



## Diabetiker und Marathon-Läufer

Der Mann auf unserem Titelbild ist Thorsten Figge: vor kurzem zurückgekehrt aus New York, wo er Anfang November 2002 am legendären Marathon erfolgreich teilgenommen hatte. Lesen Sie seine Eindrücke und wie er mit dem Diabetes klargekommen ist.

S. 15

## Kirchheim-Forum füllt Lücke

Das „Kirchheim-Forum Diabetes“ ist heute viel mehr als die Großveranstaltung eines Verlages zu seinem Kernthema: In Wiesbaden war man angetreten, die Lücke zwischen Wissenschaft und praktischer Diabetologie zu schließen. Gesundheitspolitisch gesehen gab es Zündstoff.

S. 6



## Schützen Sie Ihr Herz

Das Schwerpunktthema dieser Ausgabe geht eigentlich jeden Menschen an – und Menschen mit Typ-2-Diabetes ganz besonders: Herzerkrankungen bzw. wie man sich davon schützen kann. Denn die meisten Menschen haben Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Rauchen und Fettstoffwechsellstörungen.

S. 16

## Testen Sie sich!

„Testen Sie sich!“ heißt die neue Serie im *Diabetes-Journal* – es geht einfach darum, daß Sie selbst aktiv werden, sofern Sie es nicht schon sind. In jeder Ausgabe erklären wir Ihnen einen Sachverhalt – und dann sind Sie dran: Sie füllen den Fragebogen aus und bewerten, wie Sie stehen. Viel Spaß.

S. 84

## Tips für die Kinderküche

Welche und wie viele Lebensmittel brauchen Kinder für eine gesunde Entwicklung? Die Frage beantworten wir Ihnen - und sagen, wie man Speisen appetitlich und kindgerecht anbieten kann.

S. 88



## Inhalt

15 Brennpunkt

### Aktuell

- 6 Kirchheim-Forum schließt Lücke
- 10 test: Überzeugende Meßgeräte
- 12 Kickboxen: Weltmeister und Diabetiker

### Schwerpunkt

- 16 Schützen Sie Ihr Herz
- 18 Risikofaktoren: Das geht auch Sie an!
- 22 Anspruchsvolle Behandlungsziele...
- 30 Diabetiker berichten: mehr bewegen, richtig essen und trinken
- 35 Herz: Behandlung ist vorbeugen

### Medizin

- 44 Diabetes-Kurs: Tabuthema chronische Verstopfung
- 84 NEUE SERIE: Testen Sie sich!

### Gesundheitspolitik

- 38 Interview mit Barmer-Chef Fiedler

### Service

- 48 Arbeit und Soziales: Renten: Was Sie wissen müssen!
- 56 Aufhebungsvertrag? Meist schlecht...
- 78 Sprechstunde: Ihre Fragen - unsere Antworten
- 99 Impressum

### Fitness/Wellness

- 64 Fitnessgeräte für zu Hause

### Verbände

- 66 Deutscher Diabetiker Bund: Alles Gute für 2003
- 71 Deutsche Diabetes-Union: Weltdiabetestag 2002

### Diabetes life

- 46 Nachgefragt: Vitamine: Abschied von einer Illusion?
- 80 New-York-Marathon 2002

### Essen & Trinken

- 88 Kinderküche
- 94 Rezepte

