



LUTHERSTADT
WITTENBERG

16. SELBSTHILFE FORUM

EINLADUNG

16. Selbsthilfe-Forum Lutherstadt Wittenberg 2026

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie suchen Hilfe, um mit sozialen, körperlichen und psychischen Herausforderungen und Erkrankungen besser umgehen zu können?

Sie pflegen Ihre Angehörigen, fühlen sich (oft?) überfordert und wissen nicht, wohin Sie sich wenden können?

Dann besuchen Sie das Selbsthilfe-Forum der Lutherstadt Wittenberg. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit, Kontakte zu Gleichbetroffenen aufzunehmen und sich über die vielfältigen Unterstützungsangebote in der Region zu informieren.

Was haben Sie davon? Viel! Die Unterstützung durch andere hilft, Krisen zu meistern. In Selbsthilfegruppen geschieht genau das: Menschen helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Es tut gut zu merken, dass man nicht alleine mit seinem Problem da ist.

BETROFFENE SUCHEN BETROFFENE!

Schon einmal an eine Selbsthilfegruppe gedacht?

Samstag, 21. März 2026, 13:00 bis 17:00 Uhr

Stadthaus Wittenberg, Mauerstraße 18

Eintritt frei!



Im Fokus der Veranstaltung steht diesmal das Thema **DIABETES #WissenIstStärke**.

Erleben Sie den Diabetes-Gesundheits-Parcours mit ca. 20 Stationen und werden Sie selber aktiv. Der Parcours bietet anschauliche Stationen zu Ursachen, Diagnose, Behandlung, Blutzucker-Tagesablauf, Ernährung, Bewegung, Medikamenten-Management, Notfallsituationen und Tipps zur Lebensführung im Alltag. Darüber hinaus bietet der Besuch von Fachvorträgen zum Thema Diabetes neue Perspektiven und wertvolle Einblicke. Hier finden Sie einen Überblick über die Angebote:

Diabetes-Gesundheits-Parcours | Stationen

DIABETES & Blutzucker	Blutzuckermessung im Diabetes-Info-Mobil NRW
DIABETES & Blutzucker-Langzeitwert	Langzeitblutzuckermessung bei Bedarf
DIABETES & Cholesterin	Lipid-Messung im Diabetes-Info-Mobil NRW
DIABETES & Geräte-Funktions-Check	Geräte-Check und Pen-Check
DIABETES & Risiko-Check	Ermittlung des individuellen Typ 2 Diabetes-Risiko
DIABETES & Bewegung	Federball, Fußball, Tischtennis, Minigolf Schlaumacherübungen Infos zu Tai Chi und Qi Gong
DIABETES & Bewegung & Ernährung	Smoothie-Bike Smoothie-Mixen durch Tretkraft
DIABETES & Ernährung	Vom Sauerteig zum knusprigen Brot! Vorführung der Sauerteigherstellung und Brotbacken im Holzbackofen inkl. Verkostung Ernährungsquizz „Wieviel Zucker ist in Lebensmitteln?“ Ernährungsberatung Was kann ich noch essen?
DIABETES & Augen	Rat und Hilfe im Beratungsmobil Blickpunkt Auge
DIABETES & Blutzuckertest	Reaktion des Zuckerspiegels auf Kohlenhydrate
DIABETES & Freizeit	Kreativangebot „Ich bastele meinen Sport-Motivations-Würfel“
DIABETES & Füße	Fußdruck-Messung Diabetikerschuhe und Einlagen Podologische Fußberatung
DIABETES & Kinder Jugendliche	Rat und Hilfe für Eltern, Kinder und Jugendliche
DIABETES & Naturheilkräuter	Gegen Diabetes ist ein Kraut gewachsen.
DIABETES & Selbsthilfe	Hilfe zur Selbsthilfe in Selbsthilfegruppen
DIABETES & Sozialrecht	Leistungsansprüche
DIABETES & Entspannung	Mit-Mach-Angebot Tai Chi Qi Gong (ab 16:30 Uhr)

Diabetes-Fachvorträge

13:45 Uhr bis 14:30 Uhr	„Diabetesverhinderung durch Lebensstiländerung“ Dr. med Irene Miller, Fachärztin für Innere Medizin, Diabetologin DDG, Geriaterin
14:45 Uhr bis 15:30 Uhr	„Diabetes – Was kann ich noch essen?“ Mein Blutzucker in Balance. Sandra Schneider Diätassistentin Ernährungsberaterin DGE Adipositas therapie VDD
15:45 Uhr bis 16:30 Uhr	„Diabetes verstehen! Welche Unterstützung steht uns zu?“ Frank-Burkhard Biester Deutscher Diabetiker Bund Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.

Änderungen vorbehalten!

Versorgung

ab 13:30 Uhr

Null-Promille-Cocktail-Bar

Gönnen Sie sich einen leckeren gesunden Mocktail.
Selbsthilfegruppen und Beratungsstelle für Abhängigkeitserkrankungen

ab 13:30 Uhr

Snack-Bar

Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt.
Kaffee, Kuchen, Wasser, Kartoffelsuppe (mit/ohne Würstchen)
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, soziale Vereine und Initiativen Luth. Wittenberg

ab 13:30 Uhr

Smoothie-Bike

Mixen Sie Ihren Wunsch-Smoothie durch eigenes Radfahren.
„Genieß Bewusst“ Praxis für Ernährungsberatung und Diättherapie Merseburg

