

Facettenreich: Essen bei Diabetes

14 Im Titelthema beleuchten wir die vielen Facetten zum Thema Essen bei Diabetes: Es geht u. a. um Gewichtszunahme durch Insulin, um schlechten Schlaf, um erfolgreichen Lebensstilwandel sowie um den Einfluss verschiedener Mahlzeiten auf Ihre Glukoseverläufe.



Diabetes-Kurs: Wenn Wunden nicht heilen

32 Bei chronischen Wunden sind eine genaue Diagnose und die gute Zusammenarbeit aller beteiligten Berufsgruppen enorm wichtig. Erfahren Sie, wie das gelingen kann.



Erst Laborputz, dann Nobelpreis

36 Vor 100 Jahren entdeckten Dr. Frederick Banting und Charles Best Insulin als Medikament. Doch zuerst musste ein lange unbenutztes Labor geputzt werden. Eine haarsträubende Story über Glück, Unglück und einen saftigen Streit.

Fotos: Geber66 - iStockphoto / ajairo - AdobeStock / The Thomas Fisher Rare Book Library, University of Toronto



Corona-Selbsttest – schon probiert?

48 Schnelltests auf SARS-CoV-2 sind nun auch für Laien zu Hause erlaubt. Inzwischen sind die Tests an vielen Stellen erhältlich. Schnelltest ist aber nicht gleich Selbsttest – eine Einordnung.

Lust auf Frisches – so gelingt es

78 Obst, Gemüse und Salat: Wie schafft man es, Lust auf Frisches zu wecken und Frisches in den Speiseplan einzubauen? Eine saisonale Auswahl hilft dabei! Diesmal legen wir den Fokus auf fruchtig-saftige Erdbeeren und leckeren Spargel.

Auf und ab: Leben mit Diabetes

42 In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen das Projekt von Mirjam Eiswirth vorgestellt: Sie zeichnete die Gespräche zwischen 16 Menschen mit Typ-1-Diabetes auf und setzte sie gemeinsam mit einem Künstler in Szene. Hier folgt der zweite Teil.

- SOZIALES**
- 50 Schwerbehindertenausweis für mich: Was bringt das?
- VERBÄNDE**
- 54 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 56 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 70 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
- 72 Diabetikerbund Bayern
- 75 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
- ESSEN UND TRINKEN**
- 78 Obst & Gemüse: Die Lust auf Frisches wecken
- 80 Genießen mit Spargel und Erdbeeren
- 81 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 7 Lebensmittel-Check: Trend-Label vegan auf pflanzlichen Lebensmitteln
- 41 **DenkMal** – das Rätsel
- 84 Zum guten Schluss: Gemalte Gefühle, die befreien
- 85 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**