

Panorama

Schon moderate Bewegung hilft	6
Tipps zur häuslichen Pflege	7

Aktuell

Diabetiker beim Halbmarathon in Mainz: Mit dem Laufen beginnen? Machen Sie mit!	8
Jugend-Camp in Bad Segeberg: „Für uns selbst die Verantwortung übernehmen“	10
Aktuelles von diabetesDE	12

Titelthema

▶ Vegetarisch essen	16
Vorsicht bei Extremformen: Vegetarisch richtig gemacht – gesund auch bei Diabetes!	18
Vegetarisch: Was ist wirklich gesund?	20
Vegetarisch für Einsteiger	22

Fitness/Wellness

Sommerfreuden	26
Fitnessstipps	27

Medizin

▶ Wenn Pen oder Pumpe versagt: Das Aufziehen mit der „alten“ Insulinspritze	30
▶ Neue Serie: Muskeln daheim aufbauen – Für völlig Untrainierte!	34
Sprechstunde	38

Gesundheitspolitik

„Es ist kein leichtes Ressort, das weiß der Minister“	40
--	----

Open Journal / Offenes Journal

24-Stunden-Spinning-Marathon	42
Zum Vulkan und zurück: Planung verhindert Probleme	44

Diabetes life

„Insulin zum Leben“ hilft in Bolivien:
Diabetesschulung in den Anden **46**

Soziales

▶ Merkzeichen im Schwerbehindertenausweis:
Nachteilsausgleich bei Behinderungen **48**

Verbände

Deutscher Diabetiker Bund **54**

Neues aus dem Bundesvorstand:
Deklaration des DDB 2011 **55**

Aus den Landesverbänden:
14 neue Diabetes-Lotsen in Niedersachsen **60**

Info-Box

Meldungen aus der Industrie **64**

Lebensmittel-Check:
Figurfreundliche Produkte **64**

Essen & Trinken

Alkohol & Übergewicht & Fleisch:
Harnsäure **66**

▶ Rezepte **70**

Rubriken

Laubers Kolumne **6**

Die Online-Frage **7**

Blickwinkel **15**

Denkmal – das Rätsel **52**

Zum guten Schluss **74**

Vorschau **75**

Impressum **75**