



Wann Insulin bei Typ 2?
Wer länger schlechte Werte hat, dem hilft Insulin. Dr. Gerhard Schmeisl sagt, warum und wann Sie damit anfangen sollten.

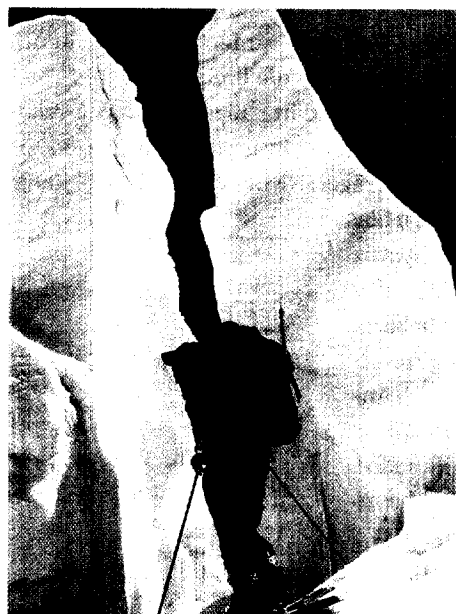
Seite **44**



Die praktischen 5

Kochen mit 5 Zutaten, in 5 Minuten, mit 5 BE – so zaubern Sie schnell und ohne Pannen was Leckeres!

Seite **85**



Gipfelstürmer

Mit Skiern und Steigeisen erklimm Heinz Reinhardt den Mont Blanc; Blutzucker und Wetter spielten mit. Über sein grandioses Erlebnis lesen Sie auf

Seite **56**



Stop dem Qualm!

Keine Zigaretten mehr – sehr schwer! Leichter gelingt's mit Hilfsmitteln. Den Überblick gibt's ab

Seite **34**

Diabetes life

▶ Mont-Blanc-Besteigung mit Typ 1: „Wollte mal etwas Großes machen!“ **56**

Der Steckbrief
Gisela und Fritz Koß (Magdeburg) **58**

Gesundheitspolitik

Deutscher Hausärzteverband:
Interview mit Rainer Kötzle, Bundesvorsitzender **52**

Soziales

Rechteck **50**

Verbände

Deutscher Diabetiker Bund
Neues aus dem Bundesvorstand **60**
Aus den Landesverbänden **61**
DDU **73**

Info-Box

Ausprobiert:
MWD Pen Sensor – Messen mit Silberstift **74**

Lebensmittel-Check:
Brötchen dunkel und hell **78**

Meldungen **78**

Essen & Trinken

▶ SOS in der Küche:
Hilfe bei Pleiten, Pech & Pannen **80**

▶ Die Rezepte: 5 Zutaten, 5 Minuten, 5 BE **85**

Rubriken

Brennpunkt **15**

Leserbriefe **38**

Mir ist aufgefallen... **90**

Vorschau **91**

Impressum **91**