



***Diabetes bewegt
uns zu mehr
Gesundheit***

Gemeinsam leben mit Diabetes. Gemeinsam nicht allein.

Ein Leben mit Diabetes bringt viele Fragen und Herausforderungen mit sich. **Diabetiker Thüringen e. V.** begleitet Sie dabei – persönlich, erfahren und auf Augenhöhe.

Als gemeinnütziger Selbsthilfeverband unterstützen wir Menschen mit Diabetes in Thüringen seit vielen Jahren. Unser Anliegen ist es, Ihnen Sicherheit im Alltag zu geben: durch verlässliche Informationen, persönliche Beratung und den Austausch mit Menschen, die Ihre Situation aus eigener Erfahrung kennen.

Unsere Angebote für Sie:

- **Beratung & Information:** Persönliche Ansprechpartner, verständliche Informationen und Unterstützung bei medizinischen und sozialrechtlichen Fragen
- **Gemeinschaft & Austausch:** Regionale Selbsthilfegruppen und persönliche Begegnungen mit Menschen, die den Alltag mit Diabetes kennen
- **Gesundheit & Alltag:** Veranstaltungen, Vorsorgeangebote sowie bewegungs- und freizeitorientierte Angebote
- **Interessenvertretung & Orientierung:** Vernetzung, qualifizierte Begleitung und Vertretung Ihrer Anliegen auf Landes- und Bundesebene

Austausch, der stärkt

In unseren **Selbsthilfegruppen** treffen Sie Menschen mit ähnlichen Erfahrungen. In offener Atmosphäre werden Alltagsthemen besprochen, Tipps weitergegeben und gegenseitige Unterstützung gelebt.

Alle Gruppen finden Sie unter

www.diabetiker-th.de



Gut informiert – auch digital

Ergänzend dazu bietet die **Diabetiker-Online-Community (DOC)** einen geschützten Raum für Information und Austausch – bequem von zu Hause aus und in Ihrem eigenen Tempo.

Mehr Informationen finden Sie

unter www.diab2gether.de



Mainzer Straße 38
99089 Erfurt
Tel. 0361 733990
service@optik-oswald.de
www.optik-oswald.de

Augenoptik | Hörgeräteakustik
Pädakustik | Funktionaloptometrie

herbacin
Schöne Haut liegt in unserer Natur.
www.herbacin.com

- für Diabetiker geeignet
- Fußcreme mit 10% Urea
- pflegend & durchblutungsfördernd

Diabetes verstehen

Leben mit Diabetes heißt nicht, auf Leben zu verzichten.

Diabetes ist nicht gleich Diabetes.

Beim **Typ-1-Diabetes** produziert der Körper kein Insulin mehr, beim **Typ-2-Diabetes** wirkt Insulin oft nicht ausreichend – häufig begünstigt durch Übergewicht. Adipositas kann dabei sowohl Ursache als auch Folge sein und den Krankheitsverlauf beeinflussen.

Wer die Unterschiede kennt, kann Zusammenhänge besser einordnen und informierte Entscheidungen treffen. Verständliche Informationen schaffen Sicherheit – und nehmen Angst.

Alltag mit Diabetes meistern

Der Alltag mit Diabetes fordert Aufmerksamkeit, lässt sich aber gut gestalten. Regelmäßige Blutzuckerkontrollen, der Umgang mit Medikamenten oder Insulin, bewusste Ernährung und passende Bewegung gehören ebenso dazu wie Pausen und Selbstfürsorge.

Hilfreich ist dabei der Austausch mit anderen Betroffenen: praktische Tipps zur Handhabung von Messgeräten, zum Erkennen von Unter- oder Überzuckerungen, zum Umgang mit Stress oder zu kleinen Stolpersteinen im Alltag. Nicht alles muss perfekt sein.

Besondere Lebenssituationen

Manche Lebensphasen stellen besondere Anforderungen: etwa Schwangerschaftsdiabetes, Veränderungen im Alter, zusätzliche Erkrankungen oder neue Therapieformen. Auch seelische Belastungen oder Unsicherheiten gehören manchmal dazu.

In solchen Situationen ist gute Begleitung entscheidend.



Mitmachen. Mithelfen. Mitwirken.

Gemeinsam sind wir stärker.

Beim **Diabetiker Thüringen e. V.** lebt Selbsthilfe von Menschen, die ihre Erfahrung teilen und füreinander da sind.

Vielleicht kennen Sie den Alltag mit Diabetes aus eigener Erfahrung. Vielleicht möchten Sie etwas zurückgeben, zuhören oder Mut machen. Genau dafür braucht es kein besonderes Vorwissen – sondern Zeit, Offenheit und Herz.



Machen Sie mit!

Als Mitglied beim Diabetiker Thüringen e. V. profitieren Sie von:

- **Individuelle Beratung** zu Diabetes, rechtlichen und sozialen Fragen
- **Netzwerk & Austausch** in Selbsthilfegruppen und Online-Foren
- **Aktuelle Informationen** zu Therapie, Ernährung und Bewegung
- **Ermäßigte Teilnahme** an Events und Gesundheitsaktionen
- **Gesundheitspolitische Vertretung** auf Landes- und Bundesebene
- **Angebote für Familien** mit diabetesbetroffenen Kindern
- **Kostenlose Erstberatung** zu rechtlichen und sozialen Themen

Ob regelmäßig oder gelegentlich – **jede helfende Hand zählt.** Gemeinsam gestalten wir Selbsthilfe lebendig und wirksam.

Engagieren Sie sich. Für andere. Für sich.



Jetzt Mitglied werden unter
www.diabetiker-th.de/mitglied-werden

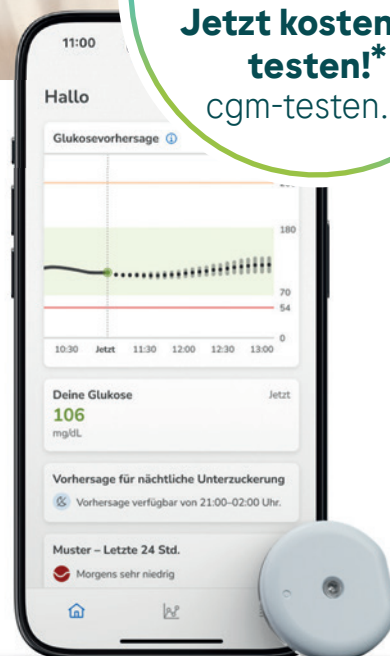




**Jetzt kostenfrei
testen!***
cgm-testen.de

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 Produktnamen und Marken sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.
© 2025 Roche Diagnostics Deutschland | accu-chek.de | Roche Diagnostics Deutschland GmbH | Sandhofer Straße 116 | 68305 Mannheim

Sie haben Fragen – kontaktieren Sie uns!

DTH Diabetiker Thuringen e. V.

Waldenstraße 13a

99084 Erfurt

Telefon: 0361-7 314 819

E-Mail: info@diabetiker-th.de

Sprechzeiten

Mo & Fr nach telefonischer Absprache

Di & Do 9-13 Uhr

Mi 13-17 Uhr

Website: www.diabetiker-th.de

Facebook: Diabetiker Thuringen

LinkedIn: DTH Diabetiker Thuringen e.V.

Ihre Spende macht den Unterschied



Unterstützen Sie uns, damit wir Menschen mit Diabetes weiterhin bestmöglich begleiten können.

Danke für Ihre Unterstützung!



Zu Hause in Erfurt.



JS/DEUTSCHLAND • Concept: JS/MEDIA TOOLS A/S • 127898 • www.jsdeutschland.de

FreeStyle
Libre



Diabetes? Mit kleinen Schritten zu großen Erfolgen.

Das FreeStyle Libre System misst Ihre Zuckerwerte in Echtzeit, jederzeit¹. Damit Sie die Entscheidungen und Maßnahmen treffen können², die langfristig einen echten Unterschied machen.



Langzeitzuckerwert senken³



Einfach⁴



Diskret⁵

Das ist Fortschritt.

Mehr erfahren unter www.einfachzuckermessen.de

Agenturfoto. Mit Model gestellt. Glukosdaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten.

1. Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. 2. Fokkert, M. BMJ Open Diabetes Research & Care (2019). <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000809>. 3. Yaron et al. Diabetes Care 2019; 42 (7): 1178-1184 4. Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care. 5. Im Vergleich mit anderen vom Patienten selbst anzubringenden Sensoren. Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care.

Die FreeStyle Libre 3 App kann beim initialen Setup sowohl auf mg/dL als auch mmol/L eingestellt werden. Das Lesegerät ist sowohl in mg/dL als auch in mmol/L erhältlich. Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott. © 2025 Abbott | ADC-106116 v1.0

