

## Diagnose Diabetes

Schnell sind gute Vorsätze verflogen und man fällt wieder in den alten Trott zurück. Durch die Teilnahme und Mitarbeit in unserer Diabetes-SHG werden Sie nicht nur gestärkt, sondern durch Austausch unter Betroffenen auch Experte in eigener Sache. Gemeinsam werden wir mündige Patienten, die mitreden können.

## Richtig gute Nachrichten!

Was lässt z. B. den Blutzuckerspiegel steigen oder sinken? Wie bekommt man das in den Griff? Regelmäßige Blutzuckerkontrollen, Einnahme verordneter Medikamente, die richtige Ernährung, körperliche Bewegung – kurz gesagt, wir haben es in der Hand, welche Folgen Diabetes für uns hat. Wir können die Begleiterscheinungen und Folgen des Diabetes in Grenzen zu halten!

## Gemeinsam mit Lebensfreude & Genuss!

Wenn wir die Diagnose Diabetes bekommen, ist das zunächst eine Keule. Adé ihr Süßigkeiten, Leckereien und lieb gewonnenen Angewohnheiten. Gewiss, am Anfang ist es nicht ganz so leicht, eine dauerhafte Veränderung des Lebensstils zu erreichen. Wir können uns gegenseitig Mut machen und gemeinsam neue Wege gehen!

*Nach den Gesetzen  
der Physik kann eine  
Hummel nicht fliegen.  
Die Hummel weiß das  
nicht und fliegt einfach!*



**Kontakt: Martin Wulff**

**Tel. (0511) 74 48 45 –evtl. AB–**

**Mobil 01573 4 43 48 14**

**Postanschrift der Gruppe:**

**Walsroder Str. 4c · 30851 Langenhagen**

**E-Mail: [info@shg-alltagsorgen.de](mailto:info@shg-alltagsorgen.de)**

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

## Zwei gute Adressen in Langenhagen!

**Web OpenStreetMaps:**



**Ev.-Luth. ELIA-  
Kirchengemeinde**  
Konrad-Adenauer-  
Straße 33  
30853 Langenhagen

**Quartierstreff**  
Wiesenu  
Freiligrathstraße 11  
30851 Langenhagen

## Jetzt neu durchstarten! Selbsthilfe Alltagsorgen

Manch einer wird sich fragen, wozu eine solche Selbsthilfegruppe? Bislang ist man doch immer alleine gut zurechtgekommen. Aber es gibt Situationen, in denen man jemanden zum Reden braucht. Zum (Sorgen-) Teilen im vertraulicher Runde.



## Leben ist eine »Wundertüte«

... und beschert uns so manche Herausforderung. Beziehungsstress, Krankheit, Behördenärger, Familienprobleme, Arbeitsplatzverlust, Einsamkeit und vieles mehr. Wer wünscht sich nicht gelegentlich eine Möglichkeit, den Kummer loszuwerden?

## Hier kann die Seele auftanken!

Eine Selbsthilfegruppe ist ein solcher Kreis, in dem Gemeinschaft gelebt werden kann. Mit Lebensmut dem grauen Alltag begegnen, gemeinsam stark sein – ganz gleich, was das Schicksal bereit hält.

## ... und Hilfe gibts dazu!

Eine Selbsthilfegruppe bietet auch die Möglichkeit, sich zu engagieren. Sich für andere stark machen, denen es nicht so gut geht.

Ziel ist es, eine (positive) Veränderung persönlicher Lebensumstände herbeizuführen. In der Gruppe sind Gleichberechtigung, Gruppenverschwiegenheit und Eigenverantwortlichkeit wichtige Werte. Zudem gibt es bei uns praktische Seminare zu unterschiedlichen Themen und zahlreiche Freizeitangebote.

**Neugierig geworden?**  
**[www.shg-alltagsorgen.de](http://www.shg-alltagsorgen.de)**