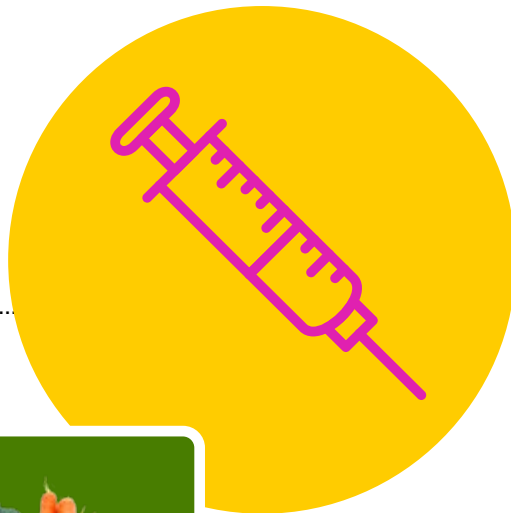


**Spritze zum Abnehmen**

Was sie ist, wie sie wirkt

10



David Kreuzberg - stock.adobe.com

**Die besten Diabetes-Freunde**

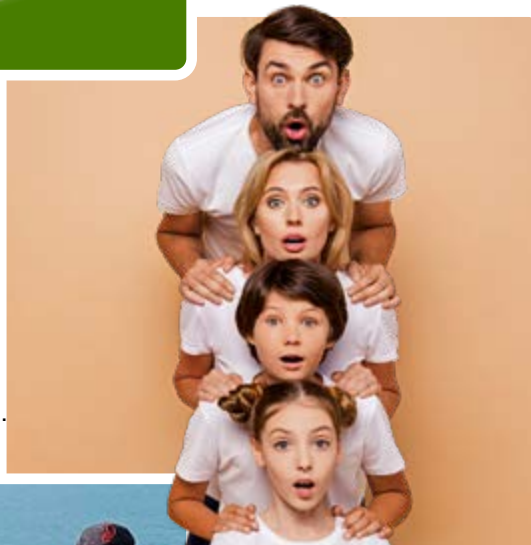
Was Obst und Gemüse an Gutem bieten

26

**Hilfen für Familien**

Unterstützung bei Bedarf

46



deagreex - stock.adobe.com

**Typ-1-Diabetes im Doppelpack**

Eine Familie berichtet aus ihrem Alltag

58



privat

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 März**

**Menschen und Geschichten**

Konstruktiv und engagiert ..... 6  
 Lebenslange Begleiter ..... 7  
 Typ-1-Diabetes im Doppelpack ..... 58

**Aus der Diabetes-Szene**

Kurz und Aktuell ..... 8  
 Diabetes-Szene ..... 21  
 Marktplatz ..... 54

**Titelthema**

Abnehmen mit Spritze? ..... 10  
 Wunschgewicht dank Abnehm-Spritze:  
 So wird es was ..... 11  
 Was sich beim Essen ändert ..... 14  
 So lässt sich das Gewicht halten ..... 16

**Medizin**

Anpassungen gezielt umsetzen ..... 18  
 „Sie müssen abnehmen!“ ..... 20  
 Wenn Magen und Blase streiken ..... 36  
 Auswirkungen von Kunststoffen auf Gesundheit und Umwelt ..... 40

**Essen und Genießen**

Die besten Diabetes-Freunde ..... 26  
 Rezepte ..... 29  
 Community-Rezept ..... 34

**Eltern und Familie**

Immer digitaler ..... 44  
 Hilfen für Familien ..... 46  
 Kurzmeldungen ..... 48

**Recht und Politik**

Gegensteuern beim Zucker ..... 50  
 Schwerbehindertenausweis: Vor- und Nachteile... 52

**Verbände**

Deutscher Diabetiker Bund (DDB) ..... 62  
 diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe ..... 64  
 Deutsche Diabetes Föderation (DDF) ..... 66  
 Diabetikerbund Bayern ..... 76  
 Diabetiker Niedersachsen ..... 78  
 DDH - Menschen mit Diabetes (DDH-M) ..... 80

**Immer im Heft**

Gewinnspiel ..... 54  
 Rätsel ..... 56  
 Fernweh: Eine Bahnfahrt, die ist lustig ..... 82  
 Impressum/Vorschau ..... 83