

Heidelberg



Diabetes und
Schlaganfall

kosten-
freies
Angebot

24. Juni 2023, 10.00 Uhr – 15.00 Uhr

Informiert gut leben

Vorträge, Workshops, Informations-,
Aktions- und Mitmachstände zu den
Themen Diabetes und Schlaganfall

www.heidelberg.de

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Diabetes mellitus und Schlaganfall gehören zu den weitverbreitetsten Krankheiten in unserem Land. Aktuell leben in Deutschland circa sieben Millionen Menschen mit Diabetes mellitus. Schätzungen gehen davon aus, dass es weitere rund zwei Millionen Betroffene gibt, die nichts von ihrer Erkrankung wissen. Etwa 1,8 Millionen Menschen in Deutschland sind von einem Schlaganfall betroffen und müssen mit mehr oder weniger stark ausgeprägten Einschränkungen leben. Bundesweit hat damit jede achte Person Diabetes mellitus, die sogenannte Zuckerkrankheit, oder einen Schlaganfall in der Krankenakte stehen.

Beide Diagnosen sind für die Betroffenen mit einem tiefen Einschnitt in ihr bisheriges Leben verbunden. Daher ist es entscheidend, dass über diese Erkrankungen aufgeklärt wird. Noch wichtiger ist es, die Menschen darüber zu informieren, wie sie präventiv diesen Krankheiten vorbeugen können, etwa durch eine gesunde Lebensweise. Denn eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung können bereits einen erheblichen Beitrag dazu leisten, das Risiko einer Diabetes mellitus Typ 2-Erkrankung und eines Schlaganfalles zu senken.

Heidelberg möchte als „Gesunde Stadt“ gemeinsam mit dem St. Josefskrankenhaus Heidelberg, der Neurologischen Klinik der Universitätsklinik Heidelberg sowie dem Netzwerk Schlaganfall und dem DiabetesNetz Heidelberg hierzu informieren und sensibilisieren. Im Interesse Ihres körperlichen Wohlbefindens lade ich Sie ganz herzlich zu diesem vielfältigen Informations-, Beratungs- und Mitmachangebot ins wunderschöne Thermalbad und in die Sporthalle Wilkenschule ein. Kommen Sie vorbei – es lohnt sich für Ihre Gesundheit!



Prof. Dr. Eckart Würzner, Oberbürgermeister

Diabetes und Schlaganfall – Informiert gut leben!

Unter diesem Motto steht der Diabetes- und Schlaganfalltag, zu dem wir Sie am 24. Juni 2023 in das Thermalbad und die Sporthalle der Wilckensschule recht herzlich einladen.

Es erwarten Sie Vorträge und Workshops zu Schlaganfall und Diabetes, ergänzt durch umfangreiche Informations-, Aktions- und Mitmachstände an denen sich Betroffene, Interessierte und Angehörige aus erster Hand informieren können. Es werden kostenlose Gesundheitschecks und ein Salzsensibilitätstest angeboten.

Ergänzt wird das Programm durch umfangreiche Bewegungsangebote zwischen den Vorträgen, flankiert durch Aquafitness im Nichtschwimmer- und Schwimmerbecken.

Die zunehmende Hitzebelastung und das vermehrte Auftreten von akuten Hitzewellen sind Folgen des Klimawandels. Dieser hat zahlreiche negative Folgen für die Menschen vor allem mit chronischen Erkrankungen. Die physiologischen Anpassungsmechanismen für die Hitzeanpassung funktionieren nur eingeschränkt und die Folgen hoher Außentemperaturen sind gravierend. In einem Vortrag diskutieren wir die globale Betrachtung des Klimawandels, Hitzerisiken, Präventionsmaßnahmen und geben praktische Tipps bei Hitzeperioden.

Freuen Sie sich mit uns auf ein spannendes und abwechslungsreiches Programm!

Ihre



**Prof. Dr. med.
Erhard Siegel,**
Ärztlicher Direktor,
St. Josefskrankenhaus
Heidelberg



**Prof. Dr. med.
Jan Purrucker,**
Oberarzt,
Neurologischen Klinik, Uni-
versitätsklinikum Heidelberg

Veranstaltungsorte

Thermalbad

10.00 – 10.20 Uhr **Aquafitness im Nichtschwimmerbecken**

Friederike Ziganek,
Diplom-Fachsportlehrerin
für Prävention und Rehabilitation

10.20 – 10.40 Uhr **Aquafitness im Schwimmerbecken**

Friederike Ziganek,
Diplom-Fachsportlehrerin
für Prävention und Rehabilitation

10.00 – 15.00 Uhr **Informations- und Aktionsstände sowie Mitmachangebote**

Blutzucker- und Blutdruckmessungen
sowie Salzsensibilitätstests, Industrie-
ausstellung

Stände der Selbsthilfe

DiabetesNetz Heidelberg, Netzwerk
Schlaganfall und die Rheuma-Liga
Baden-Württemberg e. V. Heidelberg/
Wiesloch



Sporthalle Wilckenschule

10.00 Uhr **Begrüßung**

Gert Bartmann,
Leiter des Amtes für Sport und
Gesundheitsförderung,
Stadt Heidelberg und
Prof. Dr. med. Erhard Siegel,
Ärztlicher Direktor,
St. Josefskrankenhaus Heidelberg

10.15 – 11.00 Uhr **Schlaganfall – schlagartig richtig reagieren**

Prof. Dr. med. Jan Purrucker, Ober-
arzt der Neurologischen Klinik,
Universitätsklinikum Heidelberg

11.00 – 11.15 Uhr **Bewegungsangebot**

Friederike Ziganek,
Diplom-Fachsportlehrerin
für Prävention und Rehabilitation

11.15 – 11.45 Uhr **Kurzvorstellung**

Logopädie, Ergotherapie, Physio-
therapie, Sporttherapie, Neuro-
psychologie und Psychotherapie

11.45 – 12.00 Uhr **Bewegungsangebot**

Friederike Ziganek,
Diplom-Fachsportlehrerin
für Prävention und Rehabilitation

12.00 – 12.30 Uhr **Salzbewusst durch den Alltag**

Ulrike Seltenreich,
Diabeteszentrum
St. Josefskrankenhaus Heidelberg

12.30 – 12.45 Uhr **Mobilität bei Schlaganfall**

Moritz Göhring,
Bewegungswissenschaftler,
Leiter Schlaganfall im Haus adViva

12.45 – 13.00 Uhr **Physiotherapie**

St. Josefskrankenhaus Heidelberg

13.00 – 13.45 Uhr **Klimawandel und Gesundheit**

Prof. Dr. med. Erhard Siegel,
Ärztlicher Direktor,
St. Josefskrankenhaus Heidelberg

13.45 – 14.00 Uhr **Bewegungsangebot**

Friederike Ziganek,
Diplom-Fachsportlehrerin
für Prävention und Rehabilitation

14.00 – 14.45 Uhr **Diagnose Schlaganfall/Diabetes: Wie reagiert die Psyche?**

Dipl.-Psych. Sanja Čipčić-Schmidt,
Praxis für Neuropsychologie und
Dr. Dipl.-Psych. Edzard Schmidt
Fachpsychologe für Diabetes,
Praxis für Psychotherapie

Kontakte

Stadt Heidelberg, Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Tiergartenstraße 13/1, 69121 Heidelberg
Susanne Hering, Telefon 06221 513-4413
susanne.hering@heidelberg.de

St. Josefskrankenhaus

Landhausstraße 25, 69115 Heidelberg
Prof. Dr. med. Erhard Siegel, Ärztlicher Direktor,
Telefon 06221 526-0
info@st.josefskrankenhaus.de
www.st.josefskrankenhaus.de

Anfahrt

ÖPNV

Buslinie: 35, Haltestelle: Volkshochschule

Straßenbahnlinie: 26, Haltestelle: Volkshochschule



Thermalschwimmbad

Vangerowstraße 4, 69115 Heidelberg



Sporthalle Wilckenschule

Vangerowstraße 9, 69115 Heidelberg

Kooperation und Förderung



ST. JOSEFSKRANKENHAUS
Heidelberg



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG



Mit freundlicher Unterstützung

- Dexcom
- Novo Nordisk
- Ascensia Diabetes Care
- Lilly
- Abbott
- Roche
- Böhringer Ingelheim

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Stadt Heidelberg

Tiergartenstraße 13/1
69121 Heidelberg

Telefon 06221 513-4401
sportamt@heidelberg.de
www.heidelberg.de