

## Abnehmen mit „Pfundskur“

Mitmachen, abnehmen, gewinnen: Sie erfahren alles über die „Pfundskur 2003“, die am Aschermittwoch startet.

S. 1

## Mitmachen bei Umfrage

Wollen Sie 200 Euro gewinnen, oder 100, oder ein Blutzuckermeßgerät? Dann machen Sie mit bei der Umfrage zu Blutzuckermeßgeräten.

S. 1



## Sex-Probleme lösen

Viele Männer in Deutschland haben Probleme beim Sex – „Erektionsstörungen“. Sehr viele Diabetiker sind betroffen davon. Wir sagen Ihnen, wie man die Probleme lösen kann.

S. 1



## Füße pflegen

Nägel pflegen, Hornhaut entfernen, massieren: Im Titelthema erfahren Sie, was Sie täglich für Ihre Füße tun können, damit Sie keine Probleme bekommen.

S. 2

## Testen Sie sich

„Testen Sie sich“, Teil 2: Diesmal geht es darum, daß Sie Ihre eigenen Werte für Blutzucker, Blutdruck und Blutfette im Fragebogen eintragen und dadurch Ihren ganz persönlichen Standort bestimmen.

S. 7

## Inhalt

- 23 Brennpunkt
- 80 Info-Box

### Aktuell

- 6 Die Pfundskur 2003 startet!
- 11 Meßgeräte-Umfrage: Mitmachen und Gewinnen
- 12 Sex: FRED und STEFFI helfen
- 15 „Jede Zärtlichkeit vermeiden“

### Gesundheitspolitik

- 17 Positivliste: ein Kahlschlag!
- 21 Unterschriften-Aktion: Nein zur Positivliste!

### Schwerpunkt

- 24 Fußpflege vermeidet Probleme!
- 26 Unsere Füße – die richtige Pflege

### Medizin

- 30 Diabetes-Kurs: Unterzuckerungen: wenn die Wahrnehmung gestört ist
- 34 Info-Mobil in Thüringen
- 42 Insulintherapie: Ein persönlicher Blick zurück
- 68 Expertengespräch: Augenprobleme verhindern
- 74 Testen Sie sich 2: Ihr persönlicher Diabetes-Check-up

### Service

- 40 Sprechstunde: Ihre Fragen - unsere Antworten
- 50 Arbeit und Soziales: Kinderreha: für ein gutes Leben!
- 79 Kontaktbörse
- 95 Impressum

### Fitness/Wellness

- 48 Tips zur Hautpflege
- 48 Fitness-Tips

### Verbände

- 57 Deutscher Diabetiker Bund: „DMP“: Die Würfel sind gefallen
- 66 Deutsche Diabetes-Union Nationale Diabeteskonferenz

### Essen & Trinken

- 84 Deutsche Küche: Sachsen
- 88 Rezepte