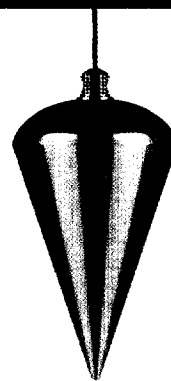




### „Umdenken!“

Die bundesweite Hauptveranstaltung zum Welt-diabetestag fand dieses Mal in Saarbrücken statt und stand natürlich ganz im Zeichen der Kinder und Jugendlichen mit Diabetes.

Seite 12



### Neue Serie

In der Rubrik Medizin stellen wir Ihnen ab sofort Praxis-Leitlinien vor. Der erste Teil gibt eine allgemeine Einführung in das Thema. Seite 42



Foto: Christian Hillger

### Fit in 10 Minuten

Denjenigen, die sich mehr Bewegung für das neue Jahr vorgenommen haben, geben wir mit unseren Übungen eine Hilfestellung, wie man sich von zu Hause aus in nur 10 Minuten am Tag fit halten kann.

Seite 38

### Gicht und hohe Harnsäurewerte

Mit der richtigen Ernährung kann man diesen Stoffwechselerkrankungen vorbeugen oder sie in den Griff bekommen. Seite 74



#### Gesundheitspolitik

Wie therapiert man Typ-2-Diabetes wirtschaftlich? 50

#### Soziales

Rechteck  
RA Oliver Ebert beantwortet Ihre Fragen 54

#### Verbände

##### Deutscher Diabetiker Bund

Neues aus dem Bundesvorstand  
Weitere Diabetes-Lotsen ausgebildet 57  
Wir müssen dran bleiben 58

Aus den Landesverbänden  
Fit mit Diabetes von jung bis alt 61  
Frühzeitig erkennen, richtig behandeln 64

##### DDU

Und das war damals so einfach ... 69

#### Info-Box

Lebensmittel-Check:  
Streusüße auf Aspartambasis 72

Meldungen 72

#### Essen & Trinken

► Gicht und hohe Harnsäurewerte  
Die Krankheit der Reichen 74

Die Rezepte 78

#### Rubriken

Brennpunkt 17

Mir ist aufgefallen ... 82

Vorschau 83

Impressum 83