

# Inhalt



...ber!  
 ... sind ... werden, viel  
 sitzen ... jeden Tag – im B...  
 und auch zu Hause. Wie Sie v...  
 Sofa runterkommen, lesen Sie  
 Seite 16

Titelthemen sind  
 mit rotem Pfeil ►  
 gekennzeichnet.

## Panorama

- Die Online-Frage 6
- Auszeichnung für Kirchheim-Buch 6
- Gesundheitsministerin bilanziert 7

## Aktuell

- Zwischenbilanz des IQWiG:  
 „Umfragen helfen nicht!“ 8
- Umfrage zur Blutzuckermessung:  
 Wie oft messen Sie? 10
- Nachschlag Weltdiabetestag 2005:  
 Dimo Wache beim Aktionstag 12

## Titelthema

- **Bewegung ist Leben** 16
- Gegen die Trägheit:  
 Bewegung ist Gesundheit 18
- Tips für Einsteiger:  
 Die Kunst der ersten Schritte 22

- Besser in Bewegung bleiben:  
 Typ 2 - die Bewegungsmangelkrankheit 24

- Sinnvolle Ergänzung:  
 Sport auch für Typ 1 sehr zu empfehlen 26

## Fitness/Wellness

- Pilates -  
 alte Sportart neu entdeckt 32
- Wellness-Tips 33

## Medizin

- Rauchen:  
 „Schon mal dran gedacht, aufzuhören?“ 34

- Teilnahme an medizinischen Studien:  
 Versuchskaninchen - für den Fortschritt 40

- Die Sprechstunde 48

## Der Kurs

- Insulin bei Typ 2:  
 Warum? Und wann? 44