



Gegen Spritzstellen-Probleme

Darauf haben viele gewartet: Im Titelthema dieser Ausgabe geht es um Probleme an den Insulin-Spritzstellen und vor allem darum, wie man sie überwinden kann. Unsere Autoren aus Hamburg besprechen dabei im Detail die psychische Komponente des Problems.

S. 2

Lust auf Bewegung?

In der Rubrik „Testen Sie sich!“ finden Sie diesmal ein Arbeitsblatt zum Kopieren: Damit können Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten im Alltag testen. Und bekommen so vielleicht mehr Lust auf Bewegung?

S. 7



Mit dem Rauchen aufhören

Was wird nicht alles geschrieben über das unheilvolle Rauchen – wir sagen Ihnen im „Diabetes-Kurs“, wie sie womöglich damit aufhören können: Ihrem Körper zuliebe!

S. 5



Gegen starke Zuckerschwankungen

„Brittle Diabetes“ ist die englische Bezeichnung für einen instabilen Stoffwechsel, für starke Blutzuckerschwankungen – sind Sie davon betroffen? Lesen Sie, worum genau es sich handelt und was Sie tun können.

S. 5



Tortilla

In „Essen & Trinken“ erfahren Sie, woher die Maisfladen kommen, die man für Wraps, für Tortillas und für Tacos braucht. Dazu sagen wir Ihnen, wie man sie macht – und natürlich gibt es viele Rezepte für die Füllungen.

S. 90

Inhalt

- 87 Brennpunkt
- 87 Info-Box
- 84 Im Test: Messen mit Gluco Smart

Aktuell

- 6 Bodybuilder als Insulin-Junkies
- 8 Wohin beim Herzinfarkt?
- 12 Typ 1: Studienteilnehmer gesucht
- 13 Künstl: Kampagne für Kinder
- 14 Selbstkontrolle: neues Buch!

Schwerpunkt

- 20 Insulininjektion und Spritzstellenprobleme
- 22 Wie Insulin wirkt
- 28 Probleme an den Spritzstellen vermeiden
- 32 Spritzstellen-Probleme: psychologische Ursachen

Fitness/Wellness

- 44 Yoga: Trainingstips
- 46 Wellness

Gesundheitspolitik

- 48 Gesundheitsreform: Gesetzentwurf steht
- 49 AOK-Interview: „Doch kein DMP-Bonus“

Medizin

- 52 „Brittle-Diabetes“: wenn der Zucker schwankt
- 57 Diabetes und Rauchen: unheilvoll!
- 74 Testen Sie sich: Lust auf mehr Bewegung?

Service

- 61 Sprechstunde: Ihre Fragen - unsere Antworten
- 38 Die „Patientenverfügung“: Dokument zum Heraustrennen
- 73 Kontaktbörse
- 99 Impressum

Diabetes life

- 80 Blindenhörbücherei: Diabetes-Journal hören!

Verbände

- 66 Deutscher Diabetiker Bund
- 70 Deutsche Diabetes-Union: Welt Diabetesstag

Essen & Trinken

- 90 Tortilla & Co.: „Fingerfood“
- 94 Rezepte

In enger Zusammenarbeit mit der Deutschen Diabetes Gesellschaft

