

# Diabetes Schulung ohne Insulin

Die Kosten für die Schulung übernimmt die Krankenkasse.

Die Schulung umfasst 8 Kursstunden von ca. 1 1/2 Stunden.

Voranmeldung ist erforderlich.



Frau Christine Grassl  
Ernährungsberaterin  
Schulungsreferentin



verwendete Photos: fotolia.com  
© Pixel & Création ©rimglow ©evgenyb

**Kontakt:**  
Praxis Dr.Grassl  
Tel. 089 74 88 940  
Bitte Name und Telefonnummer hinterlassen,  
Sie werden zurückgerufen



in der Praxis Dr.Grassl  
Boschetsrieder Str. 72 81379 München  
Telefon: 089 / 74 88 940  
Fax: 089 / 74 88 94 22  
[www.praxis-grassl.de](http://www.praxis-grassl.de)

Diabetes Schulungen  
in der



**Praxis Dr. Grassl**

## Diabetes Schulung Medias 2

für Patienten, die nicht insulinpflichtig sind

- Verbesserung Ihres Wissens über die Krankheit
- Akzeptieren der Erkrankung als lebenslangen Begleiter
- Ernährung bei Diabetes
- Motivation zur Gewichtsabnahme
- Selbstkontrolle der Erkrankung

## Themen der Diabetes Schulung:

- Entstehung und Behandlung von Diabetes
- Krankheitserleben
- Behandlungsmöglichkeiten
- Folge- und Begleiterscheinungen
- Selbsteinschätzung des persönlichen Risikoprofils
- Selbstkontrolle
- Hyper- und Hypoglykämie
- Erlernen BZ-Messung
- Gesundheitspass Diabetes
- Erklärung des HBA1C
- Vorteile der Gewichtsreduktion
- Bewerten des persönlichen Gewichts
- Bisherige Gewichtsentwicklung
- Motivation zur Gewichtsabnahme
- Entstehung von Übergewicht
- Ernährungsempfehlungen
- Einsparmöglichkeiten von Fett bei Einkauf, Zubereitung und Essen
- Umgang mit Kohlehydraten
- Kalorienbausteine
- Empfehlungen zu sinnvollen Gewichtsreduktion
- Persönliches Gewichtsziel
- Bewertung des Essverhaltens
- Änderung der Essgewohnheiten
- Zielformulierung
- Fußpflege
- Diabetes und Bewegung
- Persönliche Vorsätze im Umgang mit Diabetes
- Kontrolluntersuchungen

