

### „Wieso bist Du so stark?“

Er ist trotz Typ-1-Diabetes der stärkste Mann der Welt – der Olympiasieger im Gewichtheben Matthias Steiner. Lesen Sie das exklusive Interview!

Seite **10**



### Diabetes & Rauchen

Generell ist Rauchen ein äußerst gesundheitsschädliches Laster, erst recht aber für Diabetiker! Dr. Schmeisl erklärt Ihnen wieso.

Seite **44**



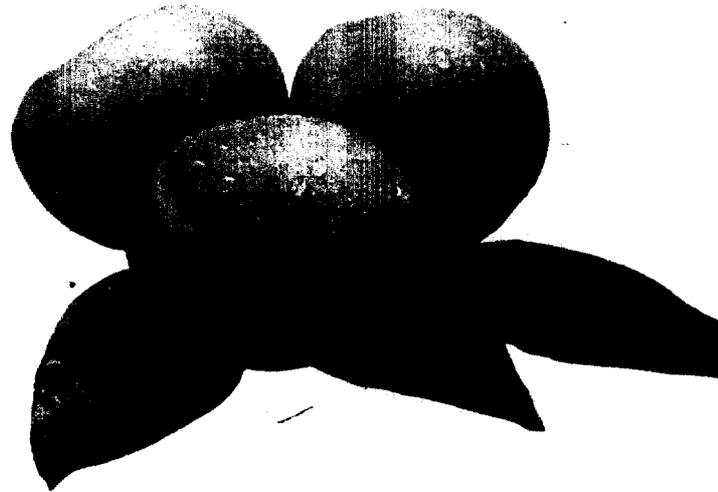
### Abenteuer Baikal – 1 Jahr am Limit

Für die meisten Menschen wäre es ein Ding der Unmöglichkeit: ein Jahr in der Wildnis, ohne Hilfe von außen, mit der Natur als Nahrungsspender. Der Typ-1-Diabetiker Werner Beck hat es gemeinsam mit seiner Frau überstanden und berichtet von diesem Abenteuer!

Seite **62**

### exotisch & süß & besonders: Südfrüchte

Sie sind süß, aber gesund und gerade deshalb für Sie ideal – denn trotz Diabetes müssen Sie nicht auf die leckeren Vitaminbomben verzichten. Seite **84**



Selbsttest der WHO:  
Punkten fürs Wohlbefinden **56**

Die Sprechstunde **58**

#### Gesundheitspolitik

Finanzielle Einschnitte bei Deutschlands  
Kardiologen **60**

#### Diabetes life

▶ Abenteuer Baikal – 1 Jahr am Limit **62**

#### Info-Box

Ausprobiert: Microlet 2  
Bunt und effektiv Blut gewinnen **65**

Lebensmittel-Check:  
Agavendicksaft **66**

Meldungen **66**

#### Verbände

Deutscher Diabetiker Bund **68**

Neues aus dem Bundesvorstand **69**

Aus den Landesverbänden **72**

#### Essen & Trinken

▶ exotisch & süß & besonders:  
Südfrüchte **84**

Die Rezepte **88**

#### Rubriken

Laubers Kolumne **8**

Die Online-Frage **9**

Blickwinkel **23**

Vorschau **93**

Impressum **93**