

Stigma Diabetes?

12 Vorurteile, Schuldzuweisungen, negative Urteile, Ausgrenzung, Ablehnung, Diskriminierung wegen Diabetes: Untersuchungen zeigen, dass viele Menschen mit Diabetes bereits negative Erfahrungen gemacht haben. Es geht um das Bild des Diabetes in der Öffentlichkeit, um Barrieren, um negative Erfahrungen mit anderen Menschen, um die eigenen Gefühle und Gedanken zum Diabetes. Es gibt einige Initiativen, die versuchen, Abhilfe zu schaffen.



Dmitry - stock.adobe.com

Start mit Insulin

32 Eine Therapie mit Insulin ist heute bei Menschen mit Typ-2-Diabetes wegen moderner Therapie-Optionen oft erst später nötig als in früheren Zeiten. Dann aber ist es gut, darüber Bescheid zu wissen – für normnahe Glukosewerte.



Bibi - stock.adobe.com



tday/Mike Fuchs

Tage der Technik

10 Ende Januar fanden die diatec und der tday statt. Mehrere Hundert Menschen waren dafür in Berlin. Die Programme beider Veranstaltungen waren vielfältig und boten für jeden viele Informationen – erste und mitunter auch absurde.

Achtsam ernähren

74 Erinnern Sie sich daran, wie Ihr Kaffee heute Morgen geschmeckt hat? Wann haben Sie frisch gekocht und das in Ruhe gegessen? Geben Sie doch Essen und Trinken wieder die Wertschätzung, die sie verdienen. Das kann beim Abnehmen helfen, für normnähere Blutzuckerwerte sorgen und Seele und Körper guttun.



Luciano - stock.adobe.com

Verletzlich

42 Als eine der bekanntesten Entertainerinnen Norddeutschlands wirbelt Annie Heger durch die Kulturszene. Dabei engagiert sie sich immer auch für andere. Im Interview plädiert sie dennoch dafür, das Nichtstun stärker in unserer Kultur zu verankern.



Upbia - stock.adobe.com



BASSARRIHE - Szenen.com/Meat/Tr Group

Per Rad und Fuß

50 Wer die Verkehrsregeln verletzt, riskiert ein Bußgeld und muss mit Punkten in Flensburg rechnen. Unter Umständen drohen auch strafrechtliche Konsequenzen. Nicht allen Menschen mit Diabetes ist bewusst, dass sie auch als Fußgänger und Fahrradfahrer besondere Sorgfaltspflichten, z. B. im Hinblick auf Unterzuckerungen, beachten müssen.

VERBÄNDE

- 52 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
- 54 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 56 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 66 Diabetiker Niedersachsen
- 68 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M) NRW
- 70 Diabetikerbund Bayern

ESSEN UND TRINKEN

- 74 Zeit & Achtsamkeit & Freude: Bewusst essen
- 77 Die acht besten Übungen zum bewussten und achtsamen Essen
- 78 Rezepte

IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Hafer-Sirup – besser als Zucker?
- 40 Gewinnspiel
- 73 DenkMal – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Alles neu...
- 83 Vorschau / Impressum



contrastwerkstatt - Fotolia

Das Diabetes-Journal 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. 02 51 / 71 99 01 www.wbh-online.de**