

Organe spenden fürs Leben

12 Die Organspende ist ein sensibles Thema. 8500 schwer kranke Menschen in Deutschland stehen aktuell auf der Warteliste für eine Transplantation, darunter Menschen mit Diabetes. Im Schwerpunkt geht es um die Fragen: Wer darf Organe spenden? Wie läuft eine Organspende ab? An welchen Alternativen zum Ersatz der Insulinproduktion wird geforscht? Wie kann die Wartezeit bis zu einer Herz-Transplantation überbrückt werden?



Gegen Vorurteile

10 Jeder kennt sicher „dumme Sprüche“, wenn es um den eigenen Diabetes geht. Der Klassiker ist wahrscheinlich die Frage: „Darfst du das denn essen?“ Die Kampagne „Chill Deine Vorurteile“ will helfen, die Unkenntnis zu reduzieren.



PANORAMA

- 6 Übers Herz im Netz informieren
- 8 Sport und Bewegung mit medizinischer Begleitung

AKTUELL

- 10 Gegen Vorurteile mit humorvollen Videos aufklären

SCHWERPUNKT

- 12 Durch eine Organspende weiterleben
- 14 Organspenden können Leben retten
- 18 Transplantation als Therapie bei Diabetes
- 22 Der (lange) Weg zum Spender-Herz

MEDIZIN

- 26 Diabeteskurs: Hoher Druck in den Gefäßen
- 32 Wie Insulinresistenz unser Gedächtnis beeinflusst
- 36 Vor 100 Jahren entdeckt: Happy Birthday, Glukagon!

INFOBOX

- 40 Meldungen aus der Industrie
- 42 Ausprobiert: FreeStyle Libre 3 – klein und komfortabel

LEBENSECHT

- 44 Leben mit Diabetes als täglicher Balance-Akt

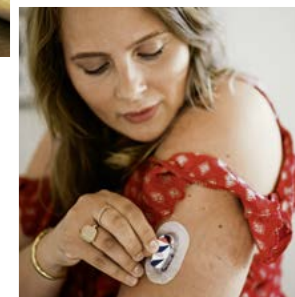
DIABETES-SZENE

- 48 Neues aus der Diabetes-Szene

Hoher Druck
26 Ein hoher Blutdruck tritt oft in Zusammenhang mit Diabetes auf. Damit er nicht zu schweren Folgeerkrankungen führt, muss er wie der Diabetes rechtzeitig und konsequent behandelt werden. Im Diabeteskurs erfahren Sie alles Wissenswerte zum Bluthochdruck.

Tiere und Pflanzen: Gehacktes

74 Gehacktes ist beliebt bei Groß und Klein. Hack gibt es von Tieren, doch es gibt auch vegetarische und vegane Sorten. Was bei Produkten vom Tier und aus Pflanzen wichtig ist, erklären wir in „Essen und Trinken“. Im Rezeptteil finden Sie dazu leckere Gerichte, die alle mit Veggie-Hack machbar sind.



Balance-Akt

44 Stephanie Haack hat Typ-1-Diabetes, den sie schwer akzeptieren konnte. Inzwischen ist die Krankheit ihr beruflicher Inhalt – und gibt es Neues auszuprobieren, ist sie dabei. Aber für sie gilt auch: Die Lebensqualität ist im Zweifel wichtiger als immer perfekte Werte.

Jubiläum: Glukagon

36 Vor 102 Jahren wurde Insulin entdeckt, kurz darauf sein Gegenspieler Glukagon. Jahrzehntlang interessierten sich nur Grundlagenforscher für dieses Hormon – dann wurde es für die Behandlung schwerer Unterzuckerungen eingesetzt. Moderne Glukagon-Zubereitungen machen neuerdings die Anwendung einfacher.

GESUNDHEITSPOLITIK

- 50 Duell der Faktenchecks

SOZIALES

- 52 Rechteck

VERBÄNDE

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

ESSEN UND TRINKEN

- 74 vegetarisch & tierisch & vielseitig: Hackfleisch
- 77 Was sich über Gehacktes zu wissen lohnt
- 78 Rezepte

IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Käse ohne Kuhmilch – geht das?
- 40 Gewinnspiel
- 73 DenkMal – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Life-Work-Balance
- 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**