

Heidelberg

SE



# Diabetes Wegweiser

Angebote für an Diabetes Erkrankte  
und deren Angehörige

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





**Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,**

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

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

Diese wichtige Orientierungshilfe für Betroffene, Angehörige und Interessierte bietet neben Informationen zum Thema Diabetes eine Zusammenstellung von Behandlungs- und Versorgungsangeboten in Heidelberg. Ebenfalls sind relevante Beratungs-, Schulungs- und Unterstützungsmöglichkeiten sowie Sportangebote hier enthalten.

Der Wegweiser wurde vom „DiabetesNetz Heidelberg“ erstellt, welches aus der Kommunalen Gesundheitskonferenz Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg hervorgegangen ist.

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

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Eckart Würzner". The signature is written in a cursive, flowing style.

**Prof. Dr. Eckart Würzner**  
Oberbürgermeister

# DiabetesNetz Heidelberg

Das DiabetesNetz Heidelberg ist ein Zusammenschluss aus Vertreterinnen und Vertretern des St. Josefskrankenhauses Heidelberg, der Volkshochschule Heidelberg, der Selbsthilfe Diabetiker Baden Württemberg e. V., des Gesundheitsamtes Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg und der Stadt Heidelberg.

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



# Inhaltsverzeichnis

<b>Informationen zum Thema Diabetes .....</b>	<b>Seite 6</b>
Was ist Diabetes mellitus?.....	Seite 7
Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes.....	Seite 10
Informationen im Internet.....	Seite 11
<b>Versorgung .....</b>	<b>Seite 12</b>
Diabetologinnen und Diabetologen .....	Seite 13
Diabetes-Kliniken.....	Seite 15
Betreuung bei Schwangerschaftsdiabetes .....	Seite 16
Betreuung bei Kinder- und Jugenddiabetes .....	Seite 17
Fußambulanzen .....	Seite 18
Podologinnen und Podologen.....	Seite 19
Orthopädienschuhmacherinnen und Orthopädienschuhmacher .....	Seite 20
<b>Schulungen und Beratungen.....</b>	<b>Seite 22</b>
Diabetesschulungen .....	Seite 23
Ernährungsberatungen .....	Seite 25
Diabetes-Schwerpunkt-Apotheken.....	Seite 27
Psychologische Beratungen.....	Seite 29
Selbsthilfegruppen .....	Seite 30
<b>Sport und Freizeit .....</b>	<b>Seite 31</b>
Diabetes-Rehabilitationssport .....	Seite 32
Ferienfreizeiten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Diabetes Typ 1.....	Seite 33
<b>Quellenverzeichnis .....</b>	<b>Seite 35</b>

# Informationen zum Thema Diabetes

## Was ist Diabetes mellitus?

---

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

### Typ-1-Diabetes

---

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

### Typ-2-Diabetes

---

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

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

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

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

Reicht die Veränderung des Lebensstils nicht aus, erfolgt die Behandlung in einer Kombination mit Tabletten. Im Krankheitsverlauf ver-

mindert sich aber die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse, wodurch auch bei Menschen mit Typ-2-Diabetes der Insulinmangel weiter fortschreitet. Der dadurch veränderte Stoffwechsel muss dann ebenfalls mit Insulin-Injektionen behandelt werden.

### Typ-3-Diabetes (Seltene Diabetesformen)

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

- 1. Erkrankung der Bauchspeicheldrüse**  
chronische Pankreatitis (entzündete Bauchspeicheldrüse), zystische Fibrose (Mukoviszidose), Hämochromatose (Eisenspeicherkrankheit)
- 2. vererbte genetische Defekte der Beta-Zellen**  
MODY-Formen – Insulinausschüttung gestört
- 3. Erkrankungen des Hormonsystems**  
Nebennieren- und Schilddrüsenerkrankungen: Cushing-Syndrom (übermäßige Bildung des Hormons Cortisol), Akromegalie (übermäßige Bildung des Wachstumshormons Somatotropin), Phäochromozytom (hormonell aktive Tumoren, meist aus dem Nebennierenmark)

### 4. Durch eine Therapie verursacht

Kortikoidtherapie, Neuroleptika, Alpha-Interferon, Pankreasoperation

### 5. Andere genetische Defekte

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

### 6. Seltene autoimmun vermittelte Diabetesformen

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

### Typ-4-Diabetes (Schwangerschaftsdiabetes oder Gestationsdiabetes)

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

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

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

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

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

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

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



# Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes

## Begleiterkrankungen

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

## Folgeerkrankungen

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

Abhängig von der Erkrankungsdauer, der langfristigen Stoffwechseleinstellung und anderen Risikofaktoren wie etwa familiärer Vorbelastung, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Rauchen kommt es bei vielen Menschen mit Diabetes im Laufe der

Zeit zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen. Dazu zählen u. a. koronare Herzerkrankungen, Herzinsuffizienz, Durchblutungsstörungen des Gehirns, der Nieren oder auch der Beine.

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

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

# Informationen im Internet

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

## Diab das Diabetesinformationsportal

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

## Das unabhängige Diabetes-Portal

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

## Patienteninformation

**(in mehreren Fremdsprachen und in leichter Sprache)**

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

## DBW Diabetiker Baden-Württemberg e. V.

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

## Deutsche Diabetes Hilfe

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

## Deutscher Diabetiker Bund e. V.

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

## Deutsche Diabetes Gesellschaft

[www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)

## DZD Deutsches Zentrum für Diabetesforschung

[www.dzd-ev.de](http://www.dzd-ev.de)

## Deutsche Gesellschaft für Ernährung

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

## Deutsche Diabetes Förderung e.V.

[www.ddf.de.com](http://www.ddf.de.com)

# Versorgung

## Diabetologinnen und Diabetologen

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

### Fachärztliche Gemeinschaftspraxis Arztpraxis Diabetologie

Dr. Isabelle Abbasi-Neureither und  
Dr. med. Sabine Schumacher-Herold

#### Adresse

Steubenstraße 52 – 54 und  
Handschusheimer Landstraße 55  
69121 Heidelberg

#### Kontakt

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

#### Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Spanisch

### Diabetologische Schwerpunkt- praxis Endokrinologische Gemein- schaftspraxis Heidelberg

Dr. Florian Beiglböck  
Dr. Angela Lorenz

#### Adresse

Brückenstraße 21  
69120 Heidelberg

#### Kontakt

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

#### Gesprochene Fremdsprache

Englisch



#### Fachärztliche Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Michael Freudenberg  
Internist und Diabetologe DDG

##### Adresse

Heinrich-Fuchs-Straße 5  
69126 Heidelberg

##### Kontakt

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

##### Gesprochene Fremdsprache

Englisch

#### Praxis für Hormon- und Stoffwechselerkrankungen Stoffwechszentrum Heidelberg

Prof. Dr. Per Humpert  
Prof. Dr. Michael Morcos  
Prof. Dr. Erhard Siegel  
Dr. Florian Feier  
Dr. Dimitrios Oikonomou  
Dr. Cornelia Metzner

##### Adresse

Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg

##### Kontakt

Telefon 06221 416280  
heidelberg@swzrp.de  
www.stoffwechszentrum-heidelberg.de

##### Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Griechisch

## Diabetes-Kliniken

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

#### St. Josefskrankenhaus Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG

##### Adresse

Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg

##### Kontakt

Telefon 06221 526406  
Telefax 06221 526885  
sek-gastroenterologie@  
st.josefskrankenhaus.de  
www.st.josefskrankenhaus.de

##### Gesprochene Fremdsprache

Englisch

#### Universitätsklinikum Heidelberg Klinik für Endokrinologie, Stoff- wechsel und Klinische Chemie Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG

##### Adresse

Im Neuenheimer Feld 410  
69120 Heidelberg

##### Kontakt

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

##### Gesprochene Fremdsprache

Englisch



# Betreuung bei Schwangerschaftsdiabetes

## Betreuung bei Schwangerschaftsdiabetes

Endokrinologische  
Gemeinschaftspraxis Heidelberg

### Adresse

Brückenstraße 21  
69120 Heidelberg

### Kontakt

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

### Gesprochene Fremdsprache

Englisch

## Diabetesambulanz der Universitätsklinik Heidelberg

Klinikdirektorin  
Prof. Dr. Julia Szendrödi

### Adresse

Im Neuenheimer Feld 410  
69120 Heidelberg

### Kontakt

Telefon Ambulanz 06221 568787  
Telefon Sekretariat 06221 568605  
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de  
www.klinikum.uni-heidelberg.de

### Gesprochene Fremdsprache

Englisch

## Praxis für Hormon- und Stoffwechselerkrankungen Stoffwechszentrum Heidelberg

Prof. Dr. Per Humpert  
Prof. Dr. Michael Morcos  
Prof. Dr. Erhard Siegel  
Dr. Florian Feier  
Dr. Dimitrios Oikonomou  
Dr. Cornelia Metzner

### Adresse

St. Josefskrankenhaus Heidelberg  
Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 416280  
heidelberg@swzrp.de  
www.stoffwechszentrum-heidelberg.de

### Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Griechisch

## St. Josefskrankenhaus Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG Tagesklinik

Klinikdirektor  
Prof. Dr. Erhard Siegel

### Adresse

Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 526406  
Telefax 06221 526885  
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de  
www.st.josefskrankenhaus.de

### Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch

## Fachärztliche Gemeinschaftspraxis Arztpraxis Diabetologie

Dr. Isabelle Abbasi-Neureither und  
Dr. med. Sabine Schumacher-Herold

### Adresse

Steubenstraße 52 – 54 und  
Handschusheimer Landstraße 55  
69121 Heidelberg

## Kontakt

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

### Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Französisch, Spanisch

# Betreuung bei Kinder- und Jugenddiabetes

## Universitätsklinikum Heidelberg Zentrum für Kinder- und Jugend- medizin (Angelika-Lautenschläger-Klinik)

### Adresse

Im Neuenheimer Feld 430  
69120 Heidelberg

### Kontakt

Telefon 06221 564002

## Diabetes Guides Kinder und Jugend

Speziell ausgebildete Ansprechpartner  
und Ansprechpartnerinnen für Betrof-  
fene und deren Angehörige

### Kontakt

www.deindiabetesguide.de

## DIAschulisch

Schulungsprogramm für Erzieher und  
Erzieherinnen sowie für Lehrkräfte

### Informationen für Eltern

### Ansprechpartner

Anica Towae

### Adresse

Karlstraße 49a  
76133 Karlsruhe

### Kontakt

Mobil 0176 46790610  
diaschulisch@diabetiker-bw.de  
www.diabetiker-bw.de

### Projektleitung

Reiner Hub

### Kontakt

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

## Selbsthilfe

Hilfe zur Selbsthilfe e. V.  
Hilfe und Beratung- Bundesweit  
DBB-Diabetes-Lotsin, Gudrun John

### Kontakt

Telefon 02388 307257  
chronisch\_krank@t-online.de  
www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de

## Fußambulanzen

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



Bei Notfällen können Sie sich immer an die Fuß-Notfallnummer wenden unter: **Telefon 0180 3123406**

**Universitätsklinikum Heidelberg**  
**Klinik für Endokrinologie, Stoffwechsel und Klinische Chemie**  
**Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG**  
**Fußambulanz**

**Adresse**

Im Neuenheimer Feld 410  
 69120 Heidelberg

**Kontakt**

Telefon 06221 568787  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de)

**St. Josefskrankenhaus**  
**Zertifizierte Fußbehandlungseinrichtung DDG**

**Adresse**

Landhausstraße 25  
 69115 Heidelberg

**Kontakt**

Telefon 06221 526879  
 Telefax 06221 526885  
[sek-gastroenterologie@st.josefskrankenhaus.de](mailto:sek-gastroenterologie@st.josefskrankenhaus.de)  
[www.st.josefskrankenhaus.de](http://www.st.josefskrankenhaus.de)

## Podologinnen und Podologen

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

**Podologie Herger**

Petra Herger

**Adresse**

Kranichweg 11  
 69123 Heidelberg

**Kontakt**

Telefon: 06221 4274945  
[mail@podologie-herger.de](mailto:mail@podologie-herger.de)

**Gesprochene Fremdsprache**

Englisch

# Orthopädienschuhmacherinnen und Orthopädienschuhmacher

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



## Orthopädie-Schuhtechnik Ihrig

Wolfgang Ihrig

### Adresse

Rohrbacherstraße 81  
69115 Heidelberg

### Kontakt

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

### Gesprochene Fremdsprache

Englisch

## Orthopädienschuhtechnik Vilgis

Holger Krieger

### Adresse

Kleinschmidtstraße 5  
69115 Heidelberg

### Kontakt

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

### Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Italienisch, Rumänisch

## ComfOrtho Fußzentrum Heidelberg

Axel Doppleb

### Adresse

Gaisbergstraße 91  
69115 Heidelberg

### Kontakt

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

### Gesprochene Fremdsprache

Englisch

## Orthopädietechnik Richard Fiedler

Richard Fiedler

### Adresse

Dossenheimer Landstraße 18A  
69121 Heidelberg

### Kontakt

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

## Maisch Orthopädie Technik Zentrum GmbH

### Adresse

Im Schuhmachergewann 10  
69123 Heidelberg

### Kontakt

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

# Schulungen und Beratungen

## Diabeteschulungen

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



**Universitätsklinikum Heidelberg  
Klinik für Endokrinologie, Stoff-  
wechsel und Klinische Chemie  
Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG**

**Adresse**

Im Neuenheimer Feld 410  
69120 Heidelberg

**Kontakt**

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

**Gesprochene Fremdsprache**

Englisch

**Diabetes Schulungsverein e. V.  
Heidelberg**

Dr. med. Florian Beiglböck

**Adresse**

Brückenstraße 21  
69120 Heidelberg

**Kontakt**

Telefon 0170 4980854  
info@  
diabetes-schulungsverein-heidelberg.de  
www.diabetes-schulungsverein-  
heidelberg.de

**Gesprochene Fremdsprache**

Englisch

**Diabetesschulung**

Dr. med. Michael Freudenberg  
Diabetologe DDG

**Adresse**

Heinrich-Fuchs-Straße 5  
69126 Heidelberg

**Kontakt**

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

**St. Josefskrankenhaus  
Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG  
Tagesklinik**

**Adresse**

Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg

**Kontakt**

Telefon 06221 526406  
Telefax 06221 526885  
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de  
www.st.josefskrankenhaus.de

**Fachärztliche Gemeinschaftspraxis  
Arztpraxis Diabetologie**

Dr. Isabelle Abbasi-Neureither und  
Dr. med. Sabine Schumacher-Herold

**Adresse**

Steubenstraße 52 – 54 und  
Handschusheimer Landstraße 55  
69121 Heidelberg

**Kontakt**

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

**Gesprochene Fremdsprachen**

Englisch, Französisch, Spanisch

## Ernährungsberatungen

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



**Universitätsklinikum Heidelberg  
Klinik für Endokrinologie, Stoff-  
wechsel und Klinische Chemie  
Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG**

**Adresse**

Im Neuenheimer Feld 410  
69120 Heidelberg

**Kontakt**

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

**Gesprochene Fremdsprache**

Englisch

**Fortuna Apotheke Heidelberg**

Jochen Völker

**Adresse**

Kurfürstenanlage 36  
69115 Heidelberg

**Kontakt**

Telefon 06221 585070  
Telefax 06221 5850710  
info.heidelberg@apothekefortuna.de  
www.fortuna-apotheke-heidelberg.de

**Gesprochene Fremdsprachen**

Englisch, Russisch

**Individuelle Ernährungsberatung**

Caroline Ackermann

**Adresse**

Im Hasenleiser 3  
69126 Heidelberg

**Kontakt**

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

**Gesprochene Fremdsprachen**

Englisch, Französisch und Italienisch

**Ernährungstherapie & Beratung**

Cristina Witthöft

**Adresse**

Furtwänglerstraße 40  
69121 Heidelberg

**Kontakt**

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

**Gesprochene Fremdsprachen**

Rumänisch, Englisch

**Ganzheitliches Gesundheitscoaching**

Daniela Dittler

**Adresse**

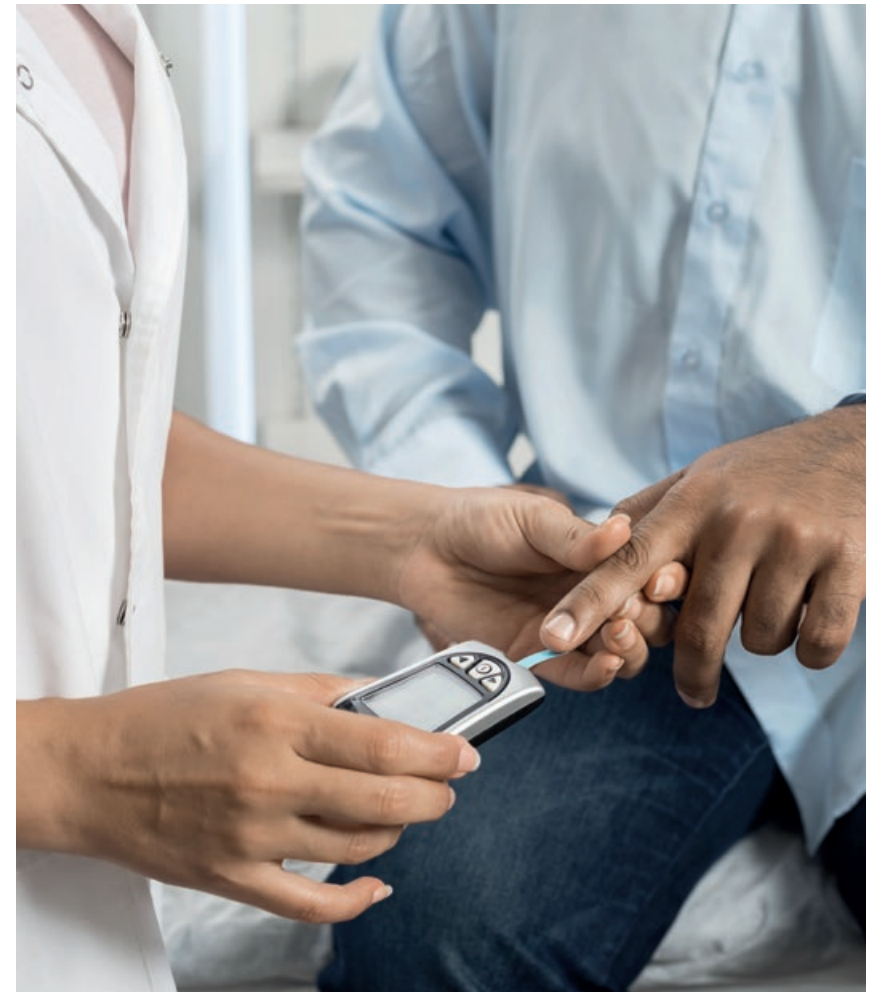
Gaisbergstraße 16  
69121 Heidelberg

**Kontakt**

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

## Diabetes-Schwerpunkt- Apotheken

Diese Apotheken bieten Beratung zu Themen rund um den Diabetes an.



**Apotheke im Stadtmarkt**

Dr. Rogério Keil

**Adresse**Im Weiher 14  
69121 Heidelberg**Kontakt**Telefon 06221 5029790  
apotheke-im-stadtmarkt@  
heidelberg-vital.de  
www.oststadt-apotheke.de**Gesprochene Fremdsprache**

Englisch

**Römer Apotheke**

Dr. Christian Schreck

**Adresse**Römerstraße 58  
69115 Heidelberg**Kontakt**Telefon 06221 28534  
Telefax 06221 182740  
roemer-apotheke-hd@t-online.de  
www.roemer-apotheke-hd.de**Gesprochene Fremdsprachen**

Englisch, Französisch, Spanisch

**Fortuna Apotheke Heidelberg**

Jochen Völcker

**Adresse**Kurfürstenanlage 36  
69115 Heidelberg**Kontakt**Telefon 06221 585070  
Telefax 06221 5850710  
info.heidelberg@apothekefortuna.de  
www.fortuna-apotheke-heidelberg.de**Gesprochene Fremdsprachen**

Englisch, Russisch

**Rosen-Apotheke an der Tiefburg**

Stefan Keidel

**Adresse**Dossenheimer Landstraße 8  
69121 Heidelberg**Kontakt**Telefon 06221 480800  
Telefax 06221 410051  
info@rosenapotheke-heidelberg.de  
www.rosenapotheke-heidelberg.de**Gesprochene Fremdsprachen**

Englisch, Französisch, Spanisch

**Hasenleiser-Apotheke**

Micha Lea Schutz-Krause

**Adresse**Freiburger Straße 21 – 23  
69126 Heidelberg**Kontakt**Telefon 06221 303210  
Telefax 06221 393309  
info@hasenleiser-apotheke.de  
www.hasenleiser-apotheke.de**Gesprochene Fremdsprachen**

Englisch, Russisch, Rumänisch

**Schwan-Apotheke Heidelberg**

Ivanka Stolte

**Adresse**Hauptstraße 176  
69117 Heidelberg**Kontakt**Telefon 06221 22487  
schwan-apo@web.de  
www.die-schwan-apotheke.de**Gesprochene Fremdsprachen**

Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Russisch, Kroatisch, Holländisch

## Psychologische Beratungen

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

**Universitätsklinikum Heidelberg  
Klinik für Endokrinologie, Stoffwechsel und Klinische Chemie  
Zertifiziertes Diabeteszentrum DDG**
**Adresse**Im Neuenheimer Feld 410  
69120 Heidelberg**Kontakt**Telefon 06221 568787  
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de  
www.klinikum.uni-heidelberg.de**Gesprochene Fremdsprache**

Englisch

**Diabeteszentrum  
St. Josefskrankenhaus**
Dr. med. Edzard Schmidt  
Psychologe DGG**Adresse**Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg**Kontakt**Telefon 06221 526406  
Telefax 06221 526885  
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de

## Selbsthilfegruppen

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

### **DBW Diabetiker Baden-Württemberg e. V.**

Diabetiker Stammtisch HD  
Dorothee Schulz

#### **Adresse**

Ortenauer Straße 18  
69126 Heidelberg

#### **Kontakt**

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

#### **Ansprechpartner:in**

Christine Comtesse  
Telefon 06221 410046  
chcomtesse@t-online.de

Bettina Butzke  
Telefon: 06203 961665  
b.butzke@diabetiker-bw.de  
www.diabetiker-bw.de

### **Arbeitskreis der Pankreatektomierten (AdP)**

#### **Kontakt**

Hans Berg  
Telefon 06252 796890  
adp.berg@web.de  
www.bauchspeicheldruese-pankreas-  
selbsthilfe.de

### **Heidelberger Selbsthilfebüro**

#### **Adresse**

Alte Eppelheimer Straße 40/1  
69115 Heidelberg

#### **Kontakt**

Telefon 06221 184290  
info@selbsthilfe-heidelberg.de  
www.selbsthilfe-heidelberg.de

### **SHG „Eltern diabetischer Kinder“**

#### **Kontakt**

Ulrike Gerhard  
u.gerhard@uni-heidelberg.de

#### **Info auch über**

Dorothee Schulz  
Telefon 06221 602156  
d.sch.hd@t-online.de

### **Adipositasassoziierter Diabetes mellitus Heidelberger Selbsthilfe- gruppe Adipositas**

i. V. Petra Eberle

#### **Adresse**

Goethestraße 24  
67269 Grünstadt

#### **Kontakt**

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

#### **Gesprochene Fremdsprachen**

Englisch, Französisch

# Sport und Freizeit



## Diabetes-Rehabilitationssport

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

### Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Heidelberg e. V.

Dr. Mahmoud Monem

#### Adresse

Im Neuenheimerfeld 710 (Zimmer 236)  
69120 Heidelberg

#### Kontakt

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

#### Gesprochene Fremdsprachen

Englisch, Arabisch

### STZ Sporttherapeutisches Trainingszentrum Trainingsplanung für Diabetiker

Henning Plum

#### Adresse

Im Weiher 12  
69121 Heidelberg

#### Kontakt

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

#### Gesprochene Fremdsprache

Englisch

## Ferienfreizeiten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Diabetes Typ 1

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



### **Diabetes Kompetenz-Freizeit**

Gudrun John

#### **Kontakt**

Telefon 02388 307257  
chronisch\_krank@t-online.de  
www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de

#### **Alter**

2 – 6 Jahre (in Begleitung eines Erziehungsberechtigten; Begleitung durch Geschwister möglich)

### **Segelcamp am Bodensee**

DBW Geschäftsstelle

#### **Kontakt**

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

#### **Alter**

13 – 17 Jahre  
(mit Möglichkeit der Begleitung durch Geschwister)

### **2-wöchiges Diabetes-Schulungscamp CJD Berchtesgaden – Diabeteszentrum**

#### **Kontakt**

Telefon 08652 6000141  
cjd@cjd.de  
www.cjd-berchtesgaden.de

#### **Alter**

Kinder und Jugendliche

### **Diabetes-Riding-Camp Kinderkrankenhaus St. Marien gGmbH**

Karl Florian Schettler

#### **Adresse**

Grillparzerstraße 9  
84036 Landshut

#### **Kontakt**

Telefon 0871 8520  
info@diabetesridingcamp.de  
www.diabetesridingcamp.de

#### **Alter**

12 – 16 Jahre

### **CampD Novo Nordisk Pharma GmbH**

Christina Maruhn

#### **Kontakt**

Telefon 06131 9031391  
campd@novonordisk.com  
www.campd.info

#### **Gesprochene Fremdsprache**

Englisch

#### **Alter**

von 16 – 25 Jahre

### **Diabetes-Fußballcamp beim KSC**

DBW Geschäftsstelle

#### **Kontakt**

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

#### **Gesprochene Fremdsprache**

Englisch

#### **Alter**

8 – 15 Jahre  
(mit Möglichkeit der Begleitung durch Eltern und/oder Geschwister)

## **Quellenverzeichnis**

Titel und Aufmachung sind geistiges Eigentum der Autorinnen und Autoren  
DiabetesNetz Heidelberg und  
der Stadt Heidelberg

## **Impressum**

### **Stadt Heidelberg**

Amt für Sport und Gesundheitsförderung  
Tiergartenstraße 13/1  
69121 Heidelberg

### **Bearbeitung und Koordination**

Susanne Hering

### **Gestaltung**

Stadt Heidelberg, Markenkommunikation

### **Text**

Prof. Dr. Erhard Siegel, Susanne Hering

### **Fotos**

Titelseite: MonkeyBusiness/shutterstock.com  
Foto Oberbürgermeister: Julian Beekmann  
Seite 9, 14: Syda Productions/shutterstock.com  
Seite 17: LightField Studios/shutterstock.com  
Seite 18: Smeilov Sergey/shutterstock.com  
Seite 20: StudioLaMagica/shutterstock.com  
Seite 23: Neirfy/shutterstock.com  
Seite 25: Oleksandra Naumenko/shutterstock.com  
Seite 27: Tyler Olson/shutterstock.com  
Seite 33: matimix/shutterstock.com

## **Auflage**

1. Auflage, Januar 2022

**Amt für Sport  
und Gesundheits-  
förderung**

**Stadt Heidelberg**

Tiergartenstraße 13/1  
69121 Heidelberg

Telefon 06221 513 4401  
Telefax 06221 402263  
sportamt@heidelberg.de  
[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de)