

## Panorama

BMI: Experten empfehlen neues Maß	6
Leptin könnte Insulin ergänzen	8
Die Online-Frage	9

## Aktuell

▶ Umfrageergebnisse: Blutzucker-Selbstkontrolle auch ohne Insulin? Leser sagen ja!	10
24-Stunden-Wanderung am Bodensee: 100 km laufen – lacht da der „Zucker“?	18
Start der diabetestour 2010: Am 10. April nach Mainz!	20
Aktuelles von diabetesDE	22
„Elmayer Gespräche“: Interview mit Jens Spahn (CDU) – „Im Zweifel überdenken“	24

## Titelthema

▶ Professionelle Blutzuckermessung und Blutzuckerselbstkontrolle	28
Die Rolle des Blutzucker-Langzeitwerts: Diagnose Diabetes – neue Standards 2010?	30
Blutzucker-Selbstkontrolle: Ungenügendes Wissen ist häufige Fehlerquelle	36

## Fitness/Wellness

Herzfrequenzmessung	42
Wellnesstipps	43

## Medizin

▶ Diabetes-Kurs: Diagnose Typ-2-Diabetes – Was nun?	44
Die Sprechstunde	48

## Soziales

▶ Insulinpumpentherapie: Was tun, wenn die Krankenkasse nicht bezahlt? 50

## Gesundheitspolitik

Krankenkassen und Zusatzbeiträge: Warten statt wechseln! 54

## Verbände

Deutscher Diabetiker Bund 58

Rechtsberatungsnetz nimmt Fahrt auf: „Zucker im Blut – Recht im Leben“ 59

Ein Blick hinter die Kulissen des G-BA: Patienten-Vertreter auf dem Abstellgleis 60

Diabetiker Akademie: Seminartermine 2010 62

Aus den Landesverbänden 63

## Info-Box

Ausprobiert:  
Messen „light“ oder mit Ansage 71

Lebensmittel-Check / Meldungen 72

## Essen & Trinken

▶ Ernährung & Bewegung & Lebensstil:  
Cholesterin 76

▶ Die Oster-Rezepte 80

## Rubriken

Blickwinkel 27

NEU: „Denkmal“ – das Rätsel 70

Zum guten Schluss 84

Vorschau / Impressum 85