



Inhalt

- 15 Brennpunkt
- 94 Info-Box

Aktuell

- 6 Acrylamid: Infos und Tips
- 10 Deutsche Diabetes-Union: Prof. Eberhard Standl ist neuer Präsident

Schwerpunkt

- 16 Bessere Behandlung durch bessere Programme?
- 24 „DMP“: Warum Diabetiker teilnehmen sollten
- 30 Die Programme killen die Kreativität!

Fitness/Wellness

- 36 Hilfreiche Pulsuhren
- 37 Gewinnspiel
- 36 Wellness-Tips

Medizin

- 38 Diabetes-Kurs: Intensivierte Insulintherapie: die richtige Dosis finden!
- 80 Testen Sie sich (Teil 3): Wie Sie Ihren Typ-2-Diabetes erleben

Service

- 42 Arbeit und Soziales: Erhöhter Kündigungsschutz als Minderbehinderter
- 46 Rechteck
- 51 Sprechstunde: Ihre Fragen - unsere Antworten
- 60 Briefe
- 62 Kontaktbörse
- 95 Impressum

Gesundheitspolitik

- 55 Die Sprecher der Gesundheitspolitik

Verbände

- 63 Deutscher Diabetiker Bund
- 72 Deutsche Diabetes-Union: Insulin zum Leben

Diabetes life

- 74 Nach der Sucht: auf der Sonnenseite

Essen & Trinken

- 84 Vegetarische Küche
- 89 Rezepte



Alles über die Programme

Welche Vorteile hätten Sie davon, wenn Sie sich in eines der neuen Diabetes-Programme der Krankenkassen einschreiben würden? Und welche Nachteile? Antworten gibt es diesmal auch von Kassenvertreterinnen im Titelthema.

Das Sonderheft für Sie

Diesem *Diabetes-Journal* liegt eine kostenlose EXTRA-Ausgabe bei: Sie erfahren dort alles rund um diabetische Nerven-erkrankung – vor allem aber, wie man sie verhindern kann.

Gesund mit Fitness-Uhren

Bewegung tut vielen Menschen gut. Ob Walken, Laufen, Radfahren, Schwimmen: wird der Körper einer andauernden Aktivität ausgesetzt, sollte die Belastung wohl dosiert und der persönlichen Leistungsfähigkeit angepaßt sein. Hier sind Pulsuhren sehr hilfreich.



Finden Sie Ihre Insulindosis

Welche Insulindosis benötige ich? Das ist natürlich individuell sehr unterschiedlich. Bei Neueinstellung auf eine Intensivierte Insulintherapie wie auch zur gelegentlichen Therapieüberprüfung kann man sich jedoch auf einige wichtige Grundregeln und Vorgehensweisen stützen.

Genießen Sie vegetarisch

Vegetarisches Essen - eine Modeerscheinung, Widerstand gegen Massentierhaltung, Fitnesswahn? Oder was sonst? Ganz gleich, aus welchem Grund Sie sich für fleischlose Gerichte entscheiden: Genuß und Schlemmerei kommen dabei sicher nicht zu kurz, denn vegetarische Gerichte schmecken richtig gut.