

## Diabetes und Autofahren

**16** Eine der ersten Fragen, die nach der Diabetes-Diagnose gestellt wird, ist für viele die nach dem Autofahren: Ob privat, beruflich, fürs Verreisen – Mobilität ist sehr wichtig in unserer Gesellschaft. Im Titelthema erfahren Sie alles, was Sie dazu wissen sollten.



## Mitmachen: Große Patienten-Umfrage

**14** Wie beurteilen Sie die sich rasant entwickelnde Diabetestechnologie? Und was erwarten Sie selbst von der Technologie der Zukunft? Machen Sie mit bei unserer großen Umfrage – und helfen damit, die Versorgung zu verbessern!



## Bikes sind auf dem Vormarsch

**30** Im Lauf der Corona-Pandemie wurden E-Bikes und Pedelecs in sehr großer Stückzahl verkauft. Wie wirken sich diese auf den Alltag und das Freizeitverhalten der Menschen aus? Eine neue Studie gibt wichtige Hinweise.

Fotos: bojanstory / stockphoto / deagrez - AdobeStock / amrphoto - stockphoto



## Essen bei Diabetes Typ 2

**74** Diagnose Typ-2-Diabetes – hört jetzt das normale Leben auf? Darf überhaupt noch etwas Süßes gegessen werden? Und was hat es mit Kohlenhydraten, Kalorien und Ballaststoffen auf sich? Wir erklären Ihnen, was bei der Ernährung nach der Diagnose wichtig ist.



## Gestörte Durchblutung: handeln!

**32** Wenn Arterien verkalken und das Blut nicht mehr richtig fließt, kann eine „periphere arterielle Verschlusskrankheit“ (pAVK) entstehen. Es gibt jedoch gute Möglichkeiten, diese früh zu entdecken und zu behandeln.

Fotos: Kirichheim-Veral - Bernhard Kölsch - iStockphoto / contrastwerkstatt - Fotolia

## 65 Jahre Diabetes – ohne Folgen

**38** Fast ein Zweidrittel-jahrhundert leben mit Diabetes – und das ohne Folgeerkrankungen: Christa Hagmeister aus Berlin hat ihre wirklich mutmachende Diabetes-Geschichte für Sie aufgeschrieben.

### GESUNDHEITSPOLITIK

48 Gesund leben in der Pandemie? Schwierig!

### VERBÄNDE

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

### ESSEN UND TRINKEN

- 74 Essen & Trinken & Genießen: Diagnose Typ-2-Diabetes
- 76 Fahrplan – Essen bei Typ-2-Diabetes
- 78 **Rezepte**

### IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: vegane „Milch“
- 42 Gewinnspiel
- 46 Blickwinkel: Bye-bye, Günter!
- 47 **DenkMal** – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Die Last des anderen mittragen?
- 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](http://www.wbh-online.de)

### PANORAMA

- 6 Jetzt finden: Adipositas-Spezialisten
- 8 Impfung: guter Schlaf hilft!

### AKTUELL

- 10 Im Urlaub mal ohne Pumpe: Ist das sinnvoll?
- 12 Insulin? Das Hormon zum Leben
- 14 Mitmachen: Große Patienten-Umfrage

### SCHWERPUNKT

- 16 Diabetes und Autofahren
- 18 Autofahren mit Diabetes: Was geht, was geht nicht?
- 22 Teures Gutachten gefordert: Was nun?
- 26 Diabetes und Fahren – praktische Tipps
- 28 Diabetes und Autofahren: Was sagt der Betriebsarzt?

### MEDIZIN

- 30 Bike, Auto: Pandemie erhöht den Individualverkehr
- 32 Diabetes-Kurs: Bei gestörter Durchblutung der Beine handeln

### LEBENSECHT

- 35 diabetes and the city: Mal nur kurz ein Teil austauschen ...
- 36 Diabetes in der Familie ...? „Jetzt schon!“
- 38 „Weitere Fortschritte werden folgen!“
- 40 Diabetes-Kurzgeschichte: Das Leben genießen

### INFOBOX

- 42 Meldungen aus der Industrie

### DIABETES-SZENE

- 44 Neues aus der Diabetes-Szene