

Gesundheits- Treff Eimsbüttel

Infothek Gesundheit

Ein umfangreiches Angebot an Broschüren und Informationsmaterial zum Thema Gesundheit und eine Orientierungsberatung erwarten Sie während unserer Öffnungszeiten:
Mittwochs 16 bis 18 Uhr

Selbsthilfe- und Stadtteilgruppen

Wir bieten Selbsthilfe- und Stadtteilgruppen Raum und organisatorische Unterstützung.
Anfragen unter 040 42801 2212

Kurse

Ein vielfältiges, wechselndes und preisgünstiges Kursangebot zum Kennenlernen und dauerhaftem Mitmachen erwartet Sie bei uns.
Aktuelle Kurse erfahren Sie auf Nachfrage unter: 040 42801 2816.

Veranstaltungen

Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen aus dem Gesundheitsbereich bieten Ihnen die Möglichkeit mit Experten ins Gespräch zu kommen.

Alle Vorträge sind kostenfrei!

Erreichbarkeit:

Gesundheits-Treff
Lappenbergsallee 32
20257 Hamburg

Metro-Buslinie 4 (Apostelkirche)
U-Bahn: Linie U 2 (Osterstraße)

Der Zugang ist nicht barrierefrei!



**Der Gesundheits-Treff (GUT) ist eine
Einrichtung des Gesundheitsamtes
Eimsbüttel**

**Lappenbergsallee 32/Ecke Grundstraße
20257 Hamburg Tel 42801 2816
Mail: [gesundheitsfoerderung@
eimsbuettel.hamburg.de](mailto:gesundheitsfoerderung@eimsbuettel.hamburg.de)**

forum gesundheit

April 2017

**Blutzucker
Messung
Möglich**

GESUNDHEITS-TREFF



Mittwoch

05. April 2017

19.00 - 20.30 Uhr

Gesundheits-Treff Eimsbüttel

Mittwoch

12. April 2017

19.00 - 20.30 Uhr

Gesundheits-Treff Eimsbüttel

Mittwoch

19. April 2017

19.00 - 20.30 Uhr

Gesundheits-Treff Eimsbüttel

Diabetes mellitus Symptome - Diagnose - Therapie

Diabetes mellitus bedeutet „honigsüßer Durchfluss“ und ist im Volksmund als Zuckerkrankheit bekannt.

Die Stoffwechselstörung ist in Deutschland mit etwa 7 Mio. Krankheitsfällen weit verbreitet.

Doch was verbirgt sich hinter dieser Krankheit? Welchen Arten von Diabetes gibt es? Wie erkennt man frühzeitig die Anzeichen der Zuckerkrankheit? Was ist überhaupt ein guter Blutzucker? Welche neuen Erkenntnisse gibt es aus Wissenschaft und Forschung?

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Am ersten Abend der Veranstaltungsreihe möchten wir uns mit diesen und weiteren Fragen rund um die Entstehung, Symptomatik, Diagnostik und Therapie beschäftigen.

Referent:

Dr. med. Andreas Klinge
Facharzt für Innere Medizin
Diabetologe DDG

Ernährung bei Diabetes Das sollten Sie wissen!

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, die persönlichen Blutzuckerwerte bei Diabetes mellitus unter Kontrolle zu behalten.

Ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlenhydratmenge und Medikamenten bildet die Voraussetzung für einen guten Blutzucker. Heutzutage kann man die Diabetestherapie in der Regel so gestalten, dass sie zu den Essenswünschen passt.

Welche Auswirkungen hat das Ernährungsverhalten auf den Langzeitwert (HbA1c-Wert)? Wie berechnet man die Medikamentendosis passend zum Essen? Muss ich auf Alkohol verzichten?

Gemeinsam gehen wir diesen Fragen nach und Sie bekommen einen Überblick zum Thema Ernährung bei Diabetes.

Referentin:

Helga Varlemann
Diätassistentin
Diabetesberaterin DDG

Leben mit Diabetes Was kann ich selbst tun?

Was kann ich tun außer Tabletten und Insulin zu nehmen?

Körperliche Aktivität ist gesund, besonders für Diabetiker. Die Hauptrisikofaktoren für Diabetes Typ2 sind Bewegungsmangel und Übergewicht. Sport und Bewegung senken nicht nur den Blutzuckerspiegel, sondern wandeln auch Körperfett in Muskelmasse um und helfen so Übergewicht entgegenzuwirken.

Profitieren auch Typ1-Diabetiker vom Sport? Worauf sollten Diabetiker bei körperlicher Aktivität achten? Wo finde ich das passende Sportangebot?

Unser Experte diskutiert an diesem Abend mit Ihnen über das Thema Diabetes und Bewegung und gibt Ihnen Tipps für den Alltag.

Referent:

Dr. med. Jürgen Wernecke
Facharzt für Innere Medizin
Diabetologe DDG