

Gesund und gut essen – so gelingt es

14 Rund um das Thema gesundes Essen und Trinken gibt es eine wahre Informations-Flut. Deshalb beleuchten wir im aktuellen Schwerpunkt, was es mit all diesen Ernährungs-Empfehlungen auf sich hat und was davon bloßer Mythos ist.



Chinnapong - iStockphoto

Technologie in der Diabetes-Therapie

36 Von Glas-Spritzen zu smarten Insulin-Pens, Insulin-Pumpen und automatisierten Abgabe-Systemen: Die Technologie wird bei der Diabetes-Therapie immer bedeutsamer. Dr. Andreas Thomas gibt einen Überblick.



Gaifner - iStockphoto



eyetonic - iStockphoto

Wenn die Nerven krank sind

32 Bei Diabetes steigt das Risiko für eine Schädigung der Nerven. Wie man dieser diabetischen Polyneuropathie vorbeugen, sie feststellen und behandeln kann, erklärt Dr. Gerhard W. Schmeisl im Diabeteskurs.

Blutdruck und Essen: Salz sparen

74 Bluthochdruck schädigt kleine und große Blutgefäße und kann auf Dauer schwerwiegende Folgen für den Körper haben. Wer seinen Lebensstil etwas umstellt, trägt aktiv dazu bei, dass hohe Werte wieder in gesunde Bereiche wandern.



shock - iStockphoto

Rechtliche Tipps für den Job

48 Auch wenn Diabetes nur noch selten ein Hindernis bei der Berufswahl ist, gibt es am Arbeitsplatz dennoch einiges zu beachten. Oliver Ebert gibt Tipps, wie Sie unnötige Probleme verhindern können.



contrastwerkstatt - iStockphoto

Eine Traum-Reise mit Vorplanung

40 Sandra Schneller hat sich ihren lang-jährigen Traum erfüllt und reiste nach Las Vegas. Sie berichtet, wie das trotz Bauchfell-Dialyse möglich war und was es dabei zu berücksichtigen und zu planen galt.



Sandra Schneller

SOZIALES

48 Diabetes: rechtliche Tipps für den Job

VERBÄNDE

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

ESSEN UND TRINKEN

- 74 bewegen & entspannen & genießen: Blutdruck und Salz
- 77 Aktiv gegen zu hohen Blutdruck: 14 Tipps
- 78 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Spargel-Brokkoli – gesundes Trend-Gemüse
- 38 Gewinnspiel
- 73 **DenkMal** – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss
- 83 Vorschau / Impressum



contrastwerkstatt - 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**