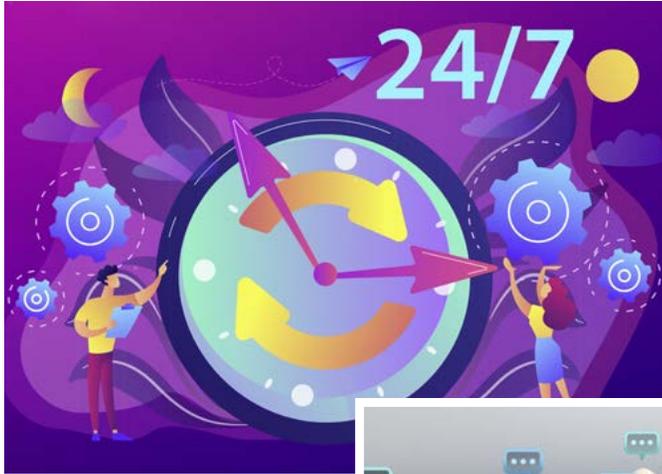


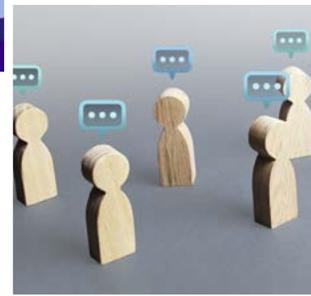
## Diabetes – immer dabei

18 Wer Diabetes hat, der hat ihn 24 Stunden am Tag und 12 Monate im Jahr. Welche Belastungen und Wünsche spüren viele Menschen, die Diabetes haben? Wie können sie diese angehen? Darum geht es im Titelthema.



## Wie denken Sie über Technologien?

10 Wie beurteilen Menschen mit Diabetes vorhandene Technologien und die Digitalisierung an sich? Wie werden und wie sollten sie sich entwickeln? Nehmen Sie teil an der großen Umfrage dazu!



### PANORAMA

- 6 Präventive Bücher: gesund leben mit Genuss
- 8 Ehrung für Martin Hadder

### AKTUELL

- 10 Umfrage: Wie denken Sie über Technologien?
- 12 #BSLounge-Coaching: Experten-Beratung in der dritten Dimension
- 14 Festakt „100 Jahre Insulin“: Insulin – nicht wegzudenken!
- 16 Schwere „Hypo“: So denken Sie darüber

### SCHWERPUNKT

- 18 **Diabetes – immer dabei**
- 20 Pause vom Diabetes: Geht das?
- 24 Ihre Glukosewerte immer im Blick
- 27 Coping-Strategie als Diabetes-Begleiter?

### MEDIZIN

- 30 Diabetes-Kurs: Die Gefäße des Herzens schützen

### INFOBOX

- 34 Meldungen aus der Industrie

### LEBENSECHT

- 36 diabetes and the city: Abenteuer Unterzuckerung
- 37 Süße Frau geheiratet
- 38 Mit dem Bulli durch den Balkan
- 42 „Ich würde es ihm so gerne abnehmen“

### DIABETES-SZENE

- 44 Neues aus der Diabetes-Szene

### GESUNDHEITSPOLITIK

- 46 Insulin, DMP und das Diabetesleben

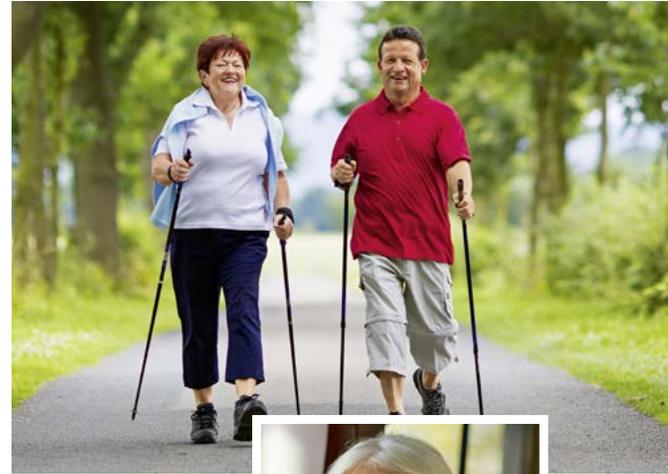
## #BSLounge: Experten-Coaching

12 In der „Blood Sugar Lounge“ gibt es nicht nur Inhalte und Austausch – sondern auch Coaching: Expertinnen und Experten bieten fachlich fundierte Unterstützung, z. B. in Form von Videos und Podcasts. Wir stellen Ihnen den Service vor.

Fotos: Visual Generation - AdobeStock / Андрей Иванович - AdobeStock

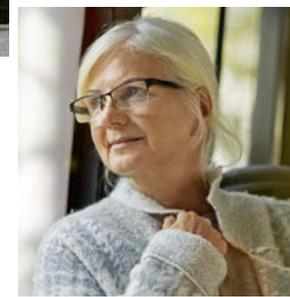
## Fettleber – tückisch, aber reversibel

76 Die Fettleber ist ein verbreitetes Leiden, gerade bei Typ-2-Diabetes. Tückisch ist, dass sie zunächst keine oder kaum Beschwerden hervorruft. Die gute Nachricht: Ein gesunder Lebensstil kann eine verfettete Leber wieder gesunden lassen. Erfahren Sie, wie das gelingt.



## „Merkzeichen G“ verwehrt: Was tun?

48 Experte Oliver Ebert bietet regelmäßig Unterstützung bei Rechtsfragen rund ums Thema Diabetes. Dieses Mal geht es u. a. um das Thema Straßenverkehr und ein verwehrt „Merkzeichen G“.



## Balkanreise mit Bulli und Diabetes

38 Eine mehrmonatige Reise mit einem Bulli – und einem noch recht frisch diagnostizierten Typ-1-Diabetes? Das ist eine besondere Herausforderung. Hannah Effertz und ihr Freund Christian haben es gewagt. Hier ihr erster Bericht über die Reise.

Fotos: Christian Schwier - AdobeStock / PIKSEL - iStockphoto / Hannah Effertz / contrastwerkstatt - Fotolia

### SOZIALES

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

### VERBÄNDE

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

### ESSEN UND TRINKEN

- 76 Essen & Bewegung & Weitermachen: Gegen die Fettleber
- 78 So bringen Sie Ihre Leber wieder in Balance
- 79 **Rezepte**

### IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Grüne Bohnen nur gekocht essen
- 34 Gewinnspiel
- 50 **DenkMal** – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Bedienungsanleitungen
- 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)