

## Politik

- Diabetesprogramme** nun  
(endlich) auch in Bayern .....37  
Bald für Typ-1-Diabetiker:  
**DMP** .....38

## Soziales

- Hartz IV:** ab 2005 Eigeninitiative  
fördern .....40  
**Schwerbehinderten-Gesetz:**  
Bundestag passiert .....48

## Wellness/Fitness

- Körperfettwaagen**  
motivieren .....49  
**Wellness-Tips** .....50  
**Gewinnspiel** .....52

## Medizin

- Saunieren:** Was Sie wissen  
sollten! .....55  
**Sprechstunde:** Ihre Fragen –  
unsere Antworten .....60  
**Der Apotheker** als Problem-  
löser .....65

## Verbände

- Deutscher Diabetiker-Bund ...70  
Deutsche Diabetes-Union ....78

## Essen & Trinken

- Gesunder Hafer .....85  
**Rezepte** .....91  
Kontaktbörse .....94  
Impressum .....97



## 40 Arbeiten lohnt sich wieder...

...heißt es in unserem Bericht zu „Hartz IV“. Wir beschreiben, wie ab 2005 die Eigeninitiative gefördert werden soll, was das „Arbeitslosengeld II“ ist, und im Kommentar sagt Ihnen unser Autor, warum seine Gefühle bei dem Ganzen gemischt sind.



## 55 Heiße Tips

Ist es gerade im April nicht gut, einen Ort zu kennen, auf dessen Temperatur man sich verlassen kann? Wir haben Sauna-Tips für Sie – denn Menschen mit Diabetes sollten bestimmte Regeln beachten!



## 85 Vom Hafer gestochen?

Hafer ist ein echter Tausendsassa. Die passenden Rezepte hat unser Koch Thomas Meinischmidt für Sie ins Bild gesetzt!