



## Motivation

Die Diabetestherapie ist eine lebenslange Aufgabe. Sie erfordert von Ihnen tagtäglich Bemühungen, sich um den eigenen Diabetes zu kümmern. Das Problem mit der Motivation ist einer der Gründe, warum es mit dem Diabetes manchmal nicht klappt. Im Titelthema können Sie sich selbst testen, wie motiviert Sie in Sachen Diabetesbehandlung sind. Und wir sagen Ihnen, wie Sie mit Mißerfolgen umgehen und sich neu motivieren können - wie also ein persönliches „Diabetes-Krisenmanagement“ aussehen könnte.

## Walking

Suchen Sie nach einer geeigneten Sportart, die Sie zu jeder Jahreszeit mit Spaß fit hält - auch in den kommenden Wintermonaten? Dann probieren Sie es doch mal mit Walking, der „soften“ Art zu laufen. Ab Seite 42 erfahren Sie, welche Ausrüstung Sie dafür brauchen, und was Sie beim Training beachten sollten.



## Genforschung

Philosophen, Theologen, Politiker und viele andere Menschen diskutieren leidenschaftlich über die ethisch-moralischen Konsequenzen der Genforschung. Wo gibt es Chancen der Genforschung im Zusammenhang mit Diabetes? Was ist möglich? Zwei Experten vom Deutschen Diabetes-Forschungs-Institut in Düsseldorf geben Antworten auf diese und andere Fragen rund ums Thema.

## Inhalatives Insulin

Der Traum vieler Diabetiker: Insulin einfach einatmen! Zwei Unternehmen haben gemeinsam ein neues System entwickelt. Zwar ist es noch nicht marktreif, aber die Studien sind bereits fortgeschritten.



## Inhalt

- 13 Brennpunkt
- 81 Info-Box

### Aktuell

- 6 1. Deutscher Diabetestag für Kinder, Jugendliche, Eltern
- 8 Übergewichtige Kinder bekommen Diabetes
- 10 Inhalatives Insulin: neues System

### Schwerpunkt

- 15 Motivation
- 16 Wie motiviert sind Sie?
- 19 Leben, lachen, lieben
- 22 Testen Sie sich!
- 27 Finden Sie Ihre Stärken!

### Gesundheitspolitik

- 31 Gesundheitssystem: die künftigen Bedürfnisse

### Medizin

- 38 Diabetes-Kurs: Vorbeugende Impfung? Ja!
- 40 „4D“: Lohnt sich Cholesterinsenkung?

### Fitness/Wellness

- 42 Walking - „soft“ laufen

### Service

- 35 Briefe
- 44 Arbeit und Soziales: Gesetzliche Unfallversicherung
- 49 Berufskrankheiten: Was Sie darüber wissen sollten
- 56 Sprechstunde: Ihre Fragen - unsere Antworten
- 82 Im Test: mellitux EC 301
- 94 Kontaktbörse
- 95 Impressum

### Verbände

- 59 Deutscher Diabetiker Bund
- 74 Deutsche Diabetes-Union: Weltdiabetestag 2001

### Diabetes direkt

- 78 Nachgefragt: „Zuerst Gendiagnostik, dann Gentherapie!“
- 85 Menschen: Nana Spier

### Essen & Trinken

- 87 Eintöpfe
- 90 Rezepte