipös.

Vegetarische Kostformen beugen der Entstehung von Übergewicht vor. Vegetarisch und vegan lebende Menschen haben im Vergleich zu Nichtvegetariern ein deutlich geringeres Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken. Eine solche Ernährungsweise kann auch bei bereits bestehendem Diabetes die Stoffwechsellage verbessern.

Die Erkrankung ist durch vegetarische oder vegane Ernährung jedoch nicht heilbar, betont diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. [mehr](#)

[Mit Diabetes Typ 1 in der Schule](#)



Mit der Einschulung beginnt für kleine ABC-Schützen nach den Sommerferien ein neuer Lebensabschnitt. Für Kinder mit Diabetes Typ 1, aber auch für ihre Eltern und betreuenden Lehrer kann die Umstellung auf den Schulalltag anfangs eine größere Herausforderung sein.

Handwerkskammer Düsseldorf der 14. Düsseldorfer Diabetestag statt. Höhepunkt der Veranstaltung ist das erste NRW-Pumpenträgertreffen. Im Mittelpunkt stehen Neuheiten und Erfahrungsaustausch zu aktuellen Technologien, Pumpen und CGM-Systemen sowie möglichen Folgeerkrankungen. Vor allem Kinder und Jugendliche mit ihren Angehörigen finden hier Informationen, interessante Vortragsthemen, Auskünfte prominenter Betroffener und Hilfsmittel zum Anfassen.

Ein Highlight der Veranstaltung: Prominente Sportler mit Typ-1-Diabetes wie Anja Renfordt und Alexander Piel stellen sich den Fragen der Besucher. Vor Ort ist auch das Diabetes-Info-Mobil des Landesverbandes NRW der DDH-M, in dem Besucher Blutzucker-, HbA1c-, Blutdruck- und Fettstoffwechselwerte bestimmen lassen können.

Das Programm und weitere Informationen finden Sie unter nrw.ddh-m.de.

Gesundheitsmesse in Neumünster mit DDH-M Nord e.V



Die Messe „Gesund + Aktiv Schleswig-Holstein“ findet, vom 12./13. November 2016 von 10 bis 17 Uhr, bereits zum vierten Mal in den Holstenhallen in Neumünster statt. Auch in diesem Jahr präsentieren sich über 100 Ausstellern zum Thema „Gesundheit“. Das besondere Highlight der Messe jedoch ist

In Deutschland sind etwa 30.500 Kinder und Jugendliche bis 19 Jahre an Diabetes Typ 1 erkrankt. Sie müssen täglich mehrmals Blutzucker messen und darauf ihre Mahlzeiten abstimmen sowie Insulin spritzen beziehungsweise ihre Insulinpumpe kontrollieren und die passende Insulindosis einstellen. Gerade betroffene Grundschüler benötigen dabei anfangs meist noch Hilfestellung.

Wie und wo ihre Eltern dafür schulunterstützende Maßnahmen beantragen können, erklärte Sozialarbeiterin Michaela Heinrich von der Charité im Experten-Chat von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe am 4. August 2016.

Das Protokoll können Sie [hier](#) nachlesen.

[Bei instabilen Blutzuckerwerten Zyklus beobachten](#)



In Deutschland sind etwa sechs Millionen Menschen mit Diabetes mellitus in Behandlung. Sie alle müssen auf ihre Stoffwechseleinstellung achten und mittels einer je nach Diabetestyp abgestimmten Therapie im Gleichgewicht halten. Faktoren wie mangelnde Bewegung, ungünstige Ernährung und Stress wirken sich auf die Stoffwechsellage aus.

Bei Frauen mit Diabetes spielt jedoch auch der Menstruationszyklus eine große Rolle. Sie sollten bei Blutzuckerschwankungen immer auch ihre Zykluslage als Ursache in Betracht ziehen und ihre Insulingaben darauf abstimmen. Darauf macht die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe aufmerksam. [mehr](#)

die zentrale Veranstaltung zum Weltdiabetestag, die von der Deutschen Diabetes Hilfe Nord e.V. als eine zweitägige Informationsveranstaltung durchgeführt wird. Auf diese Weise wird Menschen mit und ohne Diabetes wesentliche Informationen zum Diabetes vermittelt. Die Veranstaltung zum Weltdiabetestag steht unter der Schirmherrschaft von Ministerpräsident Torsten Albig.

Nähere Informationen erhalten Sie [hier](#).

Fragen an das Bundesministerium für Gesundheit



Mit vielen Fragen im Gepäck startete Anfang August die Selbsthilfegruppe Dörverden (Kreis Verden) in Niedersachsen mit einem vollen Reisebus in Richtung Berlin. Das Mammutprogramm mit Stadtrundfahrten in Potsdam und Berlin, dem Besuch des Stasigefängnisses in Hohenschönhausen und einer persönlichen Führung durch das Bundestagsgebäude durch den MdB Andreas Mattfeldt, hatten die Teilnehmer in fünf Tagen gut bewältigt.

Höhepunkt war die viel zu kurze Fragestunde im Bundesministerium für Gesundheit (BMG). Hier gaben gleich drei Mitarbeiter Antwort auf viele Fragen: Erstattung

Vorstellung des Vorstands: Michaela Berger



von Blutzuckerteststreifen für nichtinsulinpflichtige Patienten, Nationaler Diabetes-Plan, Versicherungsschutz für chronische erkrankte Bürger ohne Benachteiligung u.v.m. Mit dem Gefühl, im BMG nachhaltig Eindruck als mündige Bürger gelassen zu haben und für die Rechte der Menschen mit Diabetes eingetreten zu sein, gaben die Teilnehmer ein Versprechen an das BMG: Wir kommen wieder!

Frau Michaela Berger ist Gründungsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und gehört dem Vorstand seit 2008 durchgehend an, zunächst für die Gruppe der Betroffenen und Interessierten, seit November 2009 für die Gruppe der Berater und Behandler. Sie setzt damit ein lebenslanges Engagement für Menschen mit Diabetes fort, das nicht nur eine Ausbildung zur Diabetesberaterin und zehn Jahre Vorstandsarbeit für den VDBD, sondern auch mehr als 30 Jahre in der Diabetes-Selbsthilfe umfasst.

Ihre ersten Erfahrungen mit der Selbsthilfe macht Frau Berger, die mit fünf Jahren an Diabetes erkrankt, schon als Kind, beim Austausch mit anderen betroffenen Kindern. Während der jährlich stattfindenden Einstellung im Diabetes-Klinikum hat sie, anders als in der Schule, mal keinen Sonderstatus. Auch als sie mit 26 Jahren gegen die medizinischen Empfehlungen der Zeit schwanger wird (und dann ein gesundes Kind zur Welt bringt), empfindet sie den Austausch mit anderen Diabetikerinnen, die in der gleichen Situation sind, als große Bereicherung. Bis heute ist sie an der Basis aktiv, nimmt jede Woche an Gesprächskreisen teil. Frau Berger geht aber noch weiter und entscheidet sich, Diabetesberaterin zu werden und auch auf diesem Weg anderen Betroffenen zu helfen.

Frau Berger hat gelernt, für sich selbst und andere zu kämpfen. Ihre Vision war dabei immer, dass alle Menschen, die sich beruflich mit Diabetes befassen, und alle Betroffenen, zusammenarbeiten, um gemeinsam die Situation für Menschen mit Diabetes zu verbessern. Bereits in der Vorgängerorganisation von diabetesDE, der Deutschen Diabetes-Union, hat Frau Berger aktiv mitgearbeitet. Nach deren Zerschlagung gehörte Frau Berger zu dem Personenkreis, der die Gründung von diabetesDE vorangetrieben hat. Obwohl sie aufgrund von Folgeerkrankungen ihren stellvertretenden Vorstandsvorsitz aufgeben musste, ist Frau Berger bis heute mit großer Freude im Vorstand von diabetesDE aktiv.

Im Vorstand ist Frau Berger zuständig für die Programmplanung des Weltdiabetestags und besonders für die Beantwortung von Fragen aus dem Kummerkasten und der Telefonsprechstunde.

SERVICE

[Eltern-Sorgen-Telefon](#)



diabetesDE bietet Eltern mit betroffenen Kindern Diabetes Typ 1 ein "[Sorgen-Telefon](#)" an. Die vergangenen Termine wurden von den Eltern gern genutzt und so möchten wir auf weitere Termine hinweisen. Diabetesberaterin und Vorstandsmitglied Andrea Witt steht Ihnen immer an diesen Tagen, jeweils **von 18 bis 20 Uhr**, zur Verfügung:

25. August 2016

22. September 2016

13. Oktober 2016

17. November 2016

Das Sorgen-Telefon erreichen Sie über die **Telefonnummer 030 / 20 16 77-44** (nur während der Sprechstunden freigeschaltet).

[Telefonsprechstunde und Kummerkasten](#)



Diabetes mellitus ist eine Krankheit, die sehr viel aktive Beteiligung der Erkrankten erfordert. So kann es leicht zu einem Gefühl der Überforderung kommen. Hier kann die

[Telefonprechstunde Diabetes](#) helfen! Wenn Sie Fragen zu Ihrer Erkrankung und Therapie haben, steht Ihnen mit Michaela Berger, Vorstandsmitglieder und Diabetesberaterin, ab sofort eine qualifizierte Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Die **Telefonprechstunden** finden jeweils **am ersten Dienstag im Monat** von **19 bis 20 Uhr** statt:

06. September 2016

04. Oktober 2016

Das Sorgen-Telefon erreichen Sie über die **Telefonnummer 030 / 20 16 77-33** (nur während der Sprechstunden freigeschaltet).

Wenn Sie Frau Berger lieber schriftlich kontaktieren möchten, können Sie auch unseren [Kummerkasten](#) nutzen.

[Mangold-Möhren-Rösti mit Tomatendip](#)

In diesem Monat gibt es ein Rezept, das sich durch die guten Fettsäuren und viel Folsäure ganz besonders gut für Schwangere eignet. Lassen Sie es sich schmecken!

[Hier](#) geht es zum Rezept.

FORSCHUNG

[präsentiert von unserem
Forschungspartner
"Diabetesinformationsdienst München"](#)



[Antikörper verraten, wie schnell Kinder erkranken](#)

Die Frühstadien des Typ-1-Diabetes lassen sich durch Antikörpertests bei betroffenen Kindern bereits vor dem Auftreten der ersten Krankheitssymptome nachweisen. Ein deutsches Forscherteam berichtet nun, dass man durch bioinformatische Modelle den Verlauf der Frühstadien bis zum Ausbruch der Erkrankung besser vorhersagen kann. [weiter](#)

[Biomarker sagen Verteilung von Körperfett voraus](#)

Die Einlagerung von Fett am Bauch ist mit einem größeren

Gesundheitsrisiko verbunden. Bestimmte Stoffwechselprodukte können darüber Auskunft geben, ob eine Person eher in der Körpermitte oder an der Hüfte an Gewicht zunimmt. Überprüft wurde dieser Zusammenhang nun von einem Team des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung (DZD) in Kooperation mit dem Kompetenznetz Adipositas anhand mehrerer Bevölkerungsstudien. [weiter](#)

Neuer Ansatzpunkt für Regenerative Therapien

Betazellen in der Bauchspeicheldrüse gibt es in verschiedenen Varianten. Während die einen Insulin produzieren, bilden die anderen einen teilungsstarken Reservepool. Ein neu entdeckter Marker hilft, beide Arten zu unterscheiden und bietet neue Ansätze für die Entwicklung einer Regenerationstherapie. [weiter](#)

Sollten Sie Fragen oder Anregungen haben, schreiben Sie bitte eine E-Mail an info@diabetesde.org. Bitte antworten Sie nicht auf diesen Newsletter.

Impressum:

© diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, Albrechtstr. 9, 10117 Berlin
Spendenkonto 60 60, Bank für Sozialwirtschaft (BLZ 100 20 500)
IBAN: DE59 1002 0500 0001 1888 00 BIC: BFSWDE33BER