

## Diabetes Seminar

Im Diabetes Seminar wird das Thema „Diabetes mellitus“ intensiv besprochen, zudem besteht die Möglichkeit, dass sich die Diabetiker auch mal untereinander austauschen können.

Die Seminare finden in kleinen Gruppen (max. 9 Personen) statt und dauern ca. 45 Minuten und finden dreimal wöchentlich statt.

Diabetes verstehen – was passiert im Körper

- Hauptbestandteile der Nahrung
  - Verdauung
  - Was passiert mit dem Zucker
  - Was ist Insulin/ Rolle des Insulins
  - Behandlungsmöglichkeiten
- 
- Folgeerkrankungen
  - Selbstkontrolle – Blutzucker, Gewicht, Blutdruck
  - Blutzuckerwerte – normale BZ-Werte, Unterzucker, Überzuckerung, Nierenschwelle
  - Übergewicht und Diabetes
    - Alternativen entdecken
    - Günstige/ ungünstige Lebensmittel in den einzelnen LM-Gruppen Kohlenhydrate!
- 
- Bewegung
    - Geeignete Sportarten
    - Vorteile
    - Kalorienverbrauch
- 
- Diabetischer Fuß
    - Warum sind Füße gefährdet
    - Durchblutungsstörungen/ Neuropathie
    - Fußpflege
    - Richtige Schuhe
- 
- Diabetes im Alltag – Urlaub, Feste und Feiern