

Foto: mauritius images



Muskeln gegen Fett

Rund 40 Prozent sollte der Anteil der Muskelmasse am Körpergewicht mindestens betragen. Dreimal pro Woche eine halbe Stunde Kraft- und Ausdauertraining reichen aus!

Seite **44**

Foto: fotolia



Gesundheitsreform

Die neue „Chronikerregelung“ verlangt von Patienten ein „therapiegerechtes“ Verhalten. Was bedeutet das für Diabetiker?

Seite **62**



Leidenschaft Schlittenhunderennen

Die Thüringerin Elke Schiller gewann schon deutsche und europäische Meisterschaften. Sie ist Typ-1-Diabetikerin, die Krankheit stand dabei aber noch nie zwischen ihr und dem Sport.

Seite **66**

Gewürze – das gewisse Etwas im Essen

Richtig eingesetzt und dosiert verfeinern sie jedes Gericht. Früher wurde manche Gewürzsorte gar mit Gold aufgewogen. Seite **85**



Soziales

► Disease-Management-Programme:
Aktuelle Fragen zu Diabetes-Programmen **56**

Gesundheitspolitik

„Therapiegerechtes“ Verhalten:
Was bringt die neue Chronikerregelung? **62**

Diabetes life

Europameisterin Elke Schiller:
Schlittenhunderennen aus Leidenschaft **66**

Der Steckbrief **68**

Verbände

Deutscher Diabetiker Bund
Neues aus dem Bundesvorstand **70**
Aus den Landesverbänden **72**

DDU
Gefördert: Podologin Elke Baucke **77**

Info-Box

Lebensmittel-Check:
Bio-Lebensmittel **82**

Meldungen **82**

Essen & Trinken

Das gewisse Etwas im Essen:
Gewürze – Pfeffer, Muskat & Co. **85**

► Die Rezepte **88**

Rubriken

Laubers Kolumne **8**

Brennpunkt **21**

Mir ist aufgefallen... **92**

Vorschau **93**

Impressum **93**