

## Mit Diabetes in Kita und Schule

**12** Inklusion und Teilhabe von Kindern mit Diabetes mellitus sind in Kitas und Schulen eine zentrale Aufgabe. Im Schwerpunkt gibt es viele Informationen und Tipps zu Hilfsmitteln und welche Ansätze es gibt, Informationen für alle Beteiligten und entsprechende Hilfen zu bekommen.



Konstantin Yuganov - stock.adobe.com

## Gute Stimme

**38** Christa Mischke liest regelmäßig das Diabetes-Journal für seh- und lesebehinderte Menschen vor. Im Jahr 2022 erhielt sie dafür den „Thomas-Fuchsberger-Preis“. Im Interview erzählt sie über ihr ehrenamtliches Engagement.



Westdeutsche Bibliothek der Hörmedien



MG-illustrations - stock.adobe.com

## Dem Risiko Fettleber vorbeugen

**28** Die Leber ist bekannt als Organ, das durch Alkohol Schaden nehmen kann. Aber es gibt weitere Ursachen für eine Fettleber – aus der eine Leberfibrose, Leberzirrhose und Leberkrebs entstehen können. Vorbeugen ist deshalb gut.

### PANORAMA

- 6 Aktivität schützt vor Folgeerkrankungen
- 8 Frauen und Männer brauchen unterschiedliche Behandlung

### AKTUELL

- 10 Warum die Psyche bei Diabetes eine wichtige Rolle spielt
- 41 Buchvorstellung: Zurück auf Null – geht das bei Typ-2-Diabetes?

### SCHWERPUNKT

- 12 Mit Diabetes in Kita und Schule
- 14 Diabetes-Technik – Helfer in Schule und Kita?
- 18 Fit für die Schule
- 20 Schul-Begleitung – die rechtliche Sicht
- 24 Diabetes in Kita und Schule – Wissen aufbauen

### MEDIZIN

- 28 Diabeteskurs: Dem Risiko Fettleber vorbeugen
- 34 Mit Blick auf die Uhr beim Essen zu besseren Glukosewerten

### INFOBOX

- 36 Meldungen aus der Industrie

### LEBENSECHT

- 38 Die gute Stimme aus der Bibliothek der Hörmedien

### DIABETES-SZENE

- 42 Neues aus der Diabetes-Szene

### GESUNDHEITSPOLITIK

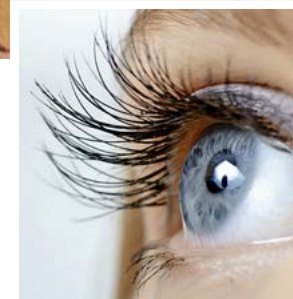
- 44 Was wird bei Reform aus der Diabetologie?



georgiandy - stock.adobe.com

## Glücklich mit Ballaststoffen

**74** Ballaststoffe sind kalorienfrei und fast nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten – und lebenswichtig. Besonders bei Diabetes können sie aktiv dazu beitragen, den Blutzucker in positive Bahnen zu lenken. Mehr noch: Sie helfen, besser satt zu werden, und tun auch dem Darm gut.



Vladimir Voronin - Fotolia

## Diabetes, Augen und Krankenkassen

**46** Regelmäßige Untersuchungen beim Augenarzt sind empfehlenswert. Aber Untersuchungen, die zusätzlich als „IGeL“ angeboten werden, sind meist nicht erforderlich.



Kellicat - stock.adobe.com

## Essen nach der Uhr

**34** Darauf zu achten, wann und was man tagsüber isst, kann dabei helfen, das Auftreten einer Diabetes-Erkrankung zu verzögern oder sogar zu verhindern. Wer beim Essen die Tageszeiten im Blick behält, steuert damit zudem mit großer Wahrscheinlichkeit sein Körpergewicht. PD Dr. Olga Ramich forscht dazu und hat mit dem Diabetes-Journal über ihre Ergebnisse gesprochen.

### SOZIALES

- 46 Diabetes und Auge – was zahlen die Krankenkassen?

### VERBÄNDE

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

### ESSEN UND TRINKEN

- 74 satt & gesund & glücklich: Ballaststoffe
- 77 Die 10 wichtigsten Fakten zu Ballaststoffen bei Diabetes
- 78 Rezepte

### IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Vielseitige Creme aus Erdnüssen
- 36 Gewinnspiel
- 73 DenkMal – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Immer mehr die Stimme erheben
- 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](http://www.wbh-online.de)

contrastwerkstatt - Fotolia