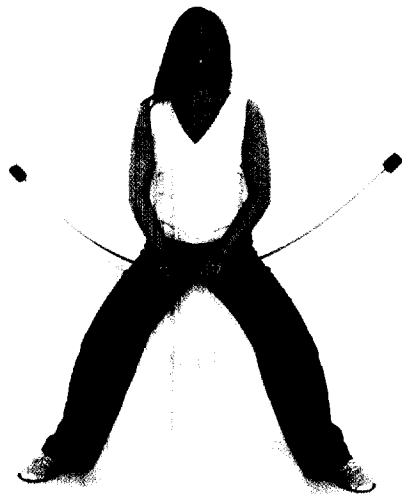


Inhalt

89

Oh je Du fröhliche

Wie es einem ergehen kann, wenn man Diabetes hat und gute Vorsätze – und dann die alljährliche Betriebs-Weihnachtsfeier ansteht, lesen Sie in „Diabetes life“.



46

Der Zauberstab

Wir haben Übungs-Tips für Anfänger – und wir verlosen wertvolle Trainingsstäbe!

101

Das Weihnachtsmenü

Unser diesjähriger Vorschlag reicht von Paprikasüppchen über Lachsfilet bis zu Zimtsternen.



Im zu Ende gehenden Jahr gab es viele Gerüchte über die Analoga: Wir informieren über eine wissenschaftliche Diskussionsveranstaltung.

Fitness

Fit mit dem Zauberstab 46

Wellness-Tips 48

Medizin

Der Kurs: Medikamente im Alter . 50

Apothekenketten: bald auch in Deutschland? – Pro und Contra 54

Machen Sie den Fuß-Check 59

Testen Sie sich: Alles über Potenzprobleme / Großer Selbsttest . . . 62

Die Sprechstunde: 68

Verbände

Deutsche Diabetes-Union:
„Insulin zum Leben“: Erfolg! . . 74

Deutscher Diabetiker Bund:
Pläne zur Neuausrichtung 76

Info-Box

„Helden des Alltags“ –
Fußtest-Set zu gewinnen 86

Diabetes life

„Alle Jahre wieder“: Betriebsweihnachtsfeiern und andere Katastrophen. 89

Essen & Trinken

Alles über Schokolade 92



Lachs & Schoko-Mousse:
das Weihnachtsmenü 101

Vorschau/Impressum 107