

Bewegung in Corona-Zeiten

18 Warum gerade in der Pandemie und danach die Bewegung für Menschen mit Diabetes immens wichtig ist, erfahren Sie im Schwerpunkt. Wir erläutern zudem, wie Sie trotz Kontakt- sowie Ausgangssperren fit bleiben, und zeigen wichtige Motivationshelfer auf.



HbA_{1c} – ausgedient?

16 Blutzucker-Langzeitwert HbA_{1c} und „Zeit im Zielbereich“ (Time in Range; TIR): Was sagen die beiden Werte aus? Und ist einer ergiebiger, wenn es um die Verbesserung der Therapie geht? Zwei Experten gaben während des DiaTec-Kongresses klare Hinweise.



„Ich muss nicht immer perfekt sein“

42 „Die Höhen und Tiefen im Leben mit Typ-1-Diabetes – Erzähl deine Geschichte“: Unter diesem Motto hat Mirjam Eiswirth Gespräche mit Menschen geführt und sie gemeinsam mit einem Künstler porträtiert.

Fotos: Wavebreakmedia - iStockphoto / pashkova - AdobeStock / Alpo Honkapohja - www.creativelivecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode

PANORAMA

- 6 Überall Teststreifen?
- 8 Kein Nachteil: spätere Impfung für Kinder

AKTUELL

- 10 Hybrid-Closed-Loop
- 11 Möglichst früh die Pumpe einsetzen!
- 12 COVID-19 und Diabetes
- 16 Das HbA_{1c}: ein Auslaufmodell?

SCHWERPUNKT

- 18 **Jetzt erst recht! Bewegung in Corona-Zeiten**
- 20 Warum gerade jetzt bewegen?
- 24 AHA! – Fit bleiben trotz Corona
- 28 Sport in Zeiten der Pandemie: kleine Motivationshelfer

MEDIZIN

- 30 Diabetes-Kurs: Einer Thrombose vorbeugen – wie?

INFOBOX

- 34 Meldungen aus der Industrie

DIABETES-SZENE

- 36 Neues aus der Diabetes-Szene

LEBENSECHT

- 39 diabetes and the city: Insulin wechsel dich! – Teil 2
- 40 Diabetes-Kurzgeschichte: Es kommt immer anders, als Du denkst
- 42 „Ich muss nicht immer perfekt sein“

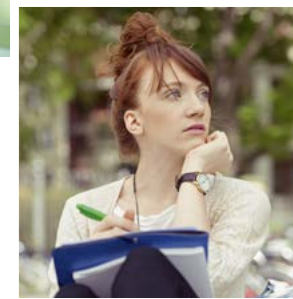
GESUNDHEITSPOLITIK

- 44 Impftermin mit „Typ 1“: HbA_{1c}? Nie gehört!



Kulinarische Frühlingse Gefühle

76 Der Frühling hält Einzug – auch in der Küche! Lassen Sie sich von saisonalem Gemüse und Obst zu neuen Gerichten inspirieren. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie lecker und gesund kochen. Außerdem finden Sie Praktisches zu Spargel und Rhabarber.



Schwerbehindert: Das bringt die Bescheinigung

46 Steuervergünstigungen, verbesserter Kündigungsschutz, früherer Renteneintritt – unser Rechts-Experte Oliver Ebert fasst die Rechtslage zusammen.

Erlebnis: Impftermin mit „Typ 1“

44 Redakteurin Angela Monecke berichtet über ihren mühevollen Selbstversuch, als Berlinerinnen mit Typ-1-Diabetes und hoher Priorität für die COVID-19-Impfung einen Termin zu bekommen.

SOZIALES

- 46 Schwerbehindertenausweis bei Diabetes

VERBÄNDE

- 50 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 52 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 66 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
- 68 Diabetikerbund Bayern
- 72 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)

ESSEN UND TRINKEN

- 76 einkaufen & kochen & genießen: Frühling
- 78 Frühlingsgemüse Rhabarber
- 79 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Hafer und Diabetes – ein perfektes Paar?

- 34 Gewinnspiel
- 38 Blickwinkel
- 75 **DenkMal** – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Gleiche Chancen? Sicher nicht!
- 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**