

# Inhalt

## Abnehmen – aber wie?


„Glyx“-Diät, „Low Carb“-Diät – mit diesen populären Ernährungsprogrammen sollen die Pfunde purzeln. Welche Risiken sie bergen, steht im Titelthema. Außerdem: wie Sie gesund abnehmen. Sehr praktisch dazu: Die Lebensmittel-Tausch-Tabelle.

Seite **22**

## Panorama

- Die Online-Frage **6**
- Aktion „Schrittzähler“ **7**

## Aktuell

-  Prominenten-Umfrage:  
Wer wird Fußball-Weltmeister? **8**
- Diabetesmarkt:  
Verbrauch an Insulin und Teststreifen steigt **12**
- Diabetes im Fernsehen:  
„Kontraste“ kritisiert Diabetiker-Bund **14**
- „Herz Protect“: Prävention beim Einkaufen **16**
- Aktion Nadelwechsel:  
Einmal piksen, dann entsorgen **18**

## Titelthema


- Abnehmen – die Last mit den Kilos** **22**
- „Glykämische Last“: wichtiger als der Index **24**

- Glyx-Diät: nicht bei Diabetes! **26**
- „Low Carb“-Diät **28**
- Gesund abnehmen **32**
- Lebensmittel-Tausch-Liste **34**

## Fitness/Wellness

-  Der Fußball-Sommer **36**
- Wellness-Tips **37**

## Medizin

- Die Sprechstunde **38**
- Die optimale Therapie finden:  
Welche Therapie bei Typ-2-Diabetes? **46**
-  Inhalatives Insulin:  
Technik, Vor- und Nachteile **50**

## Der Kurs

-  Gefährliches Duo:  
Diabetes und hoher Blutdruck **40**

Titelthemen sind mit rotem Pfeil gekennzeichnet.

WM-Specials sind mit dem „Teamgeist“-Fußball gekennzeichnet. 