

Die Psyche unterstützen

Tipps für Hilfen und Wege

10



The Visuals You Need - stock.adobe.com (KI-bearbeitet)

Dan Race - stock.adobe.com (KI-bearbeitet)



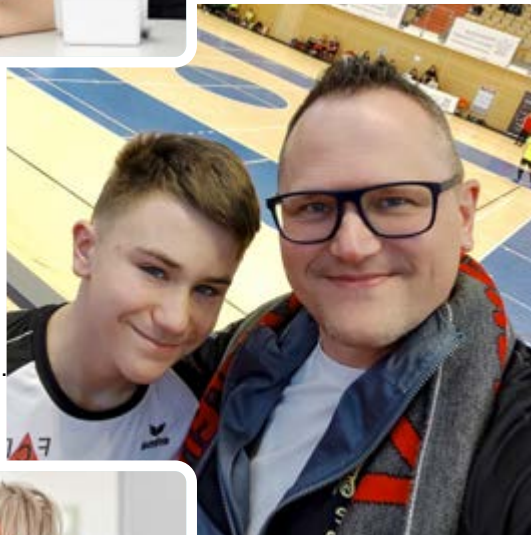
Risiko Bluthochdruck

Werte, Messen, Therapie

36

Fußball-Verein und der Diabetes spielt immer mit

54



privat

Graphicroyalty - stock.adobe.com (KI-bearbeitet)



Die Nahrung ergänzen

- warum, wann, mit was

26

Den Diabetes-Anker gibt es auch auf CD als Daisy/MP3-Hörzeitschrift für Blinde und Sehbehinderte: WBH Westdeutsche Bibliothek der Hörmedien für blinde-, seh- und lesebehinderte Menschen e. V., Tel. 0251/7199 01, www.wbh-online.de

Inhalt im Oktober

Menschen und Geschichten

Gelassen und selbstbestimmt sein	6
Probleme erkennen und lösen	7
Alle spielen mit Diabetes	54

Aus der Diabetes-Szene

Kurz und Aktuell	8
Diabetes-Szene	20
Marktplatz	42

Titelthema

Dem Wohlbefinden auf die Sprünge helfen	10
Wenn der Diabetes und alles zu viel werden	11
Apps für die psychische Gesundheit	14
Was tun, wenn die Stimmung wegen des Diabetes kippt	16

Medizin

Welche Daten wann für wen sinnvoll sind	18
Bluthochdruck Risiko für Herz und Hirn	36
Einheitliche Standards für CGM-Systeme gefordert	40
Das Leben als halbVOLLES Glas sehen	50

Essen und Genießen

Wann Nahrungsergänzung sinnvoll sein kann	26
Rezepte	29
Community-Rezept	34

Eltern und Familie

Wenn Typ-1- und Typ-2-Diabetes zusammentreffen	44
Informationen der Daten-Analyse verstehen	46
Kurzmeldungen	48

Recht und Politik

Organspende: Kommt die Kehrtwende?	52
--	----

Verbände

Positionen der organisierten Selbsthilfe	58
DDH - Menschen mit Diabetes (DDH-M)	60
Diabetikerbund Bayern	62
Diabetiker Niedersachsen	64
Deutsche Diabetes Föderation (DDF)	66
Deutscher Diabetiker Bund (ddb)	78
diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe	80

Immer im Heft

Wissen Digital	24
Gewinnspiel	42
Fernweh: Auszeit für alle	82
Impressum/Vorschau	83