



## Aktiv

„Aktiv nach dem Berufsleben - die Zukunft gestalten“: Im Titelthema dieser Ausgabe bekommen Sie Hinweise zur Planung und Sicherung des „aktiven Ruhestandes“. Wer möchte nicht aktiv alt werden? Erfahrungen vieler Menschen mit und ohne Diabetes, die selbst aktiv im Ruhestand sind, sollen Sie anregen. Dazu erhalten Sie Empfehlungen unserer Autoren.

S. 2

## Aktuell

50 Jahre Deutscher Diabetiker Bund (DDB): Ende Juni war die Festveranstaltung in Kassel – wir haben den DDB-Bundvorsitzenden Dr. Klaus Fehrmann interviewt. Außerdem berichten wir über den 10. Diabetesmarkt der Deutschen Diabetes-Stiftung in Mainz, und Sie finden nochmals Aktuelles über Veranstaltungen im Rahmen der Jahrestagung der Deutschen Diabetes-Gesellschaft in Aachen.

S. 1



## Gesund

„Wellness/Fitness“ heißt die neue Rubrik im *Diabetes-Journal*: Sehen Sie selbst, was wir darunter verstehen, und was Sie dort künftig zu erwarten haben. Diesmal geht es um „Gesundes Sonnen“.

S. 3

## Abnehmen

„Jedes Kilo weniger zählt“, sagt Buchautor und Diabetes-Experte Prof. Dr. Hans Hauner im *Diabetes-Journal*-Interview.

S. 4

## Inhalt

- 17 Brennpunkt
- 84 Info-Box

### Aktuell

- 6 DDG-Kongreß: Nachschlag
- 10 50 Jahre DDB: das Interview
- 13 Mainz: 10000 beim Diabetesmarkt

### Schwerpunkt

- 21 Aktiv älter werden
- 22 Zwanzig Jahre lang 40 bleiben!
- 28 Aktiv sein: praktische Erfahrungen
- 30 Engagieren für eine gute Sache?

### Fitneß/Wellneß

- 32 Gesund Sonnen

### Gesundheitspolitik

- 44 Screening: viele Diabetiker erkannt
- 45 Der Kommentar

### Medizin

- 34 Diabetes-Kurs:  
„Kunst-Insuline“ für Typ-2-Diabetiker
- 36 Blutarmut: neues Medikament
- 41 Pillenbox:  
Neue Medikamente gegen Impotenz
- 46 Nachgefragt:  
„Jedes Kilo weniger zählt“

### Service

- 16 Briefe
- 38 Sprechstunde:  
Ihre Fragen - unsere Antworten
- 51 Arbeit und Soziales:  
Arbeitslos - was zu tun ist
- 59 Die neue Rente
- 71 Kontaktbörse
- 85 Diabetes von A bis Z
- 87 Impressum

### Diabetes direkt

- 72 Diabetes life:  
Normales Kinderleben?
- 75 Menschen:  
Nina Ruge

### Verbände

- 61 Deutscher Diabetiker-Bund
- 70 Deutsche Diabetes-Union

### Essen & Trinken

- 77 Kürbis, Gurken etc.

