Von der Kindheit **bis** ins Alter

16 Für Menschen mit Typ-1-Diabetes hat jedes Alter seine eigenen Herausforderungen. Welche das sind und wie Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Ältere mit diesen Herausforderungen umgehen können, lesen Sie im Schwerpunkt.

Hohe Werte **trotz Sport und Diät**

32 Ernährung umgestellt, mehr bewegt – und trotzdem ist der Blutzucker noch zu hoch. Ist das der Zeitpunkt, mit Insulin zu beginnen bei Typ-2-Diabetes?

gumdogdu - AdobeStock

Corona: **Geduldig bleiben!**

48 Auch im Bundestag gibt es Menschen mit Typ-2-Diabetes – ist ja klar! Wir haben drei von ihnen befragt: Wie verhalten sie sich in der Pandemie? Und was wünschen die Abgeordneten den Menschen mit Diabetes für das Jahr 2021?

Fotos: aiesmunt - AdobeStock / THEPALMER - iStockphoto / turgay-

PANORAMA
6 Initiative „Cities Changing Diabetes“
8 Metal: Die dunkle Seite des Zuckers

AKTUELL
10 Anders, aber gut: der Weltdiabetestag 2020 im Netz
12 Ausblick 2021: alles digital oder was?
14 Klein, direkt, genau – und weniger Abfall

SCHWERPUNKT
16 **Dimensionen des Typ-1-Diabetes**
18 Diabetes im Vorschulalter
22 Auf dem Weg in die Selbstständigkeit
26 Den eigenen Diabetesweg finden
29 Hochbetagt leben mit Typ-1-Diabetes

MEDIZIN
32 Diabetes-Kurs: Trotz Sport und Diät – Blutzuckerwerte sind erhöht
37 Closed-Loop-Systeme: Daten aus dem D.U.T-Report

INFOBOX
38 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT
40 700 Kilometer mit dem Rad: Bad Kreuznach – Berlin in einer Woche
42 diabetes and the city: Leere Batterien

DIABETES-SZENE
44 Neues aus der Diabetes-Szene
46 Wann ist Dein Diaversary?

Aufs **Kleingedruckte** achten

74 Auf Lebensmittelverpackungen finden sich oft sehr viele Buchstaben. Wir sagen Ihnen, warum es sich lohnt, vor allem das Kleingedruckte zu lesen. Wie immer mit dabei: schöne Rezepte.

700 Kilometer mit dem Fahrrad

40 Gustav Kannwischer hat es schon wieder getan und eine lange Radtour gemacht – dieses Mal von Bad Kreuznach (Rheinland-Pfalz) nach Berlin. Das ist anstrengend, hat aber seine Gründe …

Starke Verbände

52 Auch im Corona-Jahr 2020 haben sich die Diabetesverbände für ihre Mitglieder und alle anderen Menschen mit Diabetes starkgemacht. Wie geht es 2021 weiter? Viele Verbände geben auf ihren Seiten einen Ausblick.

Fotos: littlewolf1989 - AdobeStock / contrastwerkstatt - Fotolia

GESUNDHEITSPOLITIK
48 2021 und Corona: Geduldig bleiben!

SOZIALES
50 Rechteck: Führerschein-Gutachten/ Antrag auf Gleichstellung

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

ESSEN UND TRINKEN
74 Nährwerte & Verpackungen & Gesundheitsaspekte: Tipps zum Einkaufen
78 „light“, „fettarm“: Was heißt das?
79 **Rezepte**

IMMER IM HEFT
9 Lebensmittel-Check: Echte Bäcker – gibt’s die noch?
36 Blickwinkel
43 **Denk*Mal*** – das Rätsel
82 Zum guten Schluss: Immer mehr Plastik beim Diabetes
83 Vorschau / Impressum

Das Diabetes-Journal gibt es auch auf CD als Daisy/MP3-Hörzeitschrift für Blinde und Sehbehinderte:
Westdeutsche Blindenhörbücherei, Tel. 02 51 / 71 99 01
www.wbh-online.de