

Panorama

- Gesucht: Geschwister mit Typ-1-Diabetes 6
- DiabetesMarkt 2004: „erschreckende Dunkelziffer“ ... 7
- Diabetes Zentrum mit Drachenboot 8
- Neu: gesammelte Infos über Pflanzliche Arznei 8
- Diabetes: mehr Kinder als angenommen..... 10

Aktuell

- „DiabetesPlus“ in Königsfeld: Urlaub in der Klinik 12
- Brennpunkt..... 17

Titelthema

- „Mensch läuft“... 19
- Mehr Bewegung braucht das Land 20
- Ausdauersport: das beste für Typ-2-Diabetiker! 23
- Typ 1: nie Sport bei hohen Werten!..... 28
- Leserbriefe..... 32

Fitness/Wellness

- Nordic Walking..... 34
- Wellness-Tips: Kreativität fördern / Wie lange hält Sonnencreme? 36

Politik

- DMP: „Niemand darf benachteiligt werden“ – Interview und Kommentar 38

Medizin

- Der Kurs: „Gastroparese“: wenn der Magen verrückt spielt 42



19 Gehen Sie's an

Keine Lust auf Sport? Im Titelthema zeigen wir Ihnen, wie Sie trotzdem etwas mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können. Gehen Sie's an!

78 Verschieben Sie Ihre Grenze

Eine Gruppe Diabetiker war unterwegs in Südafrika – mit dem Fahrrad! Unterstützt von einem Diabetes-Team sind dabei auch körperliche Grenzen überschritten worden. Achtung: Es gibt eine Neuauflage der Tour – interessiert?

