

## Ernährung

Wie schafft man den Spagat, gut gegessen zu haben, satt zu sein – und sich dabei gesund ernährt zu haben? Im Titelthema gibt es aktuelle Informationen, einen Selbsttest und ein Interview.

Seite **30**



Titelthemen sind mit rotem Pfeil gekennzeichnet

<b>Panorama</b>	
Media Prize geht an Focus und ZDF	8
Laubers Kolumne	10
<b>Aktuell</b>	
Deutscher Diabetiker Tag: Spannende Stunden in Kassel	12
„Gesünder unter 7“: Vorbeugen mit Bewegung	16
120 Kilo und die Hohe Acht	20
Neu: Gesundheitsbericht Diabetes 2009	24
Ihr Diabeteskalender fürs neue Jahr	26
300 Mio. € für die Diabetesforschung?	27
<b>Titelthema</b>	
<b>► Gesunde Ernährung bei Diabetes</b>	<b>30</b>
Leib und Seele zusammenhalten	32
Abnehmen: praktische Tipps	36
Test: Esse ich gesund und ausgewogen?	38
Wichtige Fragen – praktische Antworten	40
Funktionelle Ernährung: Interview	42
<b>Fitness/Wellness</b>	
Erkältung und Grippe vorbeugen	44
<b>Medizin</b>	
<b>► Neu: Gesundheits-Pass Diabetes</b>	<b>48</b>
Praxis-Leitlinien: Kinder und Jugendliche	58
„P.A.T.E.“: Aktiv gegen Diabetes	62
Die Sprechstunde	64
<b>Der Kurs</b>	
<b>► Schnarchen durch Diabetes?</b>	<b>54</b>