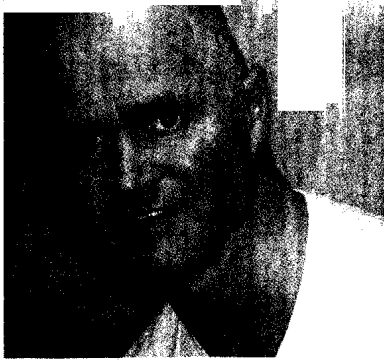


Titelthemen sind
mit rotem Pfeil ►
gekennzeichnet

Panorama	
Zweitmeinung vor Amputation	6
Jogging besser als Gehirntraining	8
Rosiglitazon: Zulassung aufgehoben	9
Aktuell	
Am 1. Advent: Hannover lädt zur diabetestour	10
„Diabetiker fit machen“ im Januar 2011: 6-Wochen-Programm für Unsportliche	12
Matthias Steiner: Gold in Antalya; Projekt „Diabetes im Klassenzimmer“	18
Gesundheitsbericht Diabetes 2011: Bestandsaufnahme und Diabeteszahlen	18
Aktuelles von diabetesDE	20
► Interview mit dem DDB-Vorsitzenden: „Was bringen die Gesundheits-Gesetze?“	22

Titelthema	
► Diagnose Diabetes	28
Diabetes?! Sofortmaßnahmen nach der Diagnose	30
Diagnose Typ-2-Diabetes Ganzheitlich behandeln	34
Nach der Diagnose Typ-1-Diabetes: Was muss ich sofort tun, was folgt?	42
Fitness/Wellness	
Schlaftraining	48
Fitnessstipps	49
Medizin	
► Zahn- und Mundgesundheit bei Diabetes: Gesund beginnt im Mund	50
Die Sprechstunde	56



Unsportlich – na und?

Wer lange keinen Sport getrieben hat, traut sich oft nicht ins Sportstudio. Im Interview sagt Detlev Kraft, wie ein neues Projekt Hemmungen abbaut.

Seite **12**



Gesundheits-Gesetze genau beleuchtet

Profitieren Diabetiker von den neuen Gesetzen? DDB-Vorsitzender Dieter Möhler bringt Licht ins Dunkel.

Seite **22**



Berg-und-Tal-Bahn

Auf dem Nürburgring trafen sich Radfahrer zum 24-Stunden-Rennen. Himmel und Hölle lagen da nah beieinander, bei Fahrern mit und ohne Diabetes. Gewonnen haben am Ende alle.

Seite **64**

Plätzchen – vor Weihnachten am besten!

Freuen Sie sich auch schon so aufs Backen? Dann lassen Sie sich von diesen Rezepten verführen. Seite **96**

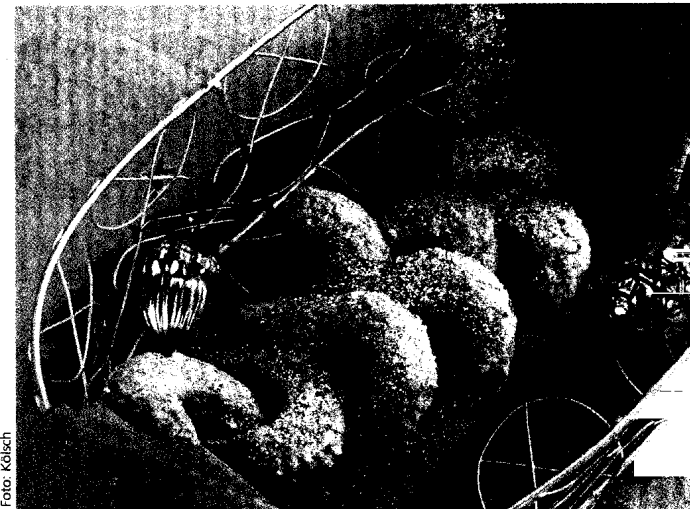


Foto: Kölsch

Soziales

Rechteck **62**

Gesundheitspolitik

Interview mit Ulrike Flach (FDP): „Billiger wird es nicht werden!“ **58**

Diabetes life

24-Stunden-Radrennen auf dem Nürburgring: Himmel, Hölle, Diabetes **64**

Verbände

Deutscher Diabetiker Bund **66**

Neues aus dem Bundesvorstand **67**
Aus den Landesverbänden **75**

Info-Box

Meldungen/Lebensmittel-Check **82**

Ausprobiert: Insulinpen ClikStar
Einfache und handliche Insulininjektion **86**

Essen & Trinken

▶ Kalorien & Fett & Kohlenhydrate:
Diabetikerlebensmittel **92**

▶ Die Rezepte:
Weihnachtsplätzchen **96**

Rubriken

Blickwinkel **27**

Denkmal – das Rätsel **88**

Zum guten Schluss **100**

Vorschau/Impressum **101**