



## Augen

Viel zu wenige Diabetiker und Ärzte wissen, wie wichtig es ist, regelmäßig die Augen zu untersuchen bzw. untersuchen zu lassen. Im Titelthema gibt es alle wichtigen Informationen dazu – vor allem hohe Blutzuckerwerte und hoher Blutdruck können gefährlich werden.



## Freuden

Sommer – Urlaubszeit – Reisezeit: Was gehört alles ins Reisegepäck? Die Antwort und dazu Bewegungstips gibt es in der Rubrik „Fitness/Wellness“.



## Interview

Die Diabetes-Programme sind seit Juli per Rechtsverordnung des Gesundheitsministeriums auf den Weg gebracht. Wie geht es weiter mit der Diabetikerversorgung? Ab wann kann man sich in die Programme einschreiben? Wir haben Gudrun Schaich-Walch (SPD) interviewt, die Parlamentarische Staatssekretärin der Bundesgesundheitsministerin.



## Gewinnspiel

Diabetes-Quiz im Diabetes-Journal: Diesmal dreht sich alles um Sport. Und: Für nur eine richtige Antwort können Sie was gewinnen bei uns. Machen Sie mit!



## Nudeln

Hausmannskost, Gourmetküche – herzhaft oder süß: Mit Nudeln lässt sich vieles machen, und sie sind gesund. Von wegen „Dickmacher“: Nudeln sind fett- und eiweißarm. Neben wichtigen Informationen erhalten Sie jede Menge Rezepte – von Krabben-Bandnudeln über Spaghetti-Pizza bis Rigatoni mit Hähnchen.



## Inhalt

- 15 Brennpunkt
- 75 Info-Box

### Aktuell

- 6 „U40“ – „U100“: Wie geht es weiter?
- 11 „Arteriomobil“ auf Tour
- 12 Ende der Insulinspritze?

### Schwerpunkt

- 16 Augenerkrankungen: erkennen, behandeln, vorbeugen
- 22 Mit Laser gegen Augenprobleme
- 26 Was gibt's Neues – gibt's was Neues?

### Fitness/Wellness

- 28 Reiseapotheke
- 29 Wellness-Tips

### Gesundheitspolitik

- 30 Diabetes-Programme: Mit heißer Nadel gestrickt
- 31 Schaich-Walch: „Autobahn mit Leitplanke“

### Medizin

- 36 Diabetes-Kurs: Herzinfarkt und Schlaganfall
- 39 Fasten: nur mit ärztlicher Beratung!
- 42 Partnerschaftliche Schulung
- 46 Diabetes-Quiz: Sport (mit Gewinnspiel!)

### Service

- 48 Neue Rechte für Schwerbehinderte
- 54 Kontaktbörse
- 55 Briefe
- 57 Sprechstunde: Ihre Fragen - unsere Antworten
- 91 Impressum

### Verbände

- 61 Deutscher Diabetiker Bund: „Sozial verträglich ableben?“ Ohne den DDB!

### Diabetes direkt

- 39 Nachgefragt: Fasten bei Diabetes - nur unter ärztlicher Betreuung!
- 79 Menschen

### Essen & Trinken

- 80 Gesund & lecker: Nudeln
- 85 Rezepte