

Mit Diabetes ins Leben finden

12 Mit Diabetes zu leben, ist generell nicht immer einfach, für Kinder und Jugendliche sowie deren Familien kann es aber besonders herausfordernd sein. Was tun bei „null Bock“ auf Diabetes? Was passiert in der Pubertät? Was bringen Mitlese-Apps, was können AID-Systeme? Unser Expertenteam gibt Antworten.



Mark Bowden - Stockphoto.com

Wie denken Sie über Diabetes-Abfall?

30 Es wird schon einiges dagegen getan, dennoch fällt u.a. durch Diabetes-Hilfsmittel viel Abfall an. Wie gehen Sie damit um? Und sollte es noch mehr Bemühungen geben, diesen zu reduzieren? Nehmen Sie teil an unserer Umfrage!



Krohmer/Cori Baneck



adamaz - Stockphoto

In- und outdoor: mehr Bewegung

32 Die Auswirkungen der Corona-Pandemie schränken den Bewegungsradius und die Sportmöglichkeiten vieler ein. Was tun? Sport und Bewegung in den eigenen vier Wänden und der Natur! Dazu geben wir Tipps – auch für die Motivation.



swissmediavision - Stockphoto

2022: mehr als nur gute Vorsätze ...

74 Für alle war 2021 ein turbulentes Jahr. Nun gilt es, nach vorne zu schauen! Dazu gehört auch, sich selbst etwas Gutes zu tun. Wir geben Ihnen dafür Tipps, die Sie nicht nur als Vorsatz durch die ersten Wochen des Jahres begleiten, sondern dauerhaft das Wohlbefinden steigern können.

Recht und Soziales: Jahresrückblick

46 Das vergangene Jahr war eins mit vielen Besonderheiten und Ereignissen – auch, was die Themen Soziales und Rechtliches betrifft. Beispielsweise bot es interessante Neuerungen für Kinder mit Diabetes und auch für Ihren Geldbeutel.



MicroBili - stockphoto.com



Oliver Großmann

Mit Diabetes über die Alpen

38 Der bekannte Fernwanderweg E5 führt auf seiner Haupttroute über den Alpenhauptkamm von Oberstdorf nach Meran. Er ist ein Mythos, ein Versprechen, ein Abenteuer – für alle, auch für einen Menschen mit Diabetes, wie Dr. Oliver Großmann berichtet.

GESUNDHEITSPOLITIK

44 Keine Steuer auf Zucker, dafür Werbeverbot

SOZIALES

46 Ein Blick zurück auf das vergangene Jahr

VERBÄNDE

48 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

50 Deutsche Diabetes-Föderation (DDF)

66 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)

68 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)

70 Diabetikerbund Bayern

ESSEN UND TRINKEN

74 essen & bewegen & entspannen: Das wird mein Jahr!

77 Fahrplan in ein gesundes neues Jahr

78 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

9 Lebensmittel-Check: Dinkel, Grünkern – für Abwechslung beim Essen

34 Gewinnspiel

73 **DenkMal** – das Rätsel

82 Zum guten Schluss: Gute Vorsätze für 2022

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

comawestdatt - Fotolia

PANORAMA

- 6 Exzellent – Preis für BSL-Autor
- 8 Spannend und bewegend: Video-Special „100 Jahre Insulin“

AKTUELL

- 10 Diabetes-Profis wollen die Diabetologie voranbringen

SCHWERPUNKT

- 12 Was Kinder mit Diabetes brauchen
- 14 Diabetes aufhalten oder verhindern: aktuelle Studien
- 17 Wenn Kinder „schwierig“ werden: die Pubertät
- 20 Keine Lust auf Diabetes – was kann helfen?
- 22 Mitlese-Apps für CGM sinnvoll nutzen, Herausforderungen meistern
- 24 AID-Systeme – was gibt es und für wen?

MEDIZIN

- 26 Diabetes-Kurs: Sport – gerade jetzt sinnvoll bei Übergewicht
- 30 Diabetes-Abfall: Wie denken Sie darüber?
- 32 Mehr Bewegung: Wo? Zuhause und in der Natur!

INFOBOX

- 34 Meldungen aus der Industrie
- 36 Ausprobiert: GlucoMen Day CGM – Transmitter für 5 Jahre, Sensor ohne Nadel

LEBENSECHT

- 38 Mit Typ-1-Diabetes von Nord nach Süd auf dem Fernwanderweg E5: Alpenüberquerung mit Handicap

DIABETES-SZENE

- 42 Neues aus der Diabetes-Szene