



© Bettina Gärtner

Chronisch Mensch | Der Ratgeber-Podcast zu chronischen Erkrankungen

Was unterscheidet Diabetes Typ I von Typ II? Wie erkenne ich die Frühsymptome einer chronischen Krankheit? Wie schaffe ich den Alltag mit der Diagnose Multiple Sklerose? Wie bekomme ich meinen Bluthochdruck in den Griff? „Chronisch Mensch“ ist der Ratgeber für chronische Erkrankungen im Podcast-Format. Gemeinsam haben sich Moderator Mario D. Richardt und das Team von apo.com Ihren Fragen angenommen und konnten Fachärzte und Betroffene gewinnen, die uns und Ihnen Rede und Antwort stehen. In regelmäßigen Folgen bekommen Sie nun fundiertes Wissen zu hören – komprimiert und informativ.

Für unsere Leser haben wir die Themen rund um den Diabetes zusammengestellt:

Folge 1

Was ist Diabetes?
Toralf Schwarz
www.chronischmensch.podigee.io/1-diabetes-1-was-ist-diabetes



Folge 2

Ursachen, Symptome & Diagnose
Toralf Schwarz
www.chronischmensch.podigee.io/2-diabetes-2



Folge 3

Diabetes - Was nun?
Petra Baier
www.chronischmensch.podigee.io/3-diabetes-3



Folge 4

Behandlung und Medikamente
Dr. Thomas Müller
chronischmensch.podigee.io/4-diabetes-4



Folge 5

Begleit- und Folgeerkrankungen
Dr. Cornelia Woitek
chronischmensch.podigee.io/5-diabetes-5



Folge 6

Diabetes & Ernährung
Cilja Kummrow
chronischmensch.podigee.io/6-diabetes-6



Folge 7

Diabetes Typ I
Dr. Tobias Wiesner
chronischmensch.podigee.io/7-diabetes-7



Folge 8

Leben mit Diabetes
Dr. Tobias Wiesner
chronischmensch.podigee.io/8-diabetes-8



Folge 9

Schwangerschaftsdiabetes
Dr. Maximiliane Knöfel
chronischmensch.podigee.io/9-diabetes-9



Folge 10

Ich habe Diabetes!
Gerald Lehne, Anne Jentzsch
chronischmensch.podigee.io/10-diabetes-10



Herzinfarkt-Risiko-Test

Kennen Sie Ihr Herzalter? Wie hoch schätzen Sie Ihr Risiko ein, in den nächsten Jahren einen Herzinfarkt – erstmalig oder erneut – zu bekommen? Antwort auf diese wichtigen Fragen kann Ihnen die neue Version des Herz-Risiko-Tests der Deutschen Herzstiftung geben. Er wurde wissenschaftlich von Münchner Kardiologen geprüft und liefert sowohl noch Herzgesunden wie auch bereits Erkrankten wichtige Hinweise, ob vielleicht noch mehr für die eigene Herzgesundheit getan werden sollte.

Sie können das Heft "Herzprobleme bei Diabetes: was tun?" auf der folgenden Internetseite (ganz unten: Produkt bestellen) kostenfrei anfordern:

herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/diabetes/broschuere-diabetes-herzprobleme-bei-diabetes-was-tun



Gut fürs Herz
Deutsche Herzstiftung

Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?



Rund 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt. Finden Sie heraus, ob Sie gefährdet sind.

Jetzt den Test machen:
www.herzstiftung.de/risiko



Herzlich willkommen zum **Diabetes-Typ-2- barcamp** 8.07.2023, Berlin ab 10 Uhr im Old Smithy's Dizzle

Ein außergewöhnliches Format in einer außergewöhnlichen Location mit außergewöhnlichen Teilnehmenden – mit Euch!
Endlich wieder live und in Farbe austauschen, netzwerken und voneinander lernen. Ein unvergesslicher Sommertag in Berlin.
Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt, darum jetzt gleich **kostenloses Ticket sichern unter www.kirchheim-shop.de/Barcamp**

Aus dem Programm:

- Vernetze Dich mit anderen Interessierten
- Themengestaltung durch Dich und die weiteren Teilnehmenden in unterschiedlichen Sessions
- Coaching für aktive Bewegungs-Pausen
- Live-Cooking & Ernährungstipps mit Andreas Wartha (der_diabetes_experte)
- Gemeinsames Barbecue & Networking



Presseschau

Die Originalartikel erreichen Sie über Klick auf die Internetseiten oder via QR-Code-Scan mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

WHO: Süßstoffe zur Gewichtskontrolle ungeeignet

www.n-tv.de



Broschüre zur Ernährung bei Diabetes und Glutenunverträglichkeit

menschen-mit-diabetes.de



Sommer-Saisonkalender mit Kohlenhydratangaben

www.diabinfo.de



Gürtelrose-Impfung reduziert Demenz-Risiko drastisch

www.focus.de



Was ist ein Barcamp?

Ein Barcamp ist eine offene Tagung mit offenen Workshops. Ablauf und Inhalt des Camps werden gemeinsam von den Teilnehmenden zu Beginn der Veranstaltung selbst gestaltet.



Sei dabei!
Sichere Dir Dein kostenloses Ticket

Gewinnspiel



Verlosung eines Hafer-Flakers

Unter allen anwesenden Teilnehmenden vor Ort werden wir einen Hafer-Flaker im Wert von ca. 200 Euro verlosen.

Der Hafer-Flaker wurde von Wolfgang Mock GmbH bereitgestellt.*

www.kirchheim-shop.de/Barcamp

*Das Gewinnspiel findet unabhängig von den Premiumpartnern und Partnern des Barcamps statt.



Motivation
Tausche Dich aus und profitiere von den Erfahrungen aller Teilnehmenden



Ernährung
Lass Dich von Tipps & Tricks von und mit Andreas Wartha begeistern



Bewegung
Wer möchte, kann beim Barcamp an aktiven Pausen teilnehmen

Diabetes-Typ-2- barcamp 8.07.2023, Berlin

Das Barcamp für Menschen mit Typ-2-Diabetes and friends



Eine Veranstaltung von

Mit freundlicher Unterstützung unserer Premiumpartner Partner

Der DDB braucht dich! Mach mit!

www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/



Newsletteranmeldung:

www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla

