

## Spaß durch Bewegung – bei Diabetes

Sie haben Diabetes?

Sie möchten sich ohne Leistungsdruck  
mehr bewegen?

Sie suchen eine Gruppe „Gleichgesinnter“?

Dann machen Sie mit!

Wir sagen Ihnen, wo und wie.

### Was Sie erwartet:

- Eine Bewegungsgruppe in Ihrer Nähe
- Sinnvoll aufgebaute Übungsstunden,  
die Spaß machen
- Qualifizierte Übungsleiter, die Sie  
individuell fördern
- Diabetesgerechte Ausstattung  
(z.B. Blutzuckermessgeräte)
- Tipps und Anregungen, wie Sie sich  
auch zu Hause mehr bewegen können
- Gelegenheit, nette Leute kennen  
zu lernen

### Was Sie erreichen können:

Mehr Wohlbefinden durch Bewegung.

Denn:

Regelmäßige Bewegung

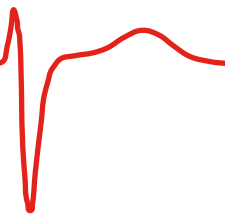
- macht fit
- verbessert Ihren Blutzucker
- verbessert Ihre Blutfette
- hilft Folgeerkrankungen vorzubeugen
- schafft ein besseres Körpergefühl
- schafft mehr Selbstvertrauen

und macht in der Gruppe besonders  
viel Spaß!



### Was Sie sicherstellen sollten:

- Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat Ihnen empfohlen,  
sich noch mehr zu bewegen.
- Ihre Ärztin/Ihr Arzt bestätigt nach einer  
körperlichen Untersuchung, dass Sie an  
Bewegungsgruppen teilnehmen können.
- Ihre Ärztin/Ihr Arzt/Ihr Diabetesteam  
schult und unterstützt Sie bei der  
Anpassung Ihrer Medikamente (Insulin,  
Tabletten) an die Bewegung.



## Was Sie noch wissen sollten:

Sie als Diabetikerin/Diabetiker haben Anspruch auf Rehabilitationssport:

- Auf Antrag erhalten Sie einen Kostenzuschuss durch Ihre Krankenkasse.
- Lassen Sie sich deshalb von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Rehabilitationssport „Diabetes“ verordnen.

## Wo erhalten Sie weitere Informationen und wo können Sie sich anmelden?

**Telefon** (040) 22 80 23 64  
**Fax** (040) 229 65 05  
**e-Mail** info@herzinform.de

**www.herzinform.de**

Träger der Diabetes-Bewegungsgruppen sind Sportvereine, die über den Behinderten- und Rehabilitationssportverband Hamburg (BRSH) Tel.: (040) 85 99 33 organisiert sind und von Herz InForm betreut werden.



Unterstützt von:



**DEUTSCHER DIABETIKER BUND**  
*Landesverband Hamburg e.V.*

**HGD**  
**HAMBURGER GESELLSCHAFT FÜR DIABETES e.V.**

Landesgruppe der Deutschen Diabetes-Gesellschaft

## Diabetes und Bewegung

**Herz InForm**

Oktober 2007



Humboldtstraße 56  
22083 Hamburg  
Montag - Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr  
Freitag bis 14.00 Uhr



ARBEITSGEMEINSCHAFT  
HERZ-KREISLAUF HAMBURG