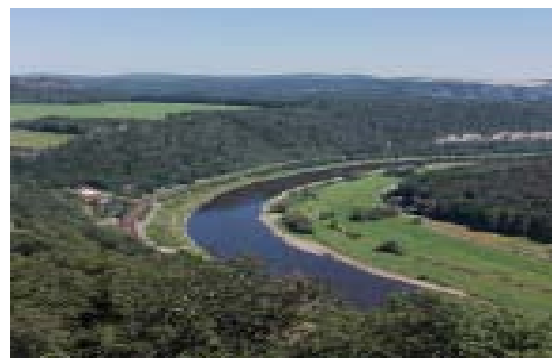




Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe und verbinden Menschen mit einem Netzwerk  
**Selbsthilfegruppen „Alltagssorgen“ und „Diabetes“**  
Internet: [www.shg-alltagssorgen.de](http://www.shg-alltagssorgen.de)

**Gemeinsam entdecken wir Neues!**



**Freundesbrief „Stimme unserer Gruppen“**

**2/2020 vom 03.05.2020**

**„Erstdiagnose Diabetes – und jetzt?“**

**Vortrag vom 07.02.2020**

**Quartierstreff Wiesenau**

**Wir sind Hoffnungsträger**

**in ungeahnten schwierigen Lebensphasen**

**Diese Informationen ersetzen keine Arztbesuche!**

<b>Nr.</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
1.	Einführung	2
2.	Erkennungszeichen von Diabetes	2
3.	Selbsthilfe heißt für mich ...	3
4.	Für Selbsthilfe gibt es gute Gründe	3
5.	Folgen von Diabetes	4
6.	Diagnose Diabetes-und jetzt?	4
7.	Strategien gegen Diabetes	5
8.	Umstellung der Ernährung: Kalorienarme Mischkost	6
9.	Unterstützung und Verständnis	6
10.	Stress erhöht auch den Blutzucker	7
11.	Rückblick: Das Gründungstreffen der Diabetes-Selbsthilfegruppe im Quartierstreff Wiesenau	7
12.	Vorschau: Bei Diabetes und Depression	8
13.	Was Humor und Lachen mit Gesundheit zu tun haben	9
14.	Schlussbetrachtung	9
15.	Zur Person: Martin Wulff stellt sich vor	10
16.	Vorschau auf die Arbeit der Selbsthilfegruppe Diabetes 2020	10
17.	Dank für die Unterstützung	10
18.	Impressum, Abschließende Information	11
19.	Wichtiges Thema (kurz vor Redaktionsschluss eingetroffen)	12

➤ **1. Einführung**

- In Deutschland sind etwa **6 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt**. Die **beiden wichtigsten Formen sind der Typ-1-Diabetes und der Typ-2-Diabetes**. Letzterer ist mit **mehr als 90 Prozent** die häufigste Diabetesform.
- Bei der **Entstehung** des Typ-2-Diabetes spielt eine **gestörte Freisetzung des Hormons Insulin** und eine **verminderte Insulinempfindlichkeit** eine **besondere Rolle**. Das **Hormon Insulin transportiert den mit der Nahrung zugeführten Zucker als Energielieferant aus dem Blut in die Körperzellen**. Wenn mit fortschreitender Krankheit die Bauchspeicheldrüse weniger Insulin produziert (Insulinmangel) und die Körperzellen zunehmend unempfindlicher auf das Insulin reagieren (Insulinresistenz), kann der Zucker nicht in die Zellen gelangen und staut sich im Blut. Dies äußert sich in einem erhöhten Blutzuckerspiegel.
- Entscheidend für die Entstehung eines Typ-2-Diabetes sind neben **Erbfaktoren langfristige ungesunde Lebensumstände wie Überernährung und Bewegungsmangel**. Zudem tritt der Typ-2-Diabetes immer häufiger in früherem Lebensalter auf. Zunehmend sind davon auch Kinder und Jugendliche betroffen.

---

***Wer auf einen grünen Zweig kommen will, muss einen Baum pflanzen***

Walter Ludin, \*1945, Schweizer Journalist, Redakteur, Aphoristiker und Buchautor,  
Mitglied des franziskanischen Ordens der Kapuziner.

---

➤ **2. Erkennungszeichen von Diabetes**

Der Typ-2-Diabetes kann lange Zeit unbemerkt bleiben. Dies erklärt die hohe Dunkelziffer von geschätzt 2 bis 3 Mio. Menschen in Deutschland.

**Zu den Anzeichen eines Typ-2-Diabetes zählen:**

- vermehrter Durst (Polydipsie) nächtliches Wasserlassen
- schlechtes Allgemeinbefinden mit Abgeschlagenheit und Kraftlosigkeit
- erhöhte Infektanfälligkeit (vor allem Hautinfektionen und Harnwegsinfekte)
- Muskelkrämpfe, allgemeine Krankheitssymptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit oder Juckreiz, die bei vielen anderen Erkrankungen auch auftreten können.

***Ein zartes Wort, ein gütiger Blick,  
ein freundliches Lächeln kann Wunder bewirken.***

(William Hazlitt, 1778 – 1830), englischer Essayist und Schriftsteller)

➤ **3. Selbsthilfe heißt für mich...**

- Ich komme zu mir zurück, kann neue Wege gehen.
- Ich entdecke meine Kraft und meinen eigenen Anker in mir.
- Ich bin nicht alleine, ich hab das Gefühl es gibt viele Menschen denen es so geht wie mir.
- Endlich bin ich angstfrei,
- Bindungen sind möglich,
- Beziehungen sind möglich,
- durch die Gemeinschaft und das miteinander erlebe ich mich jedes Mal neu.
- Gemeinsam finde ich neue Wege. Ich erkenne: Ich bin wertvoll.
- Wir bauen Brücken, bekommen Geborgenheit, innere Stütze und inneren Frieden in uns.
- Wir finden Anschluss in der Gemeinschaft, entdecken unsere Potentiale und das Leben neu!
- Gemeinsam, sind wir stärker, wir unterstützen uns gegenseitig.
- Wir sind füreinander da in der Gemeinschaft, wir schaffen Hoffnung, durch unsere regelmäßigen Treffen.



Feierabend!  
Richtig oder falsch?  
Wir motivieren uns gegenseitig!

Quelle: <https://schmelzendereisberg.jimdofree.com/selbsthilfe/>

➤ **4. Für Selbsthilfe gibt es gute Gründe!**

Eine unerwartete Diagnose, ein plötzlicher Einschnitt in den Lebensalltag, psychische Probleme – es gibt viele Gründe, sich einsam und hilflos zu fühlen.

Mediziner und Psychologen können in vielen Situationen fachlichen Rat erteilen. Doch sie werden die Situation immer aus einem anderen, übergeordneten Blickwinkel betrachten.

**Was uns Betroffenen wirklich hilft?** Zu wissen, dass wir mit unseren Ängsten und Sorgen nicht allein sind. Dass andere Menschen dieselben oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Und dass sie einen Weg gefunden haben, damit umzugehen. Genau diese persönliche Unterstützung bieten Selbsthilfegruppen.

***Es ist gut, dass niemand fehlerfrei ist;  
denn er würde keinen einzigen Freund in der Welt haben.***

(William Hazlitt, 1778 – 1830), englischer Essayist und Schriftsteller)

➤ **5. Folgen von Diabetes**



Lecker und gesund.  
Aber leider immer wieder:  
Wie viel von allem ist gut für mich?

Schon mehrere Jahre vor der Diagnose eines Typ-2-Diabetes, im Stadium des sogenannten Prädiabetes, wird aufgrund bereits erhöhter Blutzuckerspiegel im Blut die Gefäße und Nerven geschädigt,

- was zu Herzinfarkt, Schlaganfall,
- zu Amputationen der unteren Extremitäten sowie
- bei Niere und Netzhaut zur Dialyse, Transplantation und Blindheit führen kann,
- eventuell auch Depression - siehe Seite 10.

➤ **6. Diagnose Diabetes – und jetzt?**

**Suchen Sie sich einen oder mehrere Unterstützer**

Ob Arzt oder Diabetesberater, Partner oder Familie: Wichtig ist, dass Sie Menschen finden, mit denen Sie über Ihre Ängste oder andere Emotionen, die Ihnen jetzt auf dem Herzen liegen, sprechen können. Genauso wie über das, was Sie jetzt in Ihrem Leben ändern sollten oder ändern möchten.

• **Informieren Sie sich.**

Je mehr Sie über Ihre Erkrankung wissen, desto besser können Sie ein aktives Leben mit dem Diabetes angehen.

• **Werden Sie aktiv.**

Diabetes fordert die aktive Mitwirkung der Betroffenen. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit.

• **Die Selbsthilfegruppe Diabetes unterstützt Sie dabei.**

**Hätten Sie es gewusst?**

Humor und eine entspannte Haltung im Alltag wirken sich nicht nur auf die allgemeine Gemütslage, eigene Ausstrahlung und damit auf die Mitmenschen positiv aus. Es mindert auch den Stress, der bekanntlich zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankung und erhöhtem Diabetes führt. (Siehe auch Seite 8, unten). Es gibt viele Möglichkeiten, behutsam zu scherzen, z. B.:

**Pflichtbewusste Ärzte:** Arzt zum Patienten: „Sie sind allem Anschein nach völlig gesund. Ich werde aber noch ein paar Untersuchungen machen lassen, und dann finden wir sicher noch irgendetwas.“ (Quelle: <https://www.praktischerarzt.de/blog/arztwitze/>)

➤ **7. Strategien gegen Diabetes**

Mit ein paar goldenen Ernährungs- und Gesundheitsregeln beugen Sie der Stoffwechselerkrankung vor:

- **Ärztliche Therapie einleiten oder anpassen: So viel Insulin wie nötig und so wenig wie möglich.** Diabetologen sollten Menschen mit Typ-2-Diabetes mit einer möglichst geringen Insulindosis behandeln. Gerade bei adipösen Menschen, die hohe Insulindosen spritzen, empfiehlt sich, die Kombination mit Metformin oder anderen Blutzuckersenkenden Medikamenten.
- Bewegung sollte Ihr täglicher Begleiter sein. Täglich 20 bis 30 Minuten Nordic Walking, Spaziergehen, Fahrradfahren.
- Nehmen Sie gesamt nur maximal 30 % Fett täglich durch die Nahrung zu sich.
- Achten Sie bei tierischen Fetten und deren gesättigte Fettsäuren auf eine Höchstmenge von maximal 10 % in Ihrer Nahrung.
- Ballaststoffe sollten täglich ca. 30 Gramm in Ihrer Ernährung ausmachen.
- Bauen Sie 6 bis 7 % Ihres Übergewichts ab.
- Vorsicht mit Diäten, denn die meisten davon sind zum Scheitern verurteilt. Außerdem findet jede Diät irgendwann ihr Ende. Dann holt sich der Körper all das zurück, worauf er während der Diät schmerzlich verzichten musste (Jo-Jo-Effekt).
- Über das für und wider von Diäten sprechen wir gern bei einem der nächsten Gruppentreffen.
- Zu viele Kohlenhydrate machen genauso dick wie zu viele fettige Speisen. „Gutes“ Fett (z. B. Fisch, Olivenöl, Kokosfett) macht Sie aber dünn. Denn Sie werden damit lange satt und kennen keinen Heißhunger mehr.

• **Achtung:**

**Medikamentenanpassung  
bei Ernährungsumstellung?**

Wenn Sie irgendwas an Ihrer Ernährung ändern, dann müssen Sie Ihre Diabetes-Medikamente entsprechend anpassen.

➤ **Unser Tipp:**

Besprechen Sie im Vorfeld jede Diät mit Ihrem Arzt. Wenn Sie z.B. Intervallfasten machen und weiterhin die gleiche Menge an Insulin spritzen, kann es zu tödlichen Unterzuckerungen kommen.



Ein regelmäßiges Sportprogramm hilft nicht nur der Fitness sondern auch dem Stress- Abbau.

➤ **8. Umstellung der Ernährung: Kalorienarme Mischkost**

Sie essen Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Eier, Öle, Nüsse und Vollkornprodukte, aber Sie halten Maß. Die kalorienarme Mischkost ist sehr gut dafür geeignet, dass Sie dauerhaft abnehmen, und liefert Ihnen alle Vitalstoffe, die Sie zum Leben brauchen. Es stellt sich nur eine Frage: Schaffen Sie es für den Rest Ihres Lebens, stets Maß zu halten? Unsere Selbsthilfegruppe unterstützt gern!

➤ **9. Unterstützung und Verständnis**

Helfen sollte man mit Aufklärung, Unterstützung und Verständnis. Es gilt: gemeinsam Wege und Mittel zu finden für ein Leben mit mehr Lebensqualität trotz Diabetes. Als Patienten wünschen wir uns Gespräche auf Augenhöhe.

Veränderungen oder Diabetesfolgen können mit den Jahren auftreten, egal wie hart wir an unseren Werten arbeiten. Mit den Jahren kann immer wieder passieren, dass uns Betroffene die Motivation verlässt. Dann helfen keine vorschnellen Sprüchlein oder ein erhobener Zeigefinger, sondern gutgemeinte Ratschläge, geprägt von gegenseitigem Respekt.

Wir brauchen mehr verständnisvolle Ärztinnen oder Ärzte, die uns nicht konstant ein schlechtes Gewissen machen und uns Angst einflößen. Wir brauchen Menschen, die uns aufgeklärt und selbstbewusst in die Welt hinausschicken, die uns unterstützen und die uns verstehen wollen.

Als Selbsthilfegruppe „Diabetes“ wollen wir dazu beitragen, mündige Experten in eigener Sache zu werden und Wissen für unsere Themen zu finden, die im Moment anstehen.

---

***Die Fähigkeit, glücklich zu leben, kommt aus einer Kraft,  
die der Seele innewohnt. (Mark Aurel)***

---

**Gutgelaunt durch diesen Freundesbrief ... Mit Humor geht vieles leichter ...**

- „Elefant und Mäuschen gehen spazieren. Als die Maus müde wird, nimmt der Elefant sie auf seinen Rücken. Nach einer Stunde piepst sie von oben herunter: „Na, was ist? Sollen wir mal tauschen?“

**(Dies ist gleich ein gutes Beispiel für die Selbsthilfe: Ein jeder hilft!)**

- Manuela fragt ihren Arzt: "Wie kann ich mich am besten vor Infektionen schützen?"  
"Achten Sie darauf, dass kein fremder Körper in Sie eindringt!"

**(Ob man da schon an Corona gedacht hat?)**

➤ **10. Stress erhöht auch den Blutzucker**



Bei Stress, ganz egal woher er kommt, ob Arbeit, Emotionen oder Aufregung, schüttet unser Körper Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Diese lassen den Blutzucker ansteigen. Da kann unser Insulinbedarf ganz schön steigen.

Wie sehr der Körper auf Stress reagiert ist natürlich bei jedem anders.

Foto: Gut dran ist, wer im Alltag auch mal entspannt.

Gefragt sind das Mittelmaß und eine gute Aufgabeneinteilung.

Wie ist das bei Ihnen/ bei Euch?

Rasen eure Werte auch in die Höhe oder fallen sie vielleicht sogar?

Und wie geht Ihr damit um? Was klappt bei Euch am besten?

Eure Meinung ist gefragt. Teilt uns Eure Erfahrungen mit, schreibt an die Redaktion.

➤ **11. Rückblick: Das Gründungstreffen der Diabetes-Selbsthilfegruppe im Quartierstreff Wiesenau Langenhagen**

Am 3. März 2020 fand das Gründungstreffen der Diabetes-Selbsthilfegruppe im Quartierstreff Wiesenau in Langenhagen statt. Wir waren sechs Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer, die sich auf Anhieb sofort verstanden. Ohne große Hemmnisse erfolgte ein lebendiger Austausch über die Probleme von Diabetes im Alltag.

Die Teilnehmer waren sich alle einig, dass der Alltag mit Diabetes schnell belastend werden kann.



Der Blick ins Grüne ....  
Frische Luft, satte Farben, schöne Formen und Leben, wohin das Auge blickt. Ein Aufenthalt im Grünen macht den Kopf frei, entspannt und erfrischt. Keine Frage, die Natur wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus.  
Bald geben wir weitere Tipps und Infos!

Die Selbsthilfegruppe „Diabetes“ hat hier eine umfangreiche Aufgabe, mit gezielter Arbeit nicht nur Betroffene und Angehörige, sondern auch die Bevölkerung zu informieren. Wir wollen uns mit Freude dieser Aufgabe stellen.

---

***Die Menschen, denen wir eine Stütze sind, geben uns den Halt im Leben.***

(Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach)

---

Wir hatten uns darauf gefreut, mit den Gruppentreffen im April fortfahren zu können. Dann sollten auch die Themen für 2020 besprochen werden. Schließlich treffen die Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe gemeinsam Entscheidungen über die Arbeit.

Aber dann kam ja bekanntlich die Corona-Krise dazwischen. Wir müssen schauen, wie es weitergeht.

Aber ein Thema wurde schon am Rande des Gründungstreffens angesprochen: Es ergeben sich deutliche Zusammenhänge zwischen „**Diabetes und Depression**“. Wir werden dieses Thema vorbereiten.



Regenschirme bieten Schutz vor Regen. – Unsere Selbsthilfegruppen wollen Ihnen Schutz als Hoffnungsträger in ungeahnten Lebens-Situationen sein.

## ➤ 12. Vorschau: Diabetes und Depression

Menschen mit Diabetes plagen Depressionen rund doppelt so häufig wie Stoffwechselgesunde. Ein Grund dafür dürften nicht zuletzt die verschiedenen mit der Zuckerkrankheit verbundenen Herausforderungen sein.

Den einen belastet die nie aussetzende Pflicht des Messens und Spritzens, ein anderer Patient hat Angst vor Unterzuckerungen oder möglichen Diabetes-Spätfolgen.

Auch umgekehrt besteht ein Zusammenhang: Studien belegen, dass Depressive häufiger an Typ-2-Diabetes erkranken als Menschen ohne psychische Probleme.



## Vortrag „Erstdiagnose Diabetes – Und jetzt?“

Die Ursachen dafür sehen Fachleute darin, dass psychisch belastete Menschen weniger auf sich achten. Wer depressiv ist, dem fehlt oft auch der Antrieb zu Sport oder gesunder Ernährung. Beides Gewohnheiten, die vor Diabetes schützen können. Hinzu kommt, dass bei vielen Depressiven mehr Cortisol im Blut kreist. Dieses körpereigene Stresshormon reduziert die Insulinwirkung und begünstigt dadurch die Entstehung von Diabetes. So bald wie möglich werden wir geeignete Referenten zu diesem wichtigen Thema einladen.

### **Gutgelaunt durch diesen Freundesbrief... Lachen ist doch die beste Medizin.**

- Ich beim Arzt: "Ich brauche eine Bestätigung, dass ich krank bin."  
„Arzt: "Was fehlt Ihnen denn?" Ich: "Die Bestätigung."
- Der Arzt zu seinem Patienten: „Es täte Ihnen gut, wenn Sie nach der Arbeit eine Stunde spazieren gehen würden. Was machen Sie denn beruflich?“ „Ich bin Briefträger!“

### ➤ **13. Was Humor und Lachen mit Gesundheit zu tun hat? Viel!**

Wenn wir lachen, geht es uns in der Regel gut – weil wir damit auf einen meist erfreulichen Reiz reagieren und weil Lachen wiederum angenehme Gefühle wie Freude, Glück, Lust und Aufgehoben sein verstärkt.

Humor trägt zu einem entspannten und produktiven Lernumfeld bei. Lachen fördert Selbstwert, Motivation und Kreativität, bindet Aufmerksamkeit und aktiviert Gedächtnisprozesse. Lachen reduziert zu dem hemmende Zustände wie Angst, Panik, Stress und Anspannung. Es konnte aber auch gezeigt werden, dass ein unpassender oder fremder Humor einen negativen Effekt auf das Lernen haben kann.

Gemeinsames Lachen und ein übereinstimmender Humor führt dazu, dass man sich in der Beziehung zum Gegenüber wohl und verstanden fühlt. Humor fördert die emotionale und soziale Verbindung und hemmt Bedürfnisse nach Verteidigung, Abwehr und Aggression.

### ➤ **14. Schlussbetrachtung:**

**Wer selbstbewusst mit seiner Zuckerkrankheit umgeht, kann auch gelassen mit Reaktionen in seinem Umfeld umgehen – und sogar darüber lachen.**

Es ist entscheidend, sich gemeinsam zu motivieren und über den Diabetes - Alltag zu retten.

Zwar ist es natürlich wichtig, die Dinge in die Hand zu nehmen, aber wir sollten nicht in Panik verfallen. Und: Vor allen Dingen sollten wir unseren Grundsatz nicht vergessen: „Gemeinsam geht es leichter“.



➤ **15. Zur Person: Martin Wulff stellt sich vor**

Ich engagiere mich ehrenamtlich, weil ich sehr gern mit ganz verschiedenen Menschen zusammenarbeite, meine Stärken auch weiterhin einbringen und mich über erfolgreiche Beratungen freuen kann.

Manche Gespräche verlaufen sehr persönlich. Ich habe Zeit zuzuhören und mein Gegenüber kann für sich Möglichkeiten überlegen.

Martin Wulff stellt sich auch immer wieder die Frage nach der richtigen Ernährung. Er selbst hat bei der Diagnose „Diabetes“ Höhen und Tiefen erlebt.

Hilfreich ist es dabei, dass ich in meinem Leben selbst viele Höhen und Tiefen erlebt habe. Es macht mir Freude, meine Erfahrungen in die Arbeit der Selbsthilfegruppen einzubringen. Ich habe selbst positiv erfahren, wie eine Selbsthilfegruppe auffangen kann.

➤ **16. Vorschau auf die Arbeit der Selbsthilfegruppe „Diabetes“ 2020:**

Auf folgende Themen werden wir eingehen:

Entspannung, Stress, Ernährung, Bewegung, Depression, Humor hilft heilen.

Wir wissen: Wir werden nicht alle Fragen auf einmal beantworten können und uns für die Arbeit genug Zeit einräumen.

➤ **17. Dank für die Unterstützung:**

Deutsche Diabetes-Hilfe e.V.

Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)

Albrechtstr.9, 30117 Berlin

Telefon 0130 – 201 677 – 12 – Fax 030 – 201 677 – 20

Internet: [www.diabetes.de.org](http://www.diabetes.de.org)

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

E-Mail: [maltig-fabian@diabetes.de.org](mailto:maltig-fabian@diabetes.de.org)

Die Selbsthilfegruppe Diabetes ist inzwischen Mitglied in der „Deutschen Diabetes-Hilfe e.V.“

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

➤ **18. Impressum:**

**Auskünfte erteilt:** Herr Martin Wulff, Gruppensprecher

Postanschrift: Walsroder Str. 4 c, 30851 Langenhagen

Tel. 0511 74 48 45, E.-Mail: [martin.wulff@hotmail.com](mailto:martin.wulff@hotmail.com)

Internet: [www.shg-alltagssorgen.de](http://www.shg-alltagssorgen.de)

Diese Internetseite enthält auch Tipps und Informationen über Diabetes.

➤ **19. Abschließende Informationen:**

- Unsere gutgemeinten Tipps und Ratschläge ersetzen keine regelmäßigen Arztbesuche und Kontrolluntersuchen.
- Unsere Auskünfte bieten keine rechtliche Gewähr.
- Immer wieder gilt der Grundsatz: Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker
- Wir legen auch künftig Freundesbriefe auf, weil wir finden, dass angesichts der Dunkelziffer der unerkannten diabetischen Erkrankungen und der Besonderheiten des Alltages bei der Diagnose Diabetes jede Unterstützung und jede helfende Hand Not tut.
- Regelmäßige Gruppentreffen der „Selbsthilfegruppe Diabetes“ finden jeden ersten Dienstag im Monat, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr statt im Quartierstreff Wiesenau, Wohnen in der Nachbarschaft der KSG, Hannover, Freigartenstr.11, 30851 Langenhagen.
- Achtung: Wegen der Corona-Krise finden derzeit keine Gruppentreffen statt. Bitte achten Sie auf aktuelle Pressemitteilungen oder Veröffentlichungen im Internet.
- Gern beantworten wir Ihre Fragen aber auch telefonisch oder per E-Mail.
- Wir halten uns an die Regeln der EU-Datenschutz-Grundverordnung.
- Bei Fragen, Wünschen oder Anregungen nehmen Sie bitte Kontakt zu Herrn Wulff auf. Er freut sich bereits jetzt auf den Kontakt mit Ihnen.

**Nachgekommenes: Ein Thema, dass uns alle angeht: Länger zu Hause wohnen?**

Es gibt die unterschiedlichsten technischen Hilfen für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause und ein Handbuch, in dem Sie sich informieren können. Wir empfehlen folgende Internetadressen:

**1. Bundesministerium für Familie, Soziales und Jugend:**

<https://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen/hilfreiche-technik.html>

**2. Landeshauptstadt Hannover – Flyer: Technische Unterstützung im Alter zu Hause**

<https://www.seniorenberatung-hannover.de/Aktuelles/Technische-Unterstuetzung-im-Alter-zu-Hause/2/382>

Gern beschaffen wir für Sie weitere Informationen, auch in Druckform oder begleiten auf Anfrage im Rahmen der sog. niedrigschwelligen Hilfen. Bitte fragen Sie uns.

**Zu guter Letzt ...**

**Wer den Tag mit Lachen beginnt, hat ihn bereits gewonnen!**

Einmal im Quartal geht die alte Dame zum Arzt – der will schließlich auch leben.  
Der schreibt ihr dann ein Rezept auf. Damit erhält sie beim Apotheker die Medikamente –  
der will schließlich auch leben.

Zuhause wirft sie alles in den Müll – sie will schließlich auch leben.