

Immer **neue** Erkenntnisse

18 Die medizinische Forschung bleibt nie stehen. So macht sie auch vor dem Diabetes und seinen Begleit-Erkrankungen nicht halt. Welche neuen Erkenntnisse es zum Bluthochdruck, zu Diabetes-Leitlinien und zur Therapie gibt, erfahren Sie im Schwerpunkt. Spannend ist auch, dass es nicht nur den einen Typ-2-Diabetes gibt ...



Andrey Popov - stock.adobe.com

Ukraine: **Insulin fehlt**

10 Insulin ist in der Ukraine aktuell Mangelware. Nun geht es vor allem darum, Geld zu sammeln, damit Insulin zu kaufen und es in die Ukraine zu bringen. In Hannover wurde dafür eine „Insulin-Patenschaft“ für eine Klinik übernommen.



privat



toneritu - stock.adobe.com

PANORAMA

- 6 Positiv im Alter
- 8 #IchSageDanke
- 9 Flucht mit Diabetes: Wer hilft?

AKTUELL

- 10 Insulin für die Ukraine
- 12 Im #DiabetesDialog
- 14 Interview: Zusammen aktiv sein

SCHWERPUNKT

- 18 Neue Erkenntnisse bei Diabetes
- 20 Bei hohem Blutdruck Kochsalz ersetzen
- 22 Nationale VersorgungsLeitlinien: Systematisch entwickelte Hilfen
- 26 Den einen Typ-2-Diabetes gibt es nicht!?
- 30 Beginn mit Verzögerungs-Insulin zur Nacht bei Typ-2-Diabetes

MEDIZIN

- 32 Bei Typ-2-Diabetes: Messen in Blut oder Gewebe

INFOBOX

- 36 Meldungen

LEBENSECHT

- 38 Situationen ohne Möglichkeit zum Messen

DIABETES-SZENE

- 42 Neues aus der Diabetes-Szene

GESUNDHEITSPOLITIK

- 44 Enttäuscht von der 100-Tage-Bilanz

SOZIALES

- 46 Diabetes und Job: Gekündigt – was tun?

Gemeinsam **aktiv**

14 Menschen mit Diabetes können sich real oder virtuell treffen, Erfahrungen austauschen, sich unterstützen, gemeinsam forschen. Dadurch lässt sich oft mehr erreichen, als wenn man nur in seiner eigenen kleinen Welt bleibt. Dr. Jens Kröger spricht darüber im Interview.



Viel **Farbe** im Essen

74 Bringen Sie Farben auf den Teller und essen Sie bunt! So bieten Sie Ihren Sinnen kulinarische Erlebnisse und der Körper freut sich über Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe – und sekundäre Pflanzenstoffe. Erfahren sie, wie Sie die Welt dieser gesunden Pflanzenstoffe schmackhaft nutzen können.

VCUSCHKA - stock.adobe.com



Job **gekündigt** – und nun?

46 Darf der Arbeitgeber wegen des Diabetes kündigen? Gibt es einen besonderen Kündigungs-Schutz? Hier bekommen Sie einige Tipps zum Thema Diabetes und Arbeitsrecht.

paire.com/71 - stock.adobe.com



Jan Wezel

Ohne **Messen**

38 Viele Menschen mit Diabetes haben sich inzwischen daran gewöhnt, immer und überall ihre Glukosewerte messen oder abrufen zu können. Was passiert und welche Gedanken er sich dazu gemacht hat, wenn das Messen für ein paar Stunden nicht möglich ist, beschreibt Jan Wezel.

VERBÄNDE

- 48 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 50 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 62 Diabetiker Niedersachsen
- 66 Diabetikerbund Bayern
- 69 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
- 72 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)

ESSEN UND TRINKEN

- 74 Farbe & Duft & Aroma: Sekundäre Pflanzenstoffe
- 77 Sekundäre Pflanzenstoffe im Überblick
- 78 Rezepte

IMMER IM HEFT

- 7 Lebensmittel-Check: Hybrid-Fleisch
- 36 Gewinnspiel
- 65 DenkMal – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Kleines Ding, heilsame Wirkung
- 83 Vorschau / Impressum



Photos: x.y

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**