

Bewegung und Sport für alle

12 Sich mehr bewegen – aber wie? Wie es mit dem Start klappt und was bei der Insulin-Dosierung zu beachten ist, erfahren Sie im Schwerpunkt. Außerdem erzählen eine Freizeit-Sportlerin und ein Profi-Basketballer, wie sie beim Sport gut mit dem Diabetes zurechtkommen.



Alex from the stock - stock.adobe.com

Diabetes ist ein Familien-Thema

38 Lara, die mittlere von Petras Teenager-Töchtern, hat Typ-1-Diabetes. Manchmal ist das belastend für die ganze Familie – auch, weil es nie ein Pause gibt.



Illustration: Algo-Honkapotya



negatis - stock.adobe.com

Wenn die Werte zu tief sind

28 Unterzuckerungen: Immer ein wichtiges Thema. Im Diabeteskurs erklärt Dr. Gerhard-W. Schmeisl, wie es zu einer Unterzuckerung kommen kann, wie Menschen spüren, dass die Werte zu tief sind – und was dann zu tun ist.

PANORAMA

- 6 Sport, der Spaß macht – in Oberbayern und im Sauerland
- 8 COVID-19: Höheres Risiko durch Vorerkrankungen

AKTUELL

- 10 Übergewicht: Die Behandlung ist oft nicht einfach

SCHWERPUNKT

- 12 Bewegung grenzenlos
- 14 Sport-Start mit Diabetes: Das ist zu beachten
- 17 Therapie anpassen bei körperlicher Aktivität mit AID-System
- 22 Wellen brechen mit Typ-1-Diabetes
- 24 Zauberer am Korb

MEDIZIN

- 28 Diabeteskurs: Wenn die Zucker-Werte zu tief sind
- 33 Digitalisierung: Konstante Zunahme von Diabetes-Technologien
- 34 Unternehmen, die Insulin herstellen: Lilly Deutschland GmbH

INFOBOX

- 36 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

- 38 Diabetes ist ein Familien-Thema

DIABETES-SZENE

- 40 Neues aus der Diabetes-Szene

GESUNDHEITSPOLITIK

- 42 Bei Diabetes braucht es gute Pflege



Frisch und gesund: Sommer-Küche

74 Es ist Sommer – wir sind viel im Freien und freuen uns auf schöne Grill-Abende und allgemein aufs Essen draußen. Dafür gibt es tolle Rezepte und zudem viele Tipps für das Marinieren von Gemüse und Fleisch und für den Umgang mit alkoholischen Getränken.



Kadmy - stock.adobe.com

Verkehrsunfall und Diabetes-Daten

44 Es gab einen Unfall im Straßenverkehr. Welche Rolle spielen nun die Daten, die aus Blutzucker-Messgerät, CGM-System und Insulin-Pumpe ausgelesen werden können?



Money Business - stock.adobe.com

Zu wenig Diabetes-Wissen

42 Pflege-Fachkräfte wissen oft nur wenig über Diabetes. Das muss sich ändern, wird nun in einem Position-Papier gefordert. Dazu gehört auch eine bessere Aus- und Weiterbildung, um Pflege-Fachkräfte in die Lage zu versetzen, kompetent mit Menschen mit Diabetes umzugehen.

SOZIALES

- 44 Droht Gefängnis? – Riskante Kombination: Unfall und Diabetes-Daten in der Cloud

VERBÄNDE

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

ESSEN UND TRINKEN

- 74 Grillen & Getränke & Frisches: Sommer-Küche
- 76 Top-Tipps fürs Essen und Trinken im Sommer
- 78 Rezepte

IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Universal-Gewürz Paprika-Pulver
- 36 Gewinnspiel
- 73 DenkMal – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Gelebte Solidarität
- 83 Vorschau / Impressum



contantweskart - 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**