

Heidelberg



# Справочник по сахарному диабету

Предложения для больных  
сахарным диабетом и их  
родственников

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





## Уважаемые сограждане!

Сахарный диабет – одно из самых распространенных заболеваний во всем мире. Согласно оценкам, в одной только Германии число больных составляет свыше семи миллионов человек. Число новых случаев заболевания продолжает расти с каждым годом, затрагивая все больше детей и подростков.

Чтобы помочь Вам справиться с болезнью и жить с ней, а также предоставить информацию о возможностях укрепления здоровья и профилактики, был впервые разработан справочник по сахарному диабету для города Гейдельберга.

Помимо информации на тему сахарного диабета, этот важный справочник для больных сахарным диабетом, их родственников и заинтересованных лиц содержит подборку предложений по лечению и уходу в городе Гейдельберг. В нем также указаны существенные возможности для получения консультации, обучения и поддержки, а также предложения по оздоровительной гимнастике. Справочник был разработан организацией «DiabetesNetz Heidelberg», которая была создана на базе Муниципальной конференции по здравоохранению округа Рейн-Неккар и администрации города Гейдельберга.

Я искренне благодарю всех участников, особенно волонтеров, за их активное участие. Они вносят образцовый вклад в дальнейшее развитие Гейдельберга как «города здоровья» в контексте Всемирной организации здравоохранения.

Ваш

**Профессор доктор Эккарт Вюрцнер**  
Обер-бургомистр

# Организация «DiabetesNetz Heidelberg»

Организация «DiabetesNetz Heidelberg» – это объединение, которое состоит из представителей Гейдельбергской больницы Св. Иосифа, Гейдельбергского народного университета, некоммерческой организации «Самопомощь для диабетиков Баден-Вюртемберга», Управления здравоохранения округа Рейн-Неккар и Гейдельберга, а также администрации города Гейдельберга.

Это объединение было создано на базе Муниципальной конференции по здравоохранению округа Рейн-Неккар и администрации города Гейдельберга и призвано повышать и поддерживать компетентность населения в вопросах сахарного диабета, особенно в сферах укрепления здоровья и профилактики, а также лечения.



## Оглавление

<b>Информация на тему сахарного диабета</b> .....	<b>6</b>
Что такое сахарный диабет? .....	7
Сопутствующие и вторичные заболевания при сахарном диабете ...	11
Информация в сети Интернет .....	12
<b>Лечение</b> .....	<b>13</b>
Диabetологи .....	14
Диабетические клиники .....	17
Лечение сахарного диабета у беременных .....	18
Лечение сахарного диабета у детей и подростков .....	20
Амбулаторные клиники стопы .....	21
Врачи-подологи .....	22
Специалисты по изготовлению ортопедической обуви .....	23
<b>Обучающие семинары и консультации</b> .....	<b>25</b>
Обучающие семинары по сахарному диабету .....	26
Консультации по питанию .....	28
Специализированные аптеки для диабетиков .....	30
Психологические консультации .....	32
Группы самопомощи .....	33
<b>Спорт и досуг</b> .....	<b>35</b>
Восстановительная физкультура для диабетиков .....	36
Лагеря отдыха для детей, подростков и молодежи с сахарным диабетом 1-го типа .....	37
<b>Выходные данные</b> .....	<b>39</b>

# Информация на тему сахарного диабета

## Что такое сахарный диабет?

Понятие «диабет» или «сахарный диабет» обозначает заболевание, вызванное нарушением обмена веществ, которое характеризуется повышенным уровнем сахара в крови. Диабет 1-го типа и диабет 2-го типа являются наиболее распространенными формами.

### Диабет 1-го типа

При диабете 1-го типа собственная иммунная система человека обращается против клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин. По этой причине при диабете 1-го типа организм более не может вырабатывать собственный инсулин. Поэтому необходима пожизненная терапия, в основном путем введения инсулина. В Германии примерно 370 000 человек живут с диабетом 1-го типа, из них около 32 000 – дети и подростки. Люди с диабетом 1-го типа вынуждены с самого начала вводить инсулин, чтобы выжить, поскольку их организм не вырабатывает инсулин. Поэтому они нуждаются в инсулине до конца жизни. Этим он отличается от диабета 2-го типа, который прогрессирует довольно медленно.

### Диабет 2-го типа

Около 90 процентов всех людей с диабетом страдают диабетом 2-го типа. В прошлом его часто называли «стар-

ческим диабетом», однако из-за избыточного веса и низкой физической активности он также встречается у детей и подростков. При этой форме диабета основное внимание уделяется снижению действию инсулина (инсулинорезистентность). Изначально может наблюдаться избыточная выработка инсулина, что со временем приводит к относительному дефициту инсулина. В Германии на сегодняшний день насчитывается более 6 миллионов человек, страдающих диабетом. Это на 38 процентов больше, чем в 1998 году. Ежедневно регистрируется почти 1000 новых случаев заболевания.

Базовая терапия для людей с диабетом 2-го типа заключается в улучшении образа жизни. Важными аспектами в этом контексте являются

здоровое питание и регулярная физическая нагрузка с целью улучшения физической формы. Кроме того, следует исключить курение и сократить потребление алкоголя.

Люди с диабетом 2-го типа должны

питаться сбалансированной и здоровой пищей. Для этого может быть полезна, например, консультация по вопросам питания. Люди с избыточным весом, страдающие диабетом, должны снизить свой вес как минимум на 10 процентов, чтобы улучшить свой обмен веществ.

Если изменения образа жизни недостаточно, то проводится лечение в сочетании с приемом таблеток. Однако в ходе болезни выработка инсулина поджелудочной железой снижается, вследствие чего даже у людей с диабетом 2-го типа продолжает прогрессировать инсулиновая недостаточность. В результате измененный обмен вещества также необходимо лечить инъекциями инсулина.

### **Диабет 3-го типа (Редкие формы диабета)**

К 3-ей группе типов диабета относятся все причины развития диабета, которые не могут быть отнесены ни к 1-му типу (инсулиновая недостаточность), ни ко 2-му типу (снижение эффекта инсулина). Таким образом, группа диабета 3-го типа включает в себя очень разные заболевания, при которых развивается метаболизм диабетического типа:

#### **1. Заболевание поджелудочной железы**

Хронический панкреатит (воспаление поджелудочной железы), кистозный фиброз (муковисцидоз), гемохроматоз (болезнь накопления железа)

#### **2. Наследственные генетические дефекты бета-клеток**

MODY-формы – нарушение секреции инсулина

#### **3. Заболевания эндокринной системы**

Заболевания надпочечников и щитовидной железы: синдром Кушинга (избыточное образование гормона кортизола), акромегалия (избыточное образование гормона роста соматотропина), феохромоцитомы (гормонально активные опухоли, чаще всего из мозгового вещества надпочечников)

#### **4. Вызванные терапией**

Кортикостероидная терапия, нейрореплетические средства, альфа-интерферон, операция на поджелудочной железе

#### **5. Другие генетические дефекты**

Дефекты воздействия инсулина или митохондриальных ДНК, синдром Вольфрама (редкое нейродегенеративное заболевание)

#### **6. Редкие аутоиммуноопосредованные формы диабета**

Синдром мышечной скованности (неврологическое заболевание, в основном поражающее мышцы спины и бедра), антитела к рецептору инсулина

#### **Диабет 4-го типа (диабет беременных или гестационный сахарный диабет)**

Гестационный сахарный диабет – это тип диабета, который возникает во

время беременности. Обычно он снова исчезает после рождения ребенка. Тем не менее, после этого и мать, и ребенок имеют повышенный риск развития диабета 2-го типа в течение своей жизни. К тому же у детей существует большая вероятность заболевания ожирением.

Ежегодно примерно у 35 000 женщин диагностируется гестационный сахарный диабет. За последние 15 лет гестационный сахарный диабет регистрируется в 4,5 раз чаще.



Женщины с диабетом беременных могут лечить его с помощью лекарств, здорового питания и физических упражнений, чтобы регулировать свой уровень сахара в крови во время беременности. Невыявленный диабет у беременных повышает риск развития преэклампсии во время беременности. В связи с большой массой тела детей при рождении это может привести к частым родовым травмам. Если Вы уже переболели гестационным сахарным диабетом, то Ваш риск повторно заболеть этим заболеванием при последующей беременности возрастает примерно до 60 процентов.

Диабет беременных обычно проявляется между 24-й и 28-й неделями беременности. Причина: прогестерон, который в большом количестве выделяется во второй половине беременности, действует как антаго-

нист инсулина и соответственно подавляет действие инсулина. Поэтому беременной женщине требуется больше инсулина, чем обычно.

Во время нормальной беременности секреция инсулина поджелудочной железой увеличивается до четырех раз по сравнению с его обычной выработкой. Этим поджелудочная железа пытается удовлетворить измененные метаболические потребности.

Когда организм более не в состоянии вырабатывать инсулин в достаточном количестве, уровень сахара в крови повышается, и развивается диабет беременных.

## Сопутствующие и вторичные заболевания при сахарном диабете

### Сопутствующие заболевания

Повышенное кровяное давление, заболевания сетчатки глаза и повышенный уровень липидов в крови являются одними из наиболее распространенных сопутствующих заболеваний при диабете 1-го и 2-го типа. Поэтому регулярно посещайте Вашего врача для проведения контрольного обследования. Так Вы сможете снизить риск развития вторичных заболеваний при сахарном диабете, а Ваш врач сможет выявить существующие заболевания на ранней стадии. Часто сопутствующие заболевания также служат раннему выявлению сахарного диабета 2-го типа.

### Вторичные заболевания

Сахарный диабет может способствовать развитию многочисленных вторичных заболеваний. Вероятность этого повышается уже на начальной стадии диабета. Правда в том, что первые десять лет заболевания диабетом и качество регулирования уровня сахара в крови определяют риск развития вторичных заболеваний. Поэтому важно вовремя обнаружить дисбаланс обмена веществ и начать оптимальное лечение. В зависимости от продолжительности заболевания, длительной стабиль-

ности обмена веществ и других факторов риска, таких как, например, наследственное предрасположение, повышенное кровяное давление, нарушения липидного обмена или курение, у многих людей, страдающих диабетом, со временем развиваются серьезные вторичные заболевания. К ним относятся, среди прочего, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, нарушения кровообращения головного мозга, почек или даже ног. Чем раньше диабет будет выявлен и будет назначено лечение, тем меньшим будет риск развития вторичных заболеваний и возникновения осложнений, влияющих, в частности, на сердечно-сосудистую систему.

Различают макроангиопатию – заболевание крупных артерий мозга, сердца (коронарных артерий) и ног, и микроангиопатию – заболевание мелких кровеносных сосудов с возможным поражением почек (нефропатия), сетчатки глаза (ретинопатия), нервов (нейропатия), мозга и сердечной мышцы. Для обеих форм диабетической ангиопатии существенное значение имеют продолжительность выявленного диабета, качество стабильности обмена веществ и определенные факторы риска.

## Информация в сети Интернет

---

Дополнительную информацию, брошюры, листовки и памятки по лечению, профилактике и укреплению здоровья при сахарном диабете также можно скачать на следующих веб-сайтах:

**Diab – Диабетический информационный портал**

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

**Независимый диабетический портал**

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

**Информация для пациентов**

(на нескольких иностранных языках на доступном для понимания языке)

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

**Некоммерческая организация**

**«Диабетики Баден-Вюртемберга – DBW»**

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

**Немецкое общество помощи при диабете**

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

**Некоммерческая организация**

**«Немецкая ассоциация диабетиков»**

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

**Немецкое диабетическое общество**

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

**DZD – Немецкий центр исследований диабета**

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

**Немецкое общество питания**

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

**Некоммерческая организация**

**«Немецкая диабетическая федерация»**

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

# Лечение

## Диabetологи

Согласно данным Немецкого общества помощи при диабете диabetологи – это врачи-специалисты, прошедшие соответствующую профессиональную подготовку. Они диагностируют и лечат все типы сахарного диабета, проводят профилактические исследования на вторичные заболевания и занимаются лечением заболеваний, которые зачастую тесно связаны с сахарным диабетом, таких как, например, повышенное кровяное давление и чрезмерный избыточный вес.



### Профессиональное товарищество врачей-специалистов Диabetологическая практика

Доктор Изабель Аббаси-Нойрейтер и  
доктор медицинских наук Сабине Шумахер-Херольд

#### Адрес

Steubenstraße 52 - 54 и  
Handschuhsheimer Landstraße 55  
69121 Heidelberg

#### Контакты

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

#### Владение иностранными языками

Английский, французский,  
испанский

### Специализированная диabetологическая практика Про- фессиональное товарище- ство врачей-эндокринологов Гейдельберга

Доктор Флориан Бейгльбёк  
Доктор Ангела Лоренц

#### Адрес

Brückenstraße 21  
69120 Heidelberg

#### Контакты

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

#### Владение иностранными языками

Английский

### Профессиональное товари- щество врачей-специалистов

Доктор медицинских наук Миха-  
эль Фройденберг  
Терапевт и диabetолог Немецко-  
го диabetического общества

#### Адрес

Heinrich-Fuchs-Straße 5  
69126 Heidelberg

#### Контакты

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

#### Владение иностранными языками

Английский

### Частная клиника лечения гормональных и метаболече- ских заболеваний

#### Центр метаболических забо- леваний Гейдельберга

Профессор доктор Пер Хумперт  
Профессор доктор Михаэль Мор-  
кос  
Профессор доктор Эрхард Зигель  
Доктор Флориан Файер  
Доктор Димитриос Ойкономоу  
Доктор Корнелия Метцнер

#### Адрес

Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg

#### Контакты

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

#### Владение иностранными языками

Английский, французский, гре-  
ческий



## Диабетические клиники

Диабетические клиники – это специализированные клиники для стационарного лечения людей, страдающих сахарным диабетом.

**Больница Св. Иосифа Сертифицированный диабетический центр Немецкого диабетического общества**

**Адрес**

Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg

**Контакты**

Телефон 06221 526406  
Телефакс 06221 526885  
sek-gastroenterologie@  
st.josefskrankenhaus.de  
[www.st.josefskrankenhaus.de](http://www.st.josefskrankenhaus.de)

**Владение иностранными языками**

Английский

**Университетская клиника Гейдельберга  
Клиника эндокринологии, метаболизма и клинической химии**

**Сертифицированный диабетический центр Немецкого диабетического общества**

**Адрес**

Im Neuenheimer Feld 410  
69120 Heidelberg

**Контакты**

Телефон 06221 568787  
stoffwechsel@  
med.uni-heidelberg.de  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de)

**Владение иностранными языками**

Английский



## Лечение сахарного диабета у беременных

### Лечение сахарного диабета у беременных

Профессиональное товарищество врачей-эндокринологов Гейдельберга

#### Адрес

Brückenstraße 21  
69120 Heidelberg

#### Контакты

Телефон 06221 439090  
info@raue-praxis.de  
[www.endokrinologen-heidelberg.de](http://www.endokrinologen-heidelberg.de)

#### Владение иностранными языками

Английский

### Диабетологическая амбулатория при Университетской клинике Гейдельберга

Директор клиники  
Профессор доктор Юлия Сцендрёди

#### Адрес

Im Neuenheimer Feld 410  
69120 Heidelberg

#### Контакты

Телефон амбулатории 06221 568787  
Телефон приемной 06221 568605  
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de)

#### Владение иностранными языками

Английский

### Профессиональное товарищество врачей-специалистов Диабетологическая практика

Доктор Изабель Аббаси-Нойрейтер и  
доктор медицинских наук Сабине Шумахер-Херольд

#### Адрес

Steubenstraße 52 - 54 и  
Handschuhsheimer Landstraße 55  
69121 Heidelberg

#### Контакты

Телефон 06221 392950  
mail@internistinnen-hd.de  
[www.internistinnen-hd.de](http://www.internistinnen-hd.de)

#### Владение иностранными языками

Английский, французский, испанский

### Частная клиника гормональных и метаболических заболеваний

#### Центр метаболических заболеваний Гейдельберга

Профессор доктор Пер Хумперт  
Профессор доктор Михаэль Моркос

Профессор доктор Эрхард Зигель  
Доктор Флориан Файер  
Доктор Димитриос Ойкономоу  
Доктор Корнелия Метцнер

#### Адрес

St. Josefskrankenhaus Heidelberg  
Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg

#### Контакты

Телефон 06221 416280  
heidelberg@swzrp.de  
[www.stoffwechszentrum-heidelberg.de](http://www.stoffwechszentrum-heidelberg.de)

#### Владение иностранными языками

Английский, французский, греческий

### Больница Св. Иосифа Сертифицированный диабетический центр Немецкого диабетического общества

#### Дневной стационар

Директор клиники  
профессор доктор Эрхард Зигель

#### Адрес

Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg

#### Контакты

Телефон 06221 526406  
Телефакс 06221 526885  
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de  
[www.st.josefskrankenhaus.de](http://www.st.josefskrankenhaus.de)

#### Владение иностранными языками

Английский, французский

## Лечение сахарного диабета у детей и подростков

**Университетская клиника Гейдельберга  
Центр детской и подростковой медицины  
(Клиника Ангелики Лаутеншлегер)**

### Адрес

Im Neuenheimer Feld 430  
69120 Heidelberg

### Контакты

Телефон 06221 564002

**Самопомощь  
Некоммерческая организация «Помощь для самопомощи»  
Общественная помощь и консультации**

Пилотный проект по диабету  
Федерации диабетиков Берлина,  
Гудрун Джон

### Контакты

Телефон 02388 307257  
chronisch\_krank@t-online.de  
[www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de](http://www.shg-hilfe-zur-selbsthilfe.de)

**Гиды по детскому и подростковому диабету**

Специально обученные консультанты для больных диабетом и их родственников

### Контакты

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

**DIAschulisch**

Программа обучения для воспитателей и учителей

**Информация для родителей**

**Контактное лицо**

Аника Тоуэ

### Адрес

Karlstraße 49a  
76133 Karlsruhe

### Контакты

Моб. тел. 0176 46790610  
diaschulisch@diabetiker-bw.de  
[www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

**Руководитель проекта**

Райнер Хуб

### Контакты

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

## Амбулаторные клиники стопы

Амбулаторные клиники стопы – это сертифицированные учреждения по лечению проблем стопы, в которых междисциплинарная команда, состоящая из врачей различных специальностей, подологов, консультантов и ассистентов по диабету, а также специалистов по изготовлению ортопедической обуви, занимается лечением пациентов с проблемами диабетической стопы.



В экстренных случаях вы всегда можете позвонить на горячую линию по лечению проблем стопы: **Телефон 0180 3123406**

**Университетская клиника Гейдельберга Клиника эндокринологии, метаболизма и клинической химии  
Сертифицированный диабетический центр Немецкого диабетического общества  
Амбулаторная клиника стопы**

### Адрес

Im Neuenheimer Feld 410  
69120 Heidelberg

### Контакты

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

**Больница Св. Иосифа Сертифицированный центр по лечению проблем стопы Немецкого диабетического общества**

### Адрес

Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg

### Контакты

Телефон 06221 526879  
Телефакс 06221 526885  
sek-gastroenterologie@st.josefskrankenhaus.de  
[www.st.josefskrankenhaus.de](http://www.st.josefskrankenhaus.de)

## Врачи-подологи

---

Врачи-подологи – это сертифицированные государством специалисты по медицинскому лечению стопы. Здесь больные диабетом получают необходимую специальную терапию. При определенных условиях расходы на медицинское лечение стопы могут быть возмещены, например, при синдроме диабетической стопы. Также врачи могут назначить медицинское лечение при определенных симптомах. Для того чтобы расходы были возмещены, частная практика должна быть лицензирована фондом медицинского страхования.

### Подология Хергер

Петра Хергер

### Адрес

Kranichweg 11  
69123 Heidelberg

### Контакты

Телефон 06221 4274945  
mail@podologie-herger.de

### Владение иностранными языками

Английский

## Специалисты по изготовлению ортопедической обуви

---

Специалисты по изготовлению ортопедической обуви специализируются на изготовлении ортопедических изделий для стопы. Благодаря их профессиональной подготовке и соответствующему дальнейшему образованию они обладают квалификацией по надлежащему уходу за диабетической стопой. Для этого они изготавливают ортопедические стельки-супинаторы или обувь по индивидуальному заказу для снижения давления на диабетическую стопу, чтобы предотвратить нарушения процесса регенерации ран в будущем или даже ампутации, особенно в случае стоп с высоким риском.



**ComfOrtho – Центр лечения стопы Гейдельберга**

Аксель Допплеб

**Адрес**

Gaisbergstraße 91  
69115 Heidelberg

**Контакты**

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

**Владение иностранными языками**

Английский

**Техник по изготовлению ортопедической обуви Ириг**

Вольфганг Ириг

**Адрес**

Rohrbacherstraße 81  
69115 Heidelberg

**Контакты**

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

**Владение иностранными языками**

Английский

**Техник-ортопед Рихард Фидлер**

Рихард Фидлер

**Адрес**

Dossenheimer Landstraße 18A  
69121 Heidelberg

**Контакты**

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

**Фирма «Maisch Orthopädie Technik Zentrum GmbH»**

**Адрес**

Im Schuhmachergewann 10  
69123 Heidelberg

**Контакты**

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

**Техник по изготовлению ортопедической обуви Vilgis**

Хольгер Кригер

**Адрес**

Kleinschmidtstraße 5  
69115 Heidelberg

**Контакты**

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

**Владение иностранными языками**

Английский, итальянский,  
румынский

# Обучающие семинары и консультации

## Обучающие семинары по сахарному диабету

На обучающих семинарах по сахарному диабету Вам предложат важную информацию, практические советы и терапевтические процедуры на тему сахарного диабета. При этом основное внимание уделяется, среди прочего, правильному питанию и регулированию уровня сахара в крови. Участие в обучающем семинаре, которое доступно для каждой пациентки и каждого пациента, призвано обучить больных самостоятельно организовывать свою повседневную жизнь и как можно лучше справляться со своим заболеванием.

**Университетская клиника Гейдельберга**  
Клиника эндокринологии, метаболизма и клинической химии  
**Сертифицированный диабетический центр Немецкого диабетического общества**

### Адрес

Im Neuenheimer Feld 410  
69120 Heidelberg

### Контакты

Телефон 06221 568787  
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de)

### Владение иностранными языками

Английский

**Гейдельбергская некоммерческая организация по проведению обучающих семинаров для больных сахарным диабетом**

Доктор медицинских наук Флориан Бейгльбёк

### Адрес

Brückenstraße 21  
69120 Heidelberg

### Контакты

Телефон 0170 4980854  
info@diabetes-schulungsverein-heidelberg.de  
[www.diabetes-schulungsverein-heidelberg.de](http://www.diabetes-schulungsverein-heidelberg.de)

### Владение иностранными языками

Английский

### Обучающие семинары для больных сахарным диабетом

Доктор медицинских наук Михаэль Фройденберг, диабетолог Немецкого диабетического общества

### Адрес

Heinrich-Fuchs-Straße 5  
69126 Heidelberg

### Контакты

Телефон 06221 31350  
info@praxis-rohrbach-markt.de  
[www.praxis-rohrbach-markt.de](http://www.praxis-rohrbach-markt.de)

### Больница Св. Иосифа Сертифицированный диабетический центр Немецкого диабетического общества Дневной стационар

### Адрес

Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg

### Контакты

Телефон 06221 526406  
Телефакс 06221 526885  
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de  
[www.st.josefskrankenhaus.de](http://www.st.josefskrankenhaus.de)

### Профессиональное товарищество врачей-специалистов Диabetологическая практика

Доктор Изабель Аббаси-Нойрейтер и доктор медицинских наук Сабине Шумахер-Херольд

### Адрес

Steubenstraße 52 – 54 и  
Handschuhsheimer Landstraße 55  
69121 Heidelberg

### Контакты

Телефон 06221 392950  
mail@internistinnen-hd.de  
[www.internistinnen-hd.de](http://www.internistinnen-hd.de)

### Владение иностранными языками

Английский, французский, испанский



## Консультации по питанию

Правильно питание имеет ключевое значение при лечении сахарного диабета. Поэтому важно, чтобы люди, страдающие диабетом, были хорошо информированы. В распоряжении диетологов имеется соответствующая информация; они предоставляют консультации и оказывают поддержку при изменении пищевых привычек.

**Университетская клиника  
Гейдельберга**  
**Клиника эндокринологии,  
метаболизма и клинической  
химии**  
**Сертифицированный диабе-  
тический центр Немецкого  
диабетического общества**

### Адрес

Im Neuenheimer Feld 410  
69120 Heidelberg

### Контакты

Телефон 06221 568787  
stoffwechsel@med.uni-heidelberg.de  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de)

### Владение иностранными языками

Английский

### Индивидуальные консульта- ции по питанию

Каролине Аккерманн

### Адрес

Im Hasenleiser 3  
69126 Heidelberg

### Контакты

Телефон 06221 1866465  
c.ackermann@dr-ambrosius.de  
[www.dr-ambrosius-rheinneckar.de](http://www.dr-ambrosius-rheinneckar.de)

### Владение иностранными языками

Английский, французский и  
итальянский

### Комплексный коучинг по здоровью

Даниэла Диттлер

### Адрес

Gaisbergstraße 16  
69121 Heidelberg

### Контакты

Телефон 0170 1646319  
dittler@gesundheitscoach-  
heidelberg.com  
[www.gesundheitscoach-  
heidelberg.com](http://www.gesundheitscoach-<br/>heidelberg.com)



### Аптека «Фортуна» Гейдельберга

Йохен Фолькер

### Адрес

Kurfürstenanlage 36  
69115 Heidelberg

### Контакты

Телефон 06221 585070  
Телефакс 06221 5850710  
info.heidelberg@apothekefortuna.de  
[www.fortuna-apotheke-heidelberg.de](http://www.fortuna-apotheke-heidelberg.de)

### Владение иностранными языками

Английский, русский

### Диетотерапия и консультации

Кристина Виттхёфт

### Адрес

Furtwänglerstraße 40  
69121 Heidelberg

### Контакты

Телефон 06221 1368993  
info@  
ernaehrungsberatung-heidelberg.de  
[www.ernaehrungsberatung-  
heidelberg.de](http://www.ernaehrungsberatung-<br/>heidelberg.de)

### Владение иностранными языками

Румынский, английский

## Специализированные аптеки для диабетиков

В этих аптеках можно получить консультацию по вопросам, связанным с сахарным диабетом.

### Аптека «На городском рынке»

Доктор Рожерио Кейль

#### Адрес

Im Weiher 14  
69121 Heidelberg

#### Контакты

Телефон 06221 5029790  
apotheke-im-stadtmarkt@  
heidelberg-vital.de  
[www.oststadt-apotheke.de](http://www.oststadt-apotheke.de)

#### Владение иностранными языками

Английский

### Аптека «Римская»

Доктор Кристиан Шрек

#### Адрес

Römerstraße 58  
69115 Heidelberg

#### Контакты

Телефон 06221 28534  
Телефакс 06221 182740  
roemer-apotheke-hd@t-online.de  
[www.roemer-apotheke-hd.de](http://www.roemer-apotheke-hd.de)

#### Владение иностранными языками

Английский, французский,  
испанский

### Аптека «Фортуна» Гейдельберга

Йохен Фёльккер

#### Адрес

Kurfürstenanlage 36  
69115 Heidelberg

#### Контакты

Телефон 06221 585070  
Телефакс 06221 5850710  
info.heidelberg@apothekefortuna.de  
[www.fortuna-apotheke-heidelberg.de](http://www.fortuna-apotheke-heidelberg.de)

#### Владение иностранными языками

Английский, русский

### «Аптека роз у Тифбурга»

Штефан Кайдель

#### Адрес

Dossenheimer Landstraße 8  
69121 Heidelberg

#### Контакты

Телефон 06221 480800  
Телефакс 06221 410051  
info@rosenapotheke-heidelberg.de  
[www.rosenapotheke-heidelberg.de](http://www.rosenapotheke-heidelberg.de)

#### Владение иностранными языками

Английский, французский,  
испанский



### Аптека «Хазенлейзер»

Миха Леа Шутц-Краузе

#### Адрес

Freiburger Straße 21 – 23  
69126 Heidelberg

#### Контакты

Телефон 06221 303210  
Телефакс 06221 393309  
info@hasenleiser-apotheke.de  
[www.hasenleiser-apotheke.de](http://www.hasenleiser-apotheke.de)

#### Владение иностранными языками

Английский, русский, румынский

### Аптека «Лебедь» Гейдельберга

Иванка Штольте

#### Адрес

Hauptstraße 176  
69117 Heidelberg

#### Контакты

Телефон 06221 22487  
schwan-apo@web.de  
[www.die-schwan-apotheke.de](http://www.die-schwan-apotheke.de)

#### Владение иностранными языками

Английский, французский,  
испанский, итальянский, русский,  
хорватский, голландский



## Психологические консультации

Психологи, прошедшие дополнительную профессиональную подготовку, могут предоставлять консультации и оказывать поддержку больным, страдающим диабетом, в решении повседневных проблем, которые несет с собой такое хроническое заболевание, как сахарный диабет.

**Университетская клиника  
Гейдельберга**  
**Клиника эндокринологии,  
метаболизма и клинической  
химии**

**Сертифицированный диабе-  
тический центр Немецкого  
диабетического общества**

### Адрес

Im Neuenheimer Feld 410  
69120 Heidelberg

### Контакты

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

### Владение иностранными языками

Английский

**Диабетический центр Больни-  
ца Св. Иосифа**

Доктор медицинских наук Эдзард  
Шмидт  
Психолог DGG

### Адрес

Landhausstraße 25  
69115 Heidelberg

### Контакты

Телефон 06221 526406  
Телефакс 06221 526885  
tagesklinik@st.josefskrankenhaus.de

## Группы самопомощи

В группах самопомощи люди с одинаковыми проблемами, например, с хроническим заболеванием, собираются вместе, чтобы обмениваться информацией, ободрять и поддерживать друг друга. Это самоорганизующиеся и добровольные объединения.



**Центр самопомощи  
Гейдельберга**

### Адрес

Alte Eppelheimer Straße 40/1  
69115 Heidelberg

### Контакты

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

**Группа самопомощи «Родите-  
ли детей-диабетиков»**

### Контакты

Ульрике Герхард  
u.gerhard@uni-heidelberg.de

### Контактное лицо

Доротее Шульц  
Телефон 06221 602156  
d.sch.hd@t-online.de

**Некоммерческая  
организация «Диабетики  
Баден-Вюртемберга – DBW»**

Клуб диабетиков Гейдельберга  
Доротее Шульц

**Адрес**

Ortenauer Straße 18  
69126 Heidelberg

**Контакты**

Телефон 06221 602156  
d.sch.hd@t-online.de  
[www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

**Контактные лица**

Кристина Комтессе  
Телефон 06221 410046  
chcomtesse@t-online.de

---

Беттина Бутцке  
Телефон 06203 961665  
b.butzke@diabetiker-bw.de  
[www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

**Сахарный диабет,  
связанный с ожирением  
Гейдельбергская группа  
самопомощи для  
страдающих ожирением**

И. о. Петра Эберле

**Адрес**

Goethestraße 24  
67269 Grünstadt

**Контакты**

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

**Владение иностранными  
языками**

Английский, французский

**Кружок для пациентов после  
панкреатэктомии**

**Контакты**

Ханс Берг  
Телефон 06252 796890  
adp.berg@web.de  
[www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de](http://www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de)

# Спорт и досуг

## Восстановительная физкультура для диабетиков

Участие в занятиях по восстановительной физкультуре должно быть предписано вашим врачом. Он порекомендует вам подходящий вид спорта и сформулирует цель реабилитации. О квалифицированных предложениях по восстановительной физкультуре, а также по вопросу возмещения расходов можно узнать в соответствующей больничной кассе.

### Некоммерческая организация «Общество оздоровительного спорта и лечебной физкультуры Гейдельберга»

Доктор Махмуд Монем

#### Адрес

Im Neuenheimerfeld 710  
(комната 236)  
69120 Heidelberg

#### Контакты

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

#### Владение иностранными языками

Английский, арабский

### Учебный центр лечебной физкультуры (STZ)

#### Планирование тренировок для диабетиков

Хеннинг Плюм

#### Адрес

Im Weiher 12  
69121 Heidelberg

#### Контакты

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

#### Владение иностранными языками

Английский

## Лагеря отдыха для детей, подростков и молодежи с сахарным диабетом 1-го типа

В различных спортивных лагерях дети, подростки и молодые взрослые учатся обходиться со своим диабетом в чрезвычайных условиях и укрепляют свою уверенность в себе.

### Лагерь компетентности по вопросам диабета

Гудрун Джон

#### Контакты

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

#### Возраст

От 2 до 6 лет (в сопровождении родителя или опекуна; возможно в сопровождении братьев и сестер)

### Двухнедельный тренировочный лагерь для диабетиков Диабетический центр «CJD Берхтесгаден» (Христианский молодёжный союз Германии (CJD) в Берхтесгадене)

#### Адрес

Buchenhöhe 46  
83471 Berchtesgaden

#### Контакты

Телефон 08652 6000-141  
akademie-bayern@cjd.de  
www.cjd-akademie-bayern.de

#### Возраст

От 11 до 18 лет



**CampD**  
**Фирма «Novo Nordisk Pharma GmbH»**

Кристина Марун

**Контакты**

Телефон 06131 9031391  
camp-d@novonordisk.com  
[www.campd.info](http://www.campd.info)

**Возраст**

От 16 до 25 лет

**Владение иностранными языками**

Английский

**Парусный лагерь на Боденском озере**

Штаб-квартира некоммерческой организации «Диабетики Баден-Вюртемберга – DBW»

**Контакты**

Телефон 0721 68078640  
info@diabetiker-bw.de  
[www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

**Возраст**

От 13 до 17 лет  
(с возможностью сопровождения братьями и сестрами)

**Владение иностранными языками**

Английский, французский

**Лагерь верховой езды для больных диабетом**  
**Некоммерческое общество «Детская больница св. Марии гГмбХ»**

Карл Флориан Шеттлер

**Адрес**

Grillparzerstraße 9  
84036 Landshut

**Контакты**

Телефон 0871 8520  
info@diabetesridingcamp.de  
[www.diabetesridingcamp.de](http://www.diabetesridingcamp.de)

**Возраст**

От 12 до 16 лет

**Футбольный лагерь для больных диабетом при футбольном клубе г. Карлсруэ**

Штаб-квартира некоммерческой организации «Диабетики Баден-Вюртемберга – DBW»

**Контакты**

Телефон 0721 68078640  
info@diabetiker-bw.de  
[www.diabetiker-bw.de](http://www.diabetiker-bw.de)

**Возраст**

От 8 до 15 лет  
(с возможностью сопровождения родителями и/или братьями и сестрами)

**Владение иностранными языками**

Английский

## Выходные данные

**Администрация города Гейдельберга**

Управление по делам спорта и укрепления здоровья  
Tiergartenstraße 13/1  
69121 Heidelberg

**Редакция и координация**

Сузанне Херинг

**Оформление**

Администрация города Гейдельберга, отдел коммуникации с брендами

**Текст**

Профессор доктор Эрхард Зигель, Сузанне Херинг

**Фотографии**

Титульная страница: MonkeyBusiness/shutterstock.com  
Фотография обер-бургомистра: Юлиан Бикманн  
Страницы 9, 15: Syda Productions/shutterstock.com  
Стр.аница 17: LightField Studios/shutterstock.com  
Страница 18: Smeilov Sergey/shutterstock.com  
Страница 20: StudioLaMagica/shutterstock.com  
Страница 23: Neirfy/shutterstock.com  
Страница 25: Oleksandra Naumenko/shutterstock.com  
Страница 27: Tyler Olson/shutterstock.com  
Страница 33: matimix/shutterstock.com

Авторское право © 2020 г. Принадлежит администрации города Гейдельберг. Все права защищены. Перепечатка (также выборочно) только по специальному разрешению администрации города Гейдельберг. Название и внешнее оформление являются интеллектуальной собственностью авторов организации «DiabetesNetz Heidelberg» и администрации города Гейдельберг.

**Управление по делам спорта  
и укрепления здоровья**

**Администрация  
города Гейдельберга**  
Tiergartenstraße 13/1  
69121 Heidelberg

Телефон 06221 5134401  
Телефакс 06221 402263  
sportamt@heidelberg.de  
[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de)