



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