



Backen

Backen im Dezember? Es müssen nicht immer Weihnachtsplätzchen sein, wie Sie im Titelthema dieser Ausgabe sehen können: Wir geben Ihnen einfache Grundrezepte fürs Brotbacken, sagen Ihnen, wofür die verschiedenen Mehltypen geeignet sind – und Sie erhalten Rezepte für süßes oder pikantes Kleingebäck. **S.**



Jubiläum

50 Jahre Diabetes-Journal - in unserer Jubiläumsausgabe finden Sie über das Heft verteilt mehrere Artikel zu unserer runden Jahreszahl: Menschen kommen zu Wort, die seit 50 Jahren Diabetes haben, es gibt ein großes Preisrätsel, und wir stellen Ihnen die *Diabetes-Journal*-Macher vor. Den Start macht ein Grußwort des Deutschen Diabetiker Bundes. **S.**

Wintersport

Egal ob Sie ein echter Skihase sind oder ein gelegentlicher Schlittschuhläufer: Wir geben Ihnen Tips für den Wintersport. Außerdem berichtet eine Eisläuferin über ihre Erfahrungen. **S.**



Weihnachtsmenü

Lassen Sie sich in diesem Jahr doch mal verzaubern von Redaktionsmitgliedern: Prof. Eberhard Standl kocht einen Schweinebraten mit Kruste, dazu gibt's Böhmisches Semmelknödel von Dr. Klaus Fehrmann und, und, und. **S.**

Inhalt

- 6 Panorama
- 18 Brennpunkt:
Die Zukunft anpacken
- 84 Info-Box

Aktuell

- 9 „Partner auch im Sturm“ -
Grußworte
- 10 50 Jahre *Diabetes-Journal*:
das Preisausschreiben
- 12 Wir über uns
- 14 Kirchheim-Forum und FID:
Herausforderung

Schwerpunkt

- 20 Brot und Gebäck
- 21 Was steckt im Mehl?
- 24 Brot selbst gemacht
- 28 Süß und pikant: Kleingebäck

Fitness/Wellness

- 36 Verwöhnen zu Hause
- 37 Fitness-Tips

Medizin

- 43 Von der Schulung zum Training:
50 Jahre Selbstbehandlung
- 50 Diabetes-Kurs:
Seltene Begleiterkrankungen
- 52 Tips für den Wintersport
- 56 Diabetes in 50 Jahren – ein Traum

Gesundheitspolitik

- 41 „Sach- statt Verteilungsdiskussion“

Service

- 38 Sprechstunde:
Ihre Fragen - unsere Antworten
- 58 Arbeit & Soziales:
„Erziehungsgeld“ - neue Regelungen
- 68 Zum Jahreswechsel
- 89 Briefe
- 91 Kontaktbörse

Diabetes direkt

- 102 Nachgefragt: „Er gehört zu mir...“
- 105 Was Menschen so erleben
- 111 Impressum

Verbände

- 72 Deutscher Diabetiker Bund
- 82 Deutsche Diabetes-Union

Essen & Trinken

- 92 Weihnachtsmenü
der Redaktionsmitglieder