



DiabetesHilfe
Nord e.V.

Leben mit Diabetes.

Orientierung | Gemeinschaft | Unterstützung



HAMBURG | SCHLESWIG-HOLSTEIN | MECKLENBURG-VORPOMMERN



DiabetesHilfe Nord e. V.

Orientierung, Austausch und Unterstützung im Alltag

**Diabetes endet nicht nach dem Arzttermin. Viele Fragen beginnen erst im Alltag.
Genau dort setzt die DiabetesHilfe Nord an.**

Ob nach einer neuen Diagnose, beim Wechsel der Therapie oder in einer veränderten Lebenssituation – Menschen mit Diabetes stehen immer wieder vor neuen Herausforderungen. Neben der medizinischen Versorgung braucht es verständliche Informationen, alltagstaugliche Unterstützung und Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Die DiabetesHilfe Nord begleitet Kinder, Jugendliche und Erwachsene ebenso wie Eltern, Angehörige sowie Lehr- und Betreuungskräfte. Unsere Angebote reichen von Selbsthilfegruppen und Informationsveranstaltungen bis hin zu Beratung, Schulungen und regionalen Netzwerken. Ziel ist es, Orientierung zu geben, Wissen zu vermitteln und Menschen miteinander zu verbinden.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Aufklärung. Noch immer führen fehlendes Wissen und Vorurteile zu Unsicherheiten – in Schulen, am Arbeitsplatz oder im gesellschaftlichen Miteinander. Mit gezielter Informationsarbeit tragen wir dazu bei, Diabetes besser zu verstehen und die Teilhabe von Menschen mit Diabetes zu fördern.

Aus dem ehemaligen Diabetikerbund Hamburg ist ein Verband entstanden, der heute Menschen in Hamburg, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern miteinander vernetzt. Regionale Angebote schaffen wohnortnahe Anlaufstellen für Information, Beratung und Austausch – persönlich, unabhängig und praxisnah.

Dafür stehen wir:



Orientierung

Verständliche Informationen für fundierte Entscheidungen im Alltag.



Austausch

Erfahrungen teilen, voneinander lernen und neue Perspektiven entwickeln.



Aufklärung

Vorurteile abbauen und Wissen vermitteln.



Engagement

Die Interessen von Menschen mit Diabetes stärken.



Gemeinsam mit Diabetes leben

Selbsthilfe, die im Alltag ankommt

Die eigentlichen Herausforderungen zeigen sich im täglichen Leben.

Wie komme ich mit einer neuen Insulinpumpe zurecht? Welche Erfahrungen gibt es mit der kontinuierlichen Glukosemessung (CGM)? Was hilft im Berufsalltag oder auf Reisen? Welche Hilfsmittel erleichtern den Alltag wirklich? Genau hier ergänzt Selbsthilfe die medizinische Versorgung. Menschen, die selbst mit Diabetes leben, geben Erfahrungen weiter, teilen praktische Lösungen und unterstützen sich gegenseitig bei alltäglichen Herausforderungen.



ACCU-CHEK®
SmartGuide

Roche



Kostenfrei testen!*
cgm-testen.de

Diabetes? Im Griff.

Mit **Accu-Chek SmartGuide** erfahren Sie schon 2 Stunden vorher, wie sich Ihre Zuckerwerte voraussichtlich entwickeln.¹



*Bei Registrierung und Umfrageteilnahme

¹Die Accu-Chek SmartGuide Predict App benachrichtigt Nutzer:innen bei einem voraussichtlichen niedrigen Glukosewert innerhalb der nächsten 30 Minuten (Vorhersage für niedrigen Glukosewert), liefert Vorhersagen für die voraussichtliche Glukoseentwicklung in den nächsten 2 Stunden (Glukosevorhersage) und zeigt das voraussichtliche Risiko einer nächtlichen Hypoglykämie in den nächsten 7 Stunden (Vorhersage für nächtliche Unterzuckerung, aktiv zwischen 21:00 und 02:00 Uhr). Für die Nutzung der Vorhersagefunktionen ist eine Internetverbindung erforderlich. ACCU-CHEK, ACCU-CHEK SMARTGUIDE und ACCU-CHEK SMARTGUIDE PREDICT sind Marken von Roche. Alle anderen Produkt- und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.
© 2026 Roche Diagnostics Deutschland | accu-chek.de | Roche Diagnostics Deutschland GmbH | Sandhofer Straße 116 | 68305 Mannheim

In den Selbsthilfegruppen und Diabetes-Treffs treffen sich Menschen mit Typ-1- oder Typ-2-Diabetes, Angehörige und Interessierte regelmäßig zum Austausch. Die Treffen sind offen, kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Fachvorträge, Produktschulungen und aktuelle Informationen zu Therapie, Ernährung und Diabetes-Technologie ergänzen die persönlichen Gespräche und greifen aktuelle Entwicklungen auf.

Auch Themen wie Patientenverfügung, Pflege, Bewegung, Ernährung oder sozialrechtliche Fragen gehören regelmäßig zum Programm. So entstehen wohnortnahe Anlaufstellen, die medizinisches Wissen mit praktischen Erfahrungen verbinden.

Ob in Hamburg, Ahrensburg, Norderstedt, Bergedorf, Farmsen oder an vielen weiteren Standorten – die regionalen Gruppen erleichtern den Einstieg in die Selbsthilfe und schaffen Kontakte, die oft weit über einzelne Treffen hinaus bestehen bleiben.



Aus der Praxis – für die Praxis

- Regelmäßige Selbsthilfegruppen und Diabetes-Treffs
- Fachvorträge zu Therapie, Technik und Alltag
- Produktschulungen und aktuelle Informationen
- Offene Treffen – kostenfrei und ohne Anmeldung
- Regionale Angebote in Hamburg, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern



Blutzucker Herzgesundheit | mit Diabetes Gewicht

Typ-2-Diabetes erhöht das Herz-Kreislauf-Risiko.

Eine passende Behandlung z. B. mit GLP-1 Rezeptoragonisten kann Blutzucker und Gewicht verbessern und das Herz schützen.

Lass dich beraten, welche Therapie zu dir passt.





Kinder, Jugendliche und Bildung

Gut begleitet – vom ersten Tag an

Die Diagnose Diabetes verändert den Alltag einer ganzen Familie. Neben der medizinischen Versorgung stellen sich viele praktische Fragen: Wie gelingt der Start in der Kita? Wer unterstützt mein Kind während des Unterrichts? Kann es an Sport, Ausflügen oder Klassenfahrten teilnehmen?

Die Antwort lautet: **Ja**. Mit einer guten Vorbereitung und einem informierten Umfeld können Kinder und Jugendliche mit Diabetes ihren Alltag genauso aktiv gestalten wie ihre Freundinnen und Freunde. Deshalb unterstützt die DiabetesHilfe Nord Familien mit Informationsangeboten, Eltern-Kind-Treffen, Diabetes-Camps und persönlicher Beratung. Gleichzeitig vermitteln Schulungen für Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher sowie Betreuungspersonal das notwendige Wissen, um Kinder im Alltag sicher zu begleiten und ihnen eine gleichberechtigte Teilhabe zu ermöglichen.

Regelmäßige Eltern-Kind-Stammtische, regionale Kooperationen und Projekte wie „Give me Five“

fördern den Austausch und unterstützen Schulen dabei, Kinder mit Diabetes selbstverständlich in den Schulalltag einzubinden.

Sicher durch den Alltag

- Informieren Sie Kita oder Schule frühzeitig über die Erkrankung.
- Vereinbaren Sie feste Ansprechpartner und Notfallabläufe.
- Nutzen Sie Schulungsangebote für Lehrkräfte und Betreuungspersonal.
- Beziehen Sie Ihr Kind altersgerecht in den Umgang mit Diabetes ein.
- Nutzen Sie den Austausch mit anderen Familien – gemeinsame Erfahrungen schaffen Sicherheit.

Mythos oder Wahrheit?

- ✗ Diabetes ist ansteckend.**
✓ Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung und nicht übertragbar.
- ✗ Menschen mit Diabetes dürfen keinen Zucker essen.**
✓ Entscheidend sind Therapie, Ernährung und ein bewusster Umgang – nicht der vollständige Verzicht.
- ✗ Kinder mit Diabetes können nicht an Klassenfahrten teilnehmen.**
✓ Mit guter Vorbereitung sind Ausflüge, Klassenfahrten und Sport selbstverständlich möglich.
- ✗ Diabetes tut immer weh.**
✓ Viele Betroffene bemerken ihre Erkrankung zunächst gar nicht. Deshalb ist eine frühe Diagnose besonders wichtig.



LONGEVITY –

Die neue Webinar-Reihe für mehr Gesundheitsbewusstsein

DIE WEBINARTHemen

10. SEPTEMBER 2026, 18:00 – 19:30 UHR
**Longevity:
Der Weg zu einem langen,
gesunden Leben**

Referent: Niels Schulz-Ruhtenberg

28. OKTOBER 2026, 18:00 – 19:30 UHR
**Diabetes, nein danke:
Süßes Leben – ohne Zucker**

Referentin: Dr. Elke Mantwill

24. NOVEMBER 2026, 18:00 – 19:30 UHR
**Life-Hacks für dein Herz:
Schlag auf Schlag gesünder**

Referentin: Dr. Elke Mantwill

14. JANUAR 2027, 18:00 – 19:30 UHR
**Wunderwerk Niere:
Die stillen Helden des
Körpers**

Referenten: Dr. Elke Mantwill und
Dr. Fabian Draht

15. FEBRUAR 2027, 18:00 – 19:30 UHR
**Frauenpower:
Gesund und stark
durchs Leben**

Referentin: Dr. Elke Mantwill

INTERESSIERT?

**MELDEN SIE SICH
HIER AN:**

ODER BEI

Lisa Dewes
Telefon: 06131 28889-18
E-Mail: dewes@vhs-rlp.de





Wissen schafft Verständnis

Aufklärung schafft Sicherheit



Über Diabetes wird viel gesprochen – und dennoch halten sich viele Irrtümer hartnäckig. Fehlendes Wissen führt dazu, dass Menschen mit Diabetes im Alltag benachteiligt werden oder auf Unsicherheit stoßen – in Schulen, am Arbeitsplatz, im Sport oder im öffentlichen Leben.

Deshalb ist Aufklärung ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Mit Informationsveranstaltungen, Schulungen und öffentlichkeitswirksamen Aktionen vermitteln wir verständliches und aktuelles Wissen rund um Diabetes.

Unser Ziel ist es, Vorurteile abzubauen, Berührungsängste zu nehmen und einen selbstverständlichen Umgang mit der Erkrankung zu fördern.

Besonderes Augenmerk legen wir auf die Aufklärung von Multiplikatoren – darunter Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher, Arbeitgeber sowie Vereine. Denn wer Diabetes versteht, kann Betroffene sicher begleiten und ihnen eine gleichberechtigte Teilhabe ermöglichen.



Typ-1-Diabetes

Eine Autoimmunerkrankung, bei der der Körper kein eigenes Insulin mehr produziert.

Typ-2-Diabetes

Die häufigste Diabetesform. Sie entsteht durch das Zusammenspiel verschiedener Faktoren und nicht allein durch den Konsum von Zucker.

Schwangerschaftsdiabetes

Kann während der Schwangerschaft auftreten und sollte frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Weitere Diabetesformen

Seltener, aber ebenso wichtig für eine gezielte Diagnose und individuelle Therapie.

Gemeinsam stark

Dexcom Flex – Das CGM-System für Typ-2-Diabetes^{*,†}



NEU
für Typ-2-
Diabetes^{*,†}

MEHR
ERFAHREN.



www.dexcom.com



Dexcom Flex ist in einer mmol/L- und mg/dL-Ausführung verfügbar. Kompatible Geräte sind separat erhältlich.[‡]

- ✓ **Einfacherer[§] Zugang zu handlungsrelevanten Zuckerdaten:**
Zugriff auf Zuckerwerte rund um die Uhr über Smartphone, Smartwatch^{||} oder optionalen Empfänger – ganz ohne Fingerstechen.[†]
- ✓ **Dein Diabetesbegleiter, der dich bei neuen Routinen im Alltag unterstützt.**
Dexcom Flex bietet personalisierte Einblicke und Erinnerungen, sodass du leichter erkennst, was funktioniert und was man ändern kann.

* Erwachsene mit Typ-2-Diabetes (T2D), einschließlich Schwangerer, die mindestens 18 Jahre alt sind und keine intensivierte Insulintherapie (IIT) erhalten. | † Dexcom Flex ist speziell auf die Bedürfnisse von Erwachsenen zugeschnitten, die Basalinsulin anwenden, und bietet Funktionen, die das Diabetesmanagement vereinfachen, wie zum Beispiel personalisierte Einblicke und Erinnerungen. | ‡ Eine Liste kompatibler Geräte ist zu finden unter [dexcom.com/compatibility](https://www.dexcom.com/compatibility). | § Im Vergleich zur Blutzucker-Selbstkontrolle (SMBG). | || Die Übertragung der Glukosemesswerte auf eine kompatible Smartwatch erfordert die gleichzeitige Nutzung eines kompatiblen Smartphones. | ¶ Wenn die Messwerte nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, muss ein Blutzuckermessgerät verwendet werden, um Behandlungsentscheidungen zum Diabetes zu treffen. | 1 Dexcom Flex Benutzerhandbuch, 2025. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share und Share sind in den USA eingetragene Marken von Dexcom, Inc., die auch in anderen Ländern eingetragen sein können. © 2026 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MAT-13871 REV001 DE-de | 07.2026 | Agenturfotos. Mit Models gestellt.

Dexcom Deutschland GmbH | Rotterdamer Platz 10 | 55120 Mainz | de.info@dexcom.com | www.dexcom.com

Gemeinsam Zukunft gestalten

Mitglied werden. Mitgestalten. Zukunft sichern.

Werden Sie Mitglied im DiabetesHilfe Nord e. V.. Senden Sie uns gern den Antrag per Mail oder Post. Sie finden den Antrag auch online.

☐

Ja, ich möchte eine Mitgliedschaft in der DiabetesHilfe Nord e. V.

Nachname

Vorname

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail

Straße und Hausnummer

Postleitzahl

Wohnort

Gemäß der Beitragsordnung der DiabetesHilfe Nord e.V. beträgt der Jahresbeitrag 55 €. Dieser Jahresbeitrag wird jährlich am 01.01. mittels Lastschrift fällig. Bei Personen die zwischen den beiden Zeiträumen Mitglied bei uns werden, wird der Differenzbeitrag bis zum nächsten Fälligkeitstermin mit 1/12 des Jahresbeitrages pro Monat eingezogen. Natürlich dürfen Sie den Mitgliedsbeitrag auf Wunsch auch gerne erhöhen. Hiermit ermächtige ich die DiabetesHilfe Nord e. V. - bis auf Widerruf - den laufenden Mitgliedsbeitrag im elektronischen Lastschriftverfahren von meinem Konto abzubuchen.

Wunschbetrag in Euro

Kontoinhaber

BIC

IBAN

Datum

Unterschrift

Datenschutzinformationen:

Die DiabetesHilfe Nord e. V. nimmt den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst. Wir behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend den gesetzlichen Datenschutzvorschriften. Ihre Daten werden ausschließlich zum Zweck der Zusendung, der von Ihnen angeforderten Informationen, elektronisch verarbeitet und anschließend gelöscht. Ihre Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden. Der Widerruf kann brieflich, per E-Mail oder telefonisch erfolgen.

Die DiabetesHilfe Nord lebt vom Engagement ihrer Mitglieder. Sie machen es möglich, dass Selbsthilfegruppen, Familienangebote, Informationsveranstaltungen und Aufklärungsprojekte dauerhaft bestehen und weiterentwickelt werden können.

Mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen Sie nicht nur Menschen mit Diabetes, sondern auch deren Angehörige. Sie helfen dabei, Wissen zu vermitteln, Vorurteile abzubauen und die Interessen von Menschen mit Diabetes gegenüber Politik, Gesellschaft und Gesundheitswesen zu vertreten. Jedes neue Mitglied stärkt die Diabetes-Selbsthilfe im Norden und trägt dazu bei, dass Angebote dort entstehen, wo sie gebraucht werden – regional, unabhängig und nah am Menschen.

Den Mitgliedsantrag finden Sie auf der gegenüberliegenden Seite oder online.



Ihre Vorteile

- Teil einer starken Gemeinschaft werden
- Einladungen zu Veranstaltungen und Fachvorträgen
- Aktuelle Informationen rund um Diabetes
- Austausch mit Betroffenen und Fachleuten
- Unterstützung durch regionale Netzwerke
- Die Interessen von Menschen mit Diabetes aktiv stärken

Contour®
Evolving with you

Wandertour. Mit Contour®



DIABETES-MANAGEMENT LEICHT GEMACHT

- **Zuverlässig messen** – höchste Genauigkeit für Ihren Alltag^{2, 3}
- **Entspannt bleiben** – Blut nachfüllen statt neuen Teststreifen verschwenden

www.diabetes.ascensia.de/contour/

¹ Insight Health ODV-CI, Q2/2025 (Anzahl Teststreifen & Wert in €).

² Kenning M et al. Comparative System Accuracy of Blood Glucose Monitoring Systems – Advocacy for a New Accuracy Metric. J Diabetes Sci Technology. 2024 Oct 16. ³ Pleus S et al. J Diabetes Sci Technol 2024;18(3):644–652. doi: 10.1177/19322968221141926.

© 2025 Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH
Ascensia Diabetes Service · 51377 Leverkusen



**DiabetesHilfe
Nord e.V.**

Wir sind für Sie da.

DiabetesHilfe Nord e. V.
Humboldtstraße 56
22083 Hamburg

Telefon 040 / 200 043 80
info@diabeteshilfe-nord.de
www.diabeteshilfe-nord.de



JS/DEUTSCHLAND • Concept: JS/MEDIA TOOLS A/S • 128648 • www.jsdeutschland.de

 **FreeStyle
Libre**



Sie haben Diabetes? Unverbindliche Informations- veranstaltung in Ihrer Nähe.

**Besuchen Sie unsere Infoveranstaltung und
informieren Sie sich über die kontinuierliche Zucker-
messung und die Vorteile gegenüber der täglichen
Blutzuckermessung!**

JETZT ANMELDEN UND PASSENDEN TERMIN FINDEN!



QR-Code scannen oder unter:
<https://www.FreeStyleLibre.de/Informationsveranstaltung>



Sie erreichen uns unter: 08821-938 09 16
oder: orga@patienten-veranstaltungen.de

Agenturfoto. Mit Model gestellt. | Glukosdaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten.
Das Lesegerät oder die Apps der FreeStyle Libre Messsysteme sind sowohl in mg/dL als auch mmol/L
erhältlich. Ein Sensor kann nur mit dem FreeStyle Libre 3 Lesegerät oder der App aktiviert und genutzt
werden. Ein Wechsel nach der Aktivierung des Sensors ist nicht möglich. Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre
und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott.

© 2025 Abbott | ADC-103922 v2.0 | Star Publishing

