

Abnehmen: So gelingt es

12 Viele Menschen in Deutschland bringen zu viel Gewicht auf die Waage. In unserem Schwerpunkt stellen wir Ihnen daher viele Möglichkeiten und Werkzeuge vor, die Ihnen dabei helfen können, aus dem Teufelskreis Übergewicht auszubrechen.



Bohrt/Kajjita - Fotolia

Ihr Beitrag für die Forschung

10 Mit dem Online-Befragungportal dia-link sollen u. a. Menschen mit Diabetes und ihre Angehörigen erreicht werden, um mehr über die Einstellungen, Wünsche und Bedürfnisse der Zielgruppen zu erfahren – und somit die Versorgung zu verbessern.



The Thomas Fisher Rare Book Library, University of Toronto

100 Jahre mit Insulin behandeln

32 Am 23. Januar 1922 rettete erstmals Insulin einen Menschen mit Diabetes. Es war einer der größten Fortschritte der Medizin – und die Geschichte des Beginns der Insulinbehandlung war spannend, wie Dr. Viktor Jörgens berichtet.

PANORAMA

- 6 Neue Empfehlungen für die Ernährung bei Typ-2-Diabetes

AKTUELL

- 10 Mitglied des Panels dia-link werden und gemeinsam forschen
- 11 Dr. Axel Hirsch: Visionär, Pionier, Fürsprecher

SCHWERPUNKT

- 12 Abnehmen: So geht es
- 14 Shakes und Riegel helfen erfolgreich beim Abnehmen
- 18 Apps und Co unterstützen beim Reduzieren von Gewicht
- 20 Schwerstarbeit Gewichtsreduktion – Schritt für Schritt
- 23 Starkes Übergewicht: Eine Operation kann sinnvoll sein

MEDIZIN

- 28 Diabetes-Kurs: „Feuer“ im großen Zeh
- 32 100 Jahre behandeln mit Insulin

INFOBOX

- 36 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

- 38 Sport treiben und dabei mit- und voneinander lernen

DIABETES-SZENE

- 42 Neues aus der Diabetes-Szene

GESUNDHEITSPOLITIK

- 44 Viel Gemüse – für wie viel Geld?

SOZIALES

- 46 E-Evidence-Verordnung auch für Diabetes-Patienten problematisch

So stärken Sie Ihre Knochen

74 Wussten Sie, dass Kräuter, grünes Gemüse und auch Käse ideale Lebensmittel für stabile Knochen sind? Und dass eine Runde um den Block Ihr Vitamin-D-Konto erhöhen kann? Werden Sie aktiv und tun Sie sich und Ihren Knochen etwas Gutes!



twofood.de, Bernward Kösen (Foto), Gabi Kösen (Styling)

Gesund essen – zu welchem Preis?

44 „5 am Tag“ – wer kennt diesen Slogan nicht? Er soll dazu auffordern, regelmäßig Gemüse und Obst zu essen. Aber können sich alle Menschen in Deutschland eine solche Ernährung überhaupt leisten? Wir schauen genau hin.



katjo - stock.adobe.com



Dr. P. Zimmer

Sport und Austausch

38 Trotz Corona-Pandemie konnte letzten September das traditionelle Arzt-Patienten-Seminar (APS) nach einem Jahr Pause wieder stattfinden. Viel Bewegung stand auf dem Programm, aber auch das Feiern des 25-jährigen Jubiläums kam nicht zu kurz.

VERBÄNDE

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

ESSEN UND TRINKEN

- 74 Essen & Licht & Bewegen: So stärken Sie Ihre Knochen
- 77 Knochen stärken – Osteoporose entgegenwirken
- 78 Rezepte

IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Die Beeren sind los
- 32 Gewinnspiel
- 73 DenkMal – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Kraft und Heilung – mit Musik
- 83 Vorschau / Impressum



comawerstatt - Fotolia

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