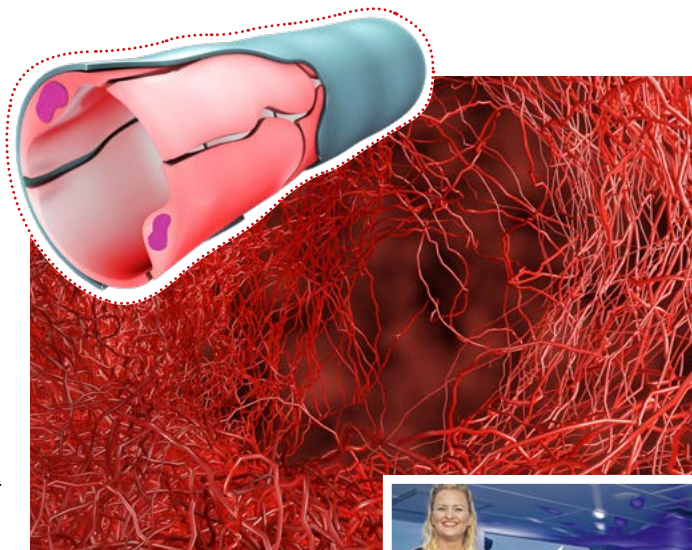


Kleine Blutgefäße schützen

20 Langanhaltend zu hohe Blutzuckerwerte können auf Dauer kleine Blutgefäße schädigen und so zu Folgeerkrankungen an Nieren und Augen führen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gefäße schützen und bereits aufgetretene Organschäden behandelt werden können.



70 Jahre Deutscher Diabetiker Bund

14 Selbsthilfe-Organisationen sind eine wichtige Säule in der Versorgung von Menschen mit chronischen Krankheiten. Bereits seit 70 Jahren gibt es den Deutschen Diabetiker Bund (DDB) – wir waren bei der Jubiläumsfeier in Berlin dabei.



Fotos: Narin Sapalisarn - AdobeStock, 7activestudio - AdobeStock, G. Lombardo - stock.adobe.com, Gesine Born.

PANORAMA

- 6 Ernährung: Wurden Sie schon beraten?
- 8 Gesünder unter 7: Am 28. Oktober geht es digital weiter

AKTUELL

- 10 Gut informiert mit DIAschulisch
- 14 70 Jahre DDB – viele gratulieren zum Jubiläum
- 18 Ihre Meinung zählt bei Technologie und Digitalisierung

SCHWERPUNKT

- 20 **Der Diabetes kann Folgen haben**
- 22 Wenn kleine Gefäße „verzuckern“
- 26 Haben Sie ein Auge auf Ihre Augen!
- 30 Nephropathie bei Diabetes feststellen und behandeln

MEDIZIN

- 32 Diabetes-Kurs: Diabetes und Alkohol – Genuss ohne Reue?

INFOBOX

- 38 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

- 40 **Mit viel Lebensfreude über Stolpersteine**
- 43 diabetes and the city: Raum für schwierige Fragen

DIABETES-SZENE

- 44 Neues aus der Diabetes-Szene

GESUNDHEITSPOLITIK

- 46 Diabetes-Strategie: „Klarer Auftrag!“

Alkohol trinken bei Diabetes

34 Alkohol kann erhebliche negative gesundheitliche Folgen haben, Maßhalten ist also ratsam. Doch wie viel Alkoholkonsum ist unter diesem Aspekt möglich, gerade für Menschen mit Diabetes? Darüber klären wir auf.

Versorgung mit Selen – so gelingt es

74 Selen brauchen wir zwar nur in geringen Mengen – fehlt es jedoch, funktioniert unser Körper nicht mehr reibungslos. Wie können wir uns also ausreichend mit dem Spurenelement versorgen? Unsere Praxistipps und Rezepte helfen Ihnen dabei.



Dienstfahrzeuge nur unter Auflagen?

49 Müssen Angestellte zum Führen von Dienstfahrzeugen den Arbeitgeber über ihren Typ-1-Diabetes informieren? Gelten Einschränkungen? Antworten gibt Rechts-Experte Oliver Ebert.



Freude am Leben stets bewahren!

40 Grit Ott ist 73 Jahre alt und hat seit 65 Jahren Diabetes. Bis heute lebt sie ein ereignisreiches Leben. Sie berichtet, wie positives Denken ihr dabei geholfen hat, Schwierigkeiten zu überwinden und sich Herausforderungen zu stellen.

SOZIALES

- 48 Rechteck: Oliver Ebert beantwortet Ihre Rechtsfragen zum Thema Diabetes

VERBÄNDE

- 50 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 52 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 62 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
- 64 Diabetikerbund Bayern
- 67 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)

ESSEN UND TRINKEN

- 74 Getreide & Fleisch & Paranüsse: Selen
- 76 Selen-Lieferanten: 20 Lebensmittel mit hohem Selen-Gehalt
- 78 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 7 Lebensmittel-Check: Hefeextrakt versus Glutamat
- 38 Gewinnspiel
- 72 DenkMal – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Auf Signale des Körpers hören
- 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**