

**Bewegung und Sport**  
 Gesundheits-Check, Blutzuckerkontrolle, Sportarten, die in Frage kommen: Im Titelthema lesen Sie, was Sie beachten sollen, wenn Sie nach längerer Pause wieder mit Sport beginnen möchten.  
 Seite 26



Titelthemen sind mit rotem Pfeil gekennzeichnet

## Panorama

- Informationen zum Thema Hypertonie 6
- Die Online-Frage 9

## Aktuell

- ▶ „diabetestour“ im März : Ihr Gesundheitstag in Mainz! 10
- Schädlicher Mangel: Vitamin D für die Gefäße 12
- Europäischer Diabetes-Kongress 2008: Diabetes ist ein Politikum 16

## Titelthema

- ▶ Freude durch mehr Bewegung im Leben 26
- Gezielte medizinische Untersuchung ist immer sinnvoll! 28
- Die Kontrolle des Blutzuckers während des Sports 32

Diabetes und Bewegung: Sportarten, die Ihnen Freude machen ~ 36

Von der Schulungsgruppe bis zum Leistungssport 38

## Fitness/Wellness

Hautpflege im Winter 40

## Medizin

Diabetes und Augenerkrankungen: Nicht erst nach dem Strohalm greifen! 42

Serie: Praxisleitlinien „Autonome diabetische Neuropathie“ 48

▶ Diabetes-Kurs: Alkohol kann bereichern - und schaden 52

Die Sprechstunde 56

▶ Serie: „Aktiv gegen Diabetes“: Der richtige Umgang mit den Kalorien 58