

Inhalt im Mai

Die Füße
umsorgen,
pflegen,
behandeln

10.....



theswetshoop - stock.adobe.com/generiert mit KI

Menschen und Geschichten

Dankbar auf das Leben blicken 6
Die Menschen aktivieren..... 7
Mit Diabetes und Nanni auf dem Bayerischen
Jakobsweg 54

Aus der Diabetes-Szene

Kurz und Aktuell..... 8
Diabetes-Szene 20
Marktplatz 42

Titelthema

Gut kümmern um die Füße 10
Füße – zwischen Verdrängung und Fürsorge 11
Mit Schuhen vorbeugen und behandeln..... 14
Schwierige Wunden mit Kaltplasma heilen..... 16

Medizin

Mehr Sicherheit und Lebensqualität im Alltag..... 18
Übergewicht effektiv behandeln 36
Nieren-Webinar: Betroffene teilen Erfahrungen.. 40
Wenn künstliche Intelligenz unterstützt..... 43

Essen und Genießen

Wechseljahre: Neue Lebensphase, neue
Gewohnheiten 26
Rezepte 29
Community-Rezept..... 34

Eltern und Familie

Was passiert bei Sport in unserem Körper? 44
Was tun, wenn die Haut „streikt“? 46
Kurzmeldungen..... 48

Recht und Politik

Leitlinie Straßenverkehr: Was ist neu? 50
Auf der Dauerbaustelle 52

Verbände

Positionen der organisierten Selbsthilfe 58
Deutscher Diabetiker Bund (DDB)..... 60
Deutsche Diabetes Föderation (DDF)..... 62
Diabetiker Niedersachsen 74
Diabetikerbund Bayern 76
DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)..... 78
diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe 80

Immer im Heft

Wissen Digital..... 24
Gewinnspiel..... 42
Fernweh: Großes kleines Kino 82
Impressum/Vorschau 83

Kinder beim Sport
– was im Körper passiert

44.....



famveldman - stock.adobe.com

**Selbsthilfe
fordert:**
Politik muss
handeln

58.....



Noppasinw - stock.adobe.com

In den Wechseljahren
gesund ernähren mit
Gemüse und Co

26.....



Dragana Gordic - stock.adobe.com

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