

Ab in den Urlaub!

16 Die schönste Zeit im Jahr ist die Urlaubszeit. Wer den Diabetes im Gepäck hat, sollte dafür Vorkehrungen treffen. Dazu gehören Reisedokumente, Diabetes-Utensilien und das Flug-Attest dafür, ein ausreichender Versicherungsschutz. Wer seinen Diabetes mit Insulin behandelt, braucht besondere Kenntnisse, wenn die Reise über viele Zeitzonen hinweg geht. Dies alles und einen tollen Reise-Bericht gibt es im Schwerpunkt.



Hohe Glukosewerte

28 Sind die Glukosewerte zu hoch, kann das sowohl bei Menschen mit Typ-1- als auch bei Menschen mit Typ-2-Diabetes akute Folgen haben. Der Körper kann übersäuern und extrem austrocknen. Beides muss sofort behandelt werden.



Ein süßer Typ No. 1

10 „Honigsüßer Typ No. 1“ – so nennt Andrea Mühlen ihren Diabetes. In ihrer Autobiografie beschreibt sie authentisch und unterhaltsam, wie es sich anfühlt, plötzlich rund um die Uhr mit einem solchen Begleiter leben zu müssen.

PANORAMA

- 6 Mit dem Blutzucker Strom erzeugen
- 8 Wegen Corona: Diabetes oft spät festgestellt

AKTUELL

- 10 Ein süßer Typ No. 1
- 12 Krankenhausreform: Bleibt der Diabetes auf der Strecke?
- 14 Virtueller #DiabetesDialog
- 15 Mit-Forschen auf einer Plattform

SCHWERPUNKT

- 16 Ab in den Urlaub – mit Diabetes
- 18 Gut vorbereitet in den Urlaub
- 22 Reisen mit Diabetes – welche Versicherungen braucht man?
- 24 Insulin dosieren bei Reisen über Zeitzonen
- 26 „Salty and Sweet“

MEDIZIN

- 28 Entgleist bei akut hohem Blutzucker
- 32 Mit Stammzellen wieder zu eigenem Insulin
- 34 Tierische Diabetes-Therapie

INFOBOX

- 38 Meldungen aus der Industrie
- 40 Ausprobiert: MiniMed 780G

LEBENSECHT

- 42 Needles and Pump – unterwegs mit Diabetes

DIABETES-SZENE

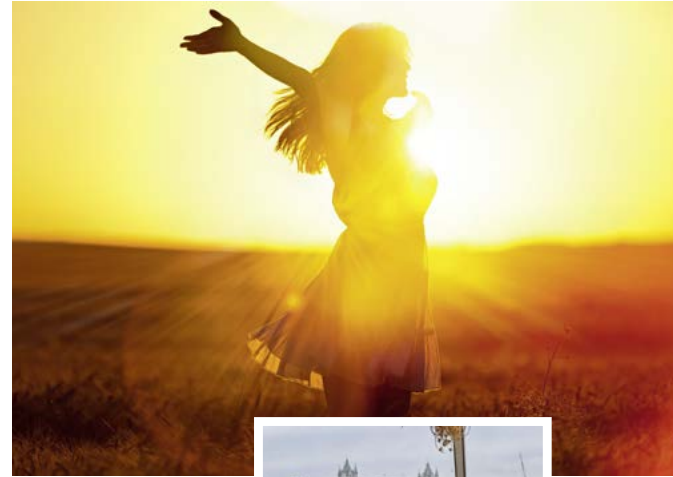
- 46 Neues aus der Diabetes-Szene

GESUNDHEITSPOLITIK

- 48 Kompetenz soll sich wieder lohnen

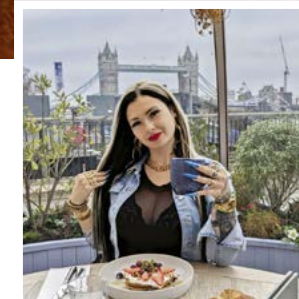
Sonnenvitamin

74 Das fettlösliche Vitamin D lässt sich über Lebensmittel essen, der Löwenanteil wird mithilfe von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Es lohnt sich also auch deshalb, rauszugehen. Denn dann kurbelt der Organismus die eigene Vitamin-D-Produktion an – und Ihre Seele freut sich auch darüber!



Influencerin mit „Needles and Pump“

42 Lyn Künstler hat seit 2010 Typ-1-Diabetes und arbeitet als Model und Influencerin. Mehr als 140 000 Menschen folgen ihr auf Instagram. Im Interview berichtet sie über ihr abwechslungsreiches Leben.



Tierisch ...

34 Auch Tiere können an Diabetes erkranken. Im Interview berichtet Kleintierärztin Dr. Nicola Kristin Haller, wie man den Diabetes erkennt, diagnostiziert und behandelt. Manches für Menschen kommt dabei auch zum Zug: Die Kontrolle der Glukosewerte ist auch mit Systemen zum kontinuierlichen Glukose-Monitoring möglich.

SOZIALES

- 50 Diabetes managen am Arbeitsplatz

VERBÄNDE

- 52 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
- 56 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 58 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 68 Diabetiker Niedersachsen
- 70 Diabetikerbund Bayern

ESSEN UND TRINKEN

- 74 Sonne & Fisch & Pilze: Vitamin D
- 77 Übersicht: Zahlen, Lebensmittel, Mahlzeiten
- 78 Rezepte

IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Sodabrennen – und nun?
- 38 Gewinnspiel
- 73 DenkMal – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Sicherheit, Klarheit – CGM-System!
- 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