

Inhalt

Verbände

- Deutscher Diabetiker Bund 50
Deutsche Diabetes-Union 54

Soziales

- Patientenverfügung:
frühzeitig und exakt formulieren 56 ◀

Diabetes life

- Vom Trinker zum Triathleten:
Oliver Buses größter Sieg 62
Eigene Regeln:
Axel Hirsch ißt, was schmeckt . 68 ▶

Wellness

- Feng Shui:
Ziele mit Harmonie erreichen . . 74

Infobox

- Kurzmeldungen 59
Unter der Lupe
Lätta extra leicht 60
Ausprobiert
BZ-Meßgerät Wellion True Track 61

Essen & Trinken

- Spargel und Erdbeeren:
ein starkes Duo 80
Die Rezepte 86 ▶

Rubriken

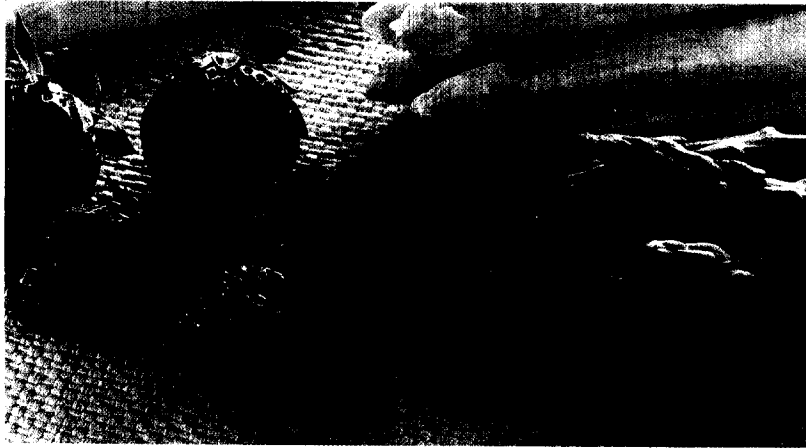
- Editorial 3
Im Brennpunkt 15
Vorschau 91

16



Arterienverkalkung – tun Sie was dagegen!

Halten Sie Ihre Blutbahnen frei von Kalk! So beugen Sie Herzinfarkt, Schlaganfall und dem Verschluß von Beinarterien vor. Mehr dazu im Titelthema.



80 Erdbeeren! Spargel!

Das Wasser läuft Ihnen im Mund zusammen, wenn Sie nur davon lesen? Dann schauen Sie sich doch mal unsere Rezepte an – gut möglich, daß Sie sofort zum Markt laufen!

68 Endlich essen, was ich will!

Lange hat Axel Hirsch sich streng an die Vorschriften von Diät-Experten gehalten. Wie er heute ißt, erfahren Sie von ihm persönlich.

Unsere Titelthemen sind mit ▶ gekennzeichnet.