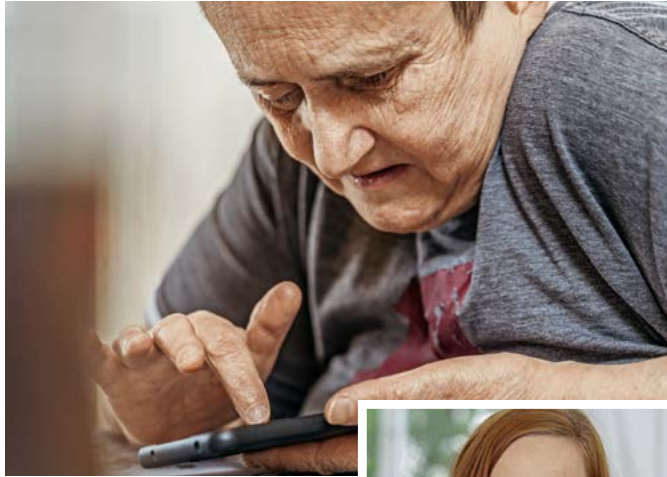


## Im Alter gut und sicher leben

**16** Beim Älterwerden verändern sich die Bedürfnisse des Körpers, ebenso körperliche und geistige Fähigkeiten. Um lange mit einer guten Lebensqualität zu leben, ist es daher hilfreich, sich früh damit auseinanderzusetzen. Wir beleuchten, was das für Therapie und Management des Diabetes bedeutet.



## Gesund und fit durch die kalten Monate

**10** In der Blood Sugar Lounge finden sich viele Gesundheitstipps und Rezepte für Herbst und Winter. Wir haben einige für Sie zusammengestellt, damit Sie fit und genussvoll durch die kalte Jahreszeit kommen.



Fotos: contrastwerkstatt - Fotolia, Bihlmayer Fotografie - iStockphoto, Kirchheim/Gregor Hess

### PANORAMA

- 6 Rücken: Auf gute Schuhe achten
- 8 Hilfe für Schulkinder

### AKTUELL

- 10 Gut durch Herbst und Winter
- 12 Virtuelles Barcamp am 25. September: „Für jeden etwas dabei“
- 14 Jedes Jahr wieder: Menschen über Diabetes informieren

### SCHWERPUNKT

- 16 Älter werden und gut und sicher leben
- 22 Diabetes-Problemen im Alter vorbeugen
- 28 Therapie des Diabetes bei älteren Menschen
- 26 Digitale Hilfsmittel helfen bei der Therapie
- 30 Durch Weiterbildung zum Thema Diabetes kompetent pflegen

### MEDIZIN

- 32 Diabetes-Kurs: Therapie des Diabetes im Alter

### INFOBOX

- 36 Meldungen aus der Industrie

### LEBENSECHT

- 38 Weiter mit dem Bulli durch den Balkan
- 42 diabetes and the city: Keine Abfertigung mehr!

### DIABETES-SZENE

- 44 Neues aus der Diabetes-Szene

### GESUNDHEITSPOLITIK

- 46 Heißes Thema: Klimawandel und Diabetes

**Barcamp:** „Für jeden etwas dabei“  
**12** #Diabetesbarcamp „100 Jahre Insulin“ – aufgrund von Corona ein weiteres Mal noch virtuell: „Es war dadurch natürlich anders als sonst, aber trotzdem wunderbar und richtig klasse“, fand Toni, die dabei war und berichtet.



Fotos: contrastwerkstatt - Fotolia, photoGraphie - stock.adobe.com, Kirchheim/Bernhard Kolsch, Hannah Effertz

## Abenteuer Balkan – Teil zwei

**38** Eine mehrmonatige Reise mit einem Bulli und kürzlich diagnostiziertem Typ-1-Diabetes – dieses Experiment hat Hannah mit Partner und Hund gewagt. In der September-Ausgabe gab es den ersten Bericht, hier folgt die Fortsetzung.

### SOZIALES

- 48 Rechteck – Rechts-Experte Oiver Ebert beantwortet Ihre Rechtsfragen

### VERBÄNDE

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

### ESSEN UND TRINKEN

- 74 Mehl & Zucker & Butter: Weihnachtsbäckerei
- 77 Praktische Tipps für Ihre Plätzchenbäckerei
- 78 **Rezepte**

## Backen für Advent und Weihnacht

**74** Zum Weihnachtsbacken gehören Zucker, Butter, Schokolade ... oder geht es auch anders? Und welche Alternativen gibt es, um leckere Plätzchen zu backen und dabei auch gesundheitliche Aspekte zu berücksichtigen? Hier erfahren Sie, wie das geht.

## Nur Vorteile durch DMP-Teilnahme?

**49** Disease-Management-Programme (DMP) sollen für eine gute Versorgung sorgen. Aber können sich dadurch auch Nachteile ergeben – etwa, wenn die Krankenkasse Befunde erhält?

### IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Pommes – nicht gut fürs Herz
- 36 Gewinnspiel
- 72 **DenkMal** – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Der innere Kompass zeigt den Weg
- 83 Vorschau / Impressum

Das Diabetes-Journal 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. 02 51 / 71 99 01**  
[www.wbh-online.de](http://www.wbh-online.de)