



Foto: Hans Lauber

Kräutergarten

In „Lauber's Diabetes-Garten“ findet man 30 Pflanzen, denen eine zuckerbalancierende Wirkung nachgesagt wird. Wir stellen Ihnen einige davon vor.

Seite 50



Foto: Claus Schunk

Kochkunst

Kochkünstler Johann Lafer engagiert sich für eine bessere Diabetiker-versorgung. Sein neues Kochbuch für Diabetiker passt glänzend dazu. Wir verlosen 15 handsignierte Exemplare!

Seite 12



Foto: Kieser Training/ AG / Michael Ingenweyen

Krafttraining

Lange Zeit stand Ausdauersport wie Walking ganz oben in der Empfehlungs-Hitliste: Heute empfiehlt man Diabetikern vor allem Krafttraining. Was hat es damit auf sich?

Seite 40

Kürbis

Kürbispastete mit Hähnchen und süßer Mandel-Kürbis-Kuchen passen hervorragend zur Stimmung und zur Jahreszeit.

Seite 92



Foto: Kölsch

Soziales

Seit 1. Mai 2007:
„Initiative 50plus“ für ältere Arbeitnehmer 58

Eingliederungszuschuss für Ältere 59

Diabetes life

Alpenwandern: erst die Panik,
dann die Routine! 64

Gesundheitspolitik

„Stärkung der Selbsthilfe ist einigen
ein Dorn im Auge“ – Interview 70

Verbände

Deutscher Diabetiker Bund
Deutscher Diabetiker Tag 2008 75
IQWiG-Produkte exportieren? 76
30 Jahre Landesverband Bayern 79

Deutsche Diabetes-Union
Weltdiabetestag am 18. November 86

Info-Box

Lebensmittel-Check:
Sojamilch 88

Erfolgreiche Pumpenschulung 89

Unkodierte 10-fach-Messung 90

Essen & Trinken

schaurig & schön & bunt:
Halloween: Kürbisse und Kostüme 92

Die Rezepte 96

Rubriken

Brennpunkt 19

Mir ist aufgefallen... 100

Leserbriefe 62

Vorschau 101

Impressum 101