

Inhalt

Gesunde Ernährung

Im Titelthema der Februar-Ausgabe dreht sich alles um gesunde Ernährung: Sie erfahren, warum wir so gerne naschen, was sich morgens um 10 rund um Schulhöfe in Deutschland abspielt, und eine Diabetikerin berichtet aus ihrem Leben. Alle Ihre Fragen werden übrigens bei einer Hotline am 13. Februar persönlich beantwortet.

Seite **20**

Foto: mauritius images

Titelthemen sind mit rotem Pfeil gekennzeichnet

Panorama

Weltweit mehr Diabetiker	6
Diabetes im Schatten von Aids	6
Paderborn: Diabetes-Sonderausstellung	8

Aktuell

Kapstadt/Südafrika: Gegen Diabetes - weltweit!	10
Am Rande: Insulin For Life: Hoffnung	16
Aktuell: Messe „Diabetes 2007“ in Münster	17

Titelthema

Gesunde Ernährung	20
„... kurz vor 10 vorm Fast food“	22
Warum wir so gerne naschen	26
Aus dem Leben einer Diabetikerin	28

Von guten und von schlechten Fetten	30
Diabetes und Untergewicht	32
Das Wissensquiz	34

Fitness/Wellness

Sport trotz Übergewicht - Fitness XXL	36
Wellness-Tips	37

Medizin

Glückliche Kinder, zufriedene Eltern: So fördern Sie eine positive Beziehung	38
Blutzuckerselbstmanagement-Report 2006: Interview mit Dr. med. Martin Lederle	42
Kurs: Wohlstandssyndrom - schleichend zu Typ 2	46
Die Sprechstunde	54