



**NEU**  
AB NOVEMBER  
2011

## DIABETES – FIT FÜR DEN ALLTAG

Diabetes mellitus ist die am häufigsten auftretende Stoffwechselkrankheit in Deutschland. Neben der optimalen Beratung durch einen in der Betreuung von Diabetikern geschulten Arzt bedeutet das auch, eigenverantwortlich mit dem eigenen Körper und der Krankheit umzugehen.

Aufgebaut auf den Säulen Medizin und Diagnostik, Bewegung, Ernährung, Psychologie und Medizin hilft Ihnen dieses Programm, das speziell auf die Bedürfnisse von Diabetes mellitus Typ 2 abgestimmt ist, sich im Alltag mit der Krankheit besser zurechtzufinden. Entwickeln Sie einen Lebensstil, der Ihren Körper im Umgang mit dem Diabetes unterstützt.

# DIABETES - BEWUSSTER LEBEN

### BUCHUNGSZEITRAUM:

**Hermann-Albrecht-Klinik**

Anreise: dienstags	<b>zwei Wochen</b>	<b>Verlängerungswoche</b>
01.11.2011 – 28.02.2012	2.550,-	805,-

### Leistungsinhalte:

#### Unterkunft:

- 14 Übernachtungen im EZ oder DZ der Unterkunfts-kategorie 2 inklusive Vollpension nach persönlicher Ernährungsempfehlung

#### Medizin und Diagnostik:

- Eingangsuntersuchung mit Empfehlungen zum Therapieplan
- 2 ärztliche Seminare durch Diabetologe/-in
- Vortrag zum Thema Diabetes, Hypertonie und körperliche Aktivität
- Einzelvisite beim Diabetologen
- 2 BIA-Messungen (Körperfettbestimmung)
- Ultraschall des Herzens, Ruhe- und Belastungs EKG, Lungenfunktionstest
- Indikationsbezogene Laborwerte
- Ermittlung des Knöchel-Arm-Indexes
- Augenhintergrunddiagnostik
- Test des Vibrationsempfindens
- Blutzuckerkontrolle

- Medizinisches Abschlussgespräch mit angepassten Trainingsempfehlungen für den Alltag

#### Sport- und Bewegungstherapie\*:

- Ergometertraining, Trockengymnastik, Wassergymnastik, Dehngymnastik, Morgenübung, Wandern, Tanzen, Ballspiele

#### Psychologie:

- spezielles Seminar „Ernährungspsychologie“

#### Ernährungsberatung:

- 1x Einzel-Ernährungsberatung
- 3 Seminare zu den Aspekten: Bewegung bei Diabetes, Umgang mit Unterzuckerungen, Ernährung bei Diabetes mellitus
- 1x Einkaufstraining
- 2x Lehrküche

#### Verlängerungswoche:

- Leistungsinhalte: Unterkunft sowie Sport- und Bewegungstherapie

\* je nach Tagesangebot und Verordnung