



## Depression bewältigen

„Wie gefährdet bin ich?“ Depressionen haben nichts zu tun mit Einbildung, und sie sind alles andere als harmlos. Vor allem: Laut Studien haben Diabetiker ein doppelt so hohes Risiko, daran zu erkranken, wie Nichtdiabetiker. Im Titelthema finden Sie einen Selbsttest, wir zeigen Wege aus der Krise, dazu gibt es Interviews mit Experten und eine Telefon-Hotline.

S. 15

## AOK beraten

Die größte Krankenkasse bereitet derzeit ein Behandlungsprogramm für den Typ-2-Diabetes vor. Zu einem Symposium in Frankfurt hatte der AOK-Bundesverband Experten eingeladen – nicht den Deutschen Diabetiker Bund, nicht Verantwortliche der Deutschen Diabetes-Gesellschaft. Wird die AOK schlecht beraten? Kommt auf Diabetiker ein Schmalspur-Behandlungsprogramm zu? Wir berichten und kommentieren.



S. 7



## Sich wieder bewegen

„Ab morgen lauf' ich wieder“ – der Vorsatz wird ebensooft ausgesprochen wie über den Haufen geworfen. Wir sagen Ihnen, wie Sie es schaffen können, sich wieder mehr zu bewegen – und vor allem: was Sie davon hätten.

S. 41

## Käse genießen

Käse herzhaft auf dem Brot, Käse zum Magenschließen, Käse zu Obst, Käse zu Wein: alles Käse. Bei uns finden Sie erstaunliche Informationen und super Rezept.

S. 87



## Inhalt

15 Brennpunkt

### Aktuell

- 6 Attest für Flugreisen
- 7 Betazellforschung in München
- 8 Gesundheitswesen: Geld oder Leben?
- 11 Humalog weiterhin erhältlich
- 72 Plant AOK Minimalprogramm?

### Schwerpunkt

- 17 Depressionen
- 18 Düsternis auf der Seele
- 24 Depression und Diabetes bewältigen
- 26 Selbsttest Depression
- 27 Depression im Alter
- 29 Netzwerk für bessere Versorgung
- 32 Was Angehörige tun können
- 35 Informationen und Adressen
- 35 Hotline

### Gesundheitspolitik

- 37 Ausgaben beschränken – Beispiel Diabetes

### Fitness/Wellness

- 40 Aquafitness gegen die Pfunde
- 41 Wellnesstips

### Medizin

- 44 Diabetes-Kurs: Ab morgen lauf' ich wieder
- 48 Diabetes-Quiz: Ernährung
- 50 Nachgefragt: Neue Therapie als große Chance

### Service

- 52 Sprechstunde: Ihre Fragen - unsere Antworten
- 55 Kontaktbörse
- 56 Soziales: Wer bezahlt Wohnraumanpassung? Soll ich in ein Pflegeheim?
- 97 Diabetes von A bis Z:
- 99 Impressum

### Verbände

- 64 Deutscher Diabetiker-Bund
- 10 Deutsche Diabetes-Union: Insulin zum Leben

### Diabetes direkt

- 80 Diabetes life: Feuerwehr: im zweiten Trupp
- 96 Menschen: Diana Amft

### Essen & Trinken

- 87 Käse: vielseitig und aromatisch
- 91 Rezepte