

Foto: Matthias Neubauer



### Diabetes-Journal-Kochbuch von Johann Lafer

Im Interview stellt der Spitzenkoch sein neuestes gemeinsames Projekt mit dem Diabetes-Journal vor: ein Kochbuch für Menschen mit Diabetes.

Seite 12

Foto: Bayer Vital GmbH



### Testen bei Typ 2 ohne Insulin?

Erfahren Sie, welchen Stellenwert die Blutzuckerselbstkontrolle aus psychologischer Sicht hat.

Seite 36



### Ironman: der längste Tag des Jahres

Triathlon ist eine der härtesten Ausdauersportarten; trotzdem gibt es Diabetiker, die sich dieser Herausforderung stellen. Wir haben zwei Athleten mit Diabetes beim Ironman Frankfurt begleitet.

Seite 62

**modern & wandelbar & natürlich: Soja**  
Sojabohnen sind vielseitig verwendbar und sehr gesund. Lesen Sie, was in Soja steckt und wie es den Speiseplan bereichern kann. Seite 82



Foto: Alpro

## Gesundheitspolitik

- **Gemeinsamer Bundesausschuss: „Humaninsulin bei Typ 1 zweckmäßig“** 56
- IQWiG-Abschlussbericht: „Kein Vorteil der Analoga wie bei Typ 2“** 58

## Diabetes life

- Ironman Frankfurt: der längste Tag des Jahres** 62
- Der Steckbrief** 65

## Verbände

- Deutscher Diabetiker Bund**
- Neues aus dem Bundesvorstand 68
- Willkommen beim DDB 68
- Neuer Lehrgang für Diabetes-Lotsen 69
- Weltdiabetestag 2007 70
- Aus den Landesverbänden 71
- DDU**
- „Insulin zum Leben“ in neuem Outfit 76

## Info-Box

- Ausprobiert: Vibralite-Uhren** 59
- Meldungen** 78
- Lebensmittel-Check: Reis** 78

## Essen & Trinken

- modern & wandelbar & natürlich: Soja** 82
- Die Rezepte** 86

## Rubriken

- Laubers Kolumne** 8
- Brennpunkt** 19
- Leserbriefe** 60
- Mir ist aufgefallen...** 88
- Vorschau** 91
- Impressum** 91