



**Gesund abnehmen**

Im Titelthema dieser Ausgabe trennen wir für Sie die Spreu vom Weizen und sagen Ihnen, wie Sie gute von schlechten Diäten unterscheiden können und wie man gesund abnimmt – inklusive Checklisten etc.

S. 27



S. 28

**Gesund ernähren**

Uwe Seeler war nicht nur ein begnadeter Fußballer und Torschütze: Er macht sich heutzutage stark dafür, daß sich Menschen gesund ernähren. Wir sprachen mit ihm beim „Tag des Cholesterins“ 2003 in Berlin.



**Gesund durch lachen**

„Lachen hilft heilen“ ist das Motto der „Clown-Doktoren“. Der Verein engagiert Künstler, die dann im Krankenhaus Kinder besuchen und zum Lachen bringen. Lesen Sie unseren Bericht.

S. 24

**Gesund kochen**

Beim Kochen und Backen kann man so manches Fettauge sparen; das gesunde Kochen fängt aber schon beim Einkauf an und setzt sich bei der Zubereitung fort.

S. 81



- 27 Brennpunkt
- 81 Info-Box

**Aktuell**

- 6 Nervenerkrankungen: Patient hat recht!
- 9 „Gesünder unter 7“
- 11 Tag des Cholesterins: handeln und sparen
- 12 Uwe Seeler mag Eintopf
- 14 „diabetes-world.net“ im Kirchheim-Verlag
- 16 Preis: Landgräfliches Lebenswerk
- 20 „DIAMAND“: Training statt Schulung
- 20 Niedriger Blutdruck, niedriges Risiko
- 22 Gesundheitswesen: Vorbeugen ist besser
- 23 Diabetes-Stiftung: Mit 66 Jahren
- 24 „Clown-Doktoren“ unterwegs

**Schwerpunkt**

- 28 Gesund abnehmen
- 30 Diäten unter der Lupe
- 38 Gesund abnehmen mit weniger Fett
- 42 Gewichtsstillstand: So schmelzen die letzten Pfunde
- 46 Was ist dran am glykämischen Index?

**Gesundheitspolitik**

- 48 Rürup: alles neu im Mai

**Medizin**

- 76 Diabetes-Kurs: Arterienverkalkung verhindern
- 84 Testen Sie sich: Wie hat sich Ihr Gewicht entwickelt?

**Service**

- 52 Briefe
- 56 Sprechstunde
- Ihre Fragen - unsere Antworten
- 60 Arbeit und Soziales: Arbeitsmarkt - die Neuregelungen
- 75 Kontaktbörse
- 97 Diabetes von A-Z
- 99 Impressum

**Fitness/Wellness**

- 64 Fatburner-Sportarten
- 64 Wellness-Tips

**Verbände**

- 67 Deutscher Diabetiker Bund: Trauer um K. Achenbach
- 73 Deutsche Diabetes-Union: Der Aktionsplan 2003

**Essen & Trinken**

- 88 Fettarm kochen: „Low Fat“
- 91 Rezepte