

Abnehmen
- viele Tipps

10



Kleitr - stock.adobe.com

Inhalt im Juni

Menschen und Geschichten

Keine Angst, sich zu zeigen 6
 Brennen für Prävention..... 7
 „Lebe deine Momente und genieße sie!“ 54

Aus der Diabetes-Szene

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

Titelthema

So gelingt Abnehmen -
 mit Diabetes und in den Wechseljahren 10
 Doppelte Herausforderung für Menschen
 mit Typ-1-Diabetes 11
 Informiert und motiviert Gewicht reduzieren 14
 Abnehmen mit Krafttraining und weniger Kalorien 16

Medizin

Technik, Vertrauen und das normale Familienleben . 18
 Füße auf Dauer gesund erhalten..... 36
 Typ-1-Diabetes früh erkennen..... 40
 Wenn Vorurteile den Selbstwert beeinflussen 43

Essen und Genießen

Sommer, Sonne, Grillgenuss 26
 Rezepte 29
 Community-Rezept..... 34

Eltern und Familie

Praxisnahe Tipps für Bewegung..... 44
 Ketoazidose verstehen, erkennen, verhindern.... 46
 Kurzmeldungen..... 48

Recht und Politik

Diabetes und blind: Welche Leistungen gibt es? ... 50
 Hoffnung auf Hilfe..... 52

Verbände

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

Immer im Heft

Wissen Digital..... 24
 Gewinnspiel..... 42
 Fernweh: „Mora mora!“ 82
 Impressum/Vorschau..... 83

Technik, Vertrauen
und das normale
Familienleben

18



DimaBerlin - stock.adobe.com

Viele Leistungen
bei Blindheit

50



Pixel5hot - stock.adobe.com

Grillgenuss
mit interessanten
Kombinationen

26



Ivanko80 - 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