



## Bewegen Sie sich!

Wer sich mehr bewegt, lebt gesünder. Das trifft vor allem auf die meisten Diabetiker zu. Bei uns bekommen Sie Tips dafür, wie Sie mehr Bewegung und Sport mit mehr Spaß im Leben verbinden können; dazu gibt es Adressen, Tabellen und mehr.



## Reisen ohne Probleme

Gehören auch Sie zu den 10 Mio. Menschen in Deutschland, die an chronischen Venenkrankheiten leiden? Das kann vor allem in der Reisezeit ein Problem werden – muß aber nicht: Wir sagen Ihnen, wie Sie problemlos Flug-, Bahn- oder Autoreisen meistern.



## Mitmachen bei Umfrage

Werden Diabetiker systematisch von Versicherungsträgern benachteiligt? Wir sagen Ihnen, wo die Probleme liegen könnten, und fragen Sie gleichzeitig: Haben Sie persönlich schon schlechte Erfahrungen gemacht?



## Die 10 Thesen zur Motivation

Kann man als Diabetiker „wieder gesund“ werden? Irgendwie schon, sagt Hans Lauber. Er spricht vom Glück, Typ-2-Diabetiker zu sein, und betrachtet seinen Diabetes als große Chance. Lauber gibt seine 10 Motivations-Thesen zum besten.



## Inhalt

- 17 Brennpunkt
- 76 Info-Box:  
Im Test: „Ascensia Contour“  
Kurzmeldungen

## Aktuell

- 6 Typ 1: neue Studien in München
- 8 Diabetesmarkt in Schwerin
- 9 Champions League der Typ-2-Therapie
- 10 5 Jahre Viagra: „Wettbewerb ist positiv!“
- 12 Prominent und Diabetes – verschweigen?
- 14 „Levitra“: Frühlingserwachen

## Titelthema

- 18 Mehr Bewegung: Wie schaffe ich das?
- 20 Mehr Gesundheit, Fitness und Spaß
- 24 Spiel und Sport in der Gruppe
- 26 2000 Gründe für Fitness
- 28 „Das Fernsehen macht dick!“
- 33 Mehr Bewegung? So geht es!

## Gesundheitspolitik

- 38 Kommission schluckte Kröten
- 40 Keine Acarbose auf Positivliste

## Medizin

- 42 Diabetes-Kurs:  
Achtung Reise-Thrombose!
- 80 Testen Sie sich 6:  
Motiviert zum Abnehmen?

## Service

- 47 Sprechstunde:  
Ihre Fragen - unsere Antworten
- 54 Arbeit und Soziales:  
Krankenversicherung -  
Haben Sie Probleme?
- 55 Umfrage:  
Versicherung - brennendes Thema!
- 107 Impressum

## Fitness/Wellness

- 60 Lassen Sie es sich gutgehen!
- 60 Fitness-Tips

## Verbände

- 62 Deutsche Diabetes-Union  
Weltdiabetestag: „Diabetes und Niere“
- 65 Deutscher Diabetiker Bund

## Diabetes life

- 84 Selbst handeln: 10 Motivations-Thesen
- 90 Der Horror von Wartaweil

## Essen & Trinken

- 92 Die lettische Küche
- 99 Rezepte