

# Inhalt

## Motiviert bleiben!

Im Titelthema geben wir Ihnen Anregungen, was Sie tun können, um Ihre Motivation zu erhalten – damit der Diabetes Sie nicht „ausbrennt“, Sie kein „Diabetes-Burn-out“ bekommen.

Seite **24**



Titelthemen sind  
mit rotem Pfeil ►  
gekennzeichnet

### Panorama

Meldungen aus der Diabeteswelt **6**

### Aktuell

Diabetes-Benefizveranstaltung: Der Preis, die Spenden und der Diabetes-Song **10**

Neues Kochbuch für Genießer vorgestellt: Lafer: „So geht's nicht weiter!“ **12**

► Deutscher Diabetiker Tag in Hannover: Beeindruckt vom fulminanten Erfolg **14**

„Treffpunkt Diabetes“: Boxen, basteln, staunen **18**

Aktuelles von diabetesDE **20**

### Titelthema

► **Wie man verhindert, ausgebrannt zu sein: Motiviert bleiben ...** **24**

Ausgebrannt vom Alltag und vom Diabetes: Diabetes-Burn-out? **26**

► Interview mit Anja Renfordt: Zum Kämpfen bereit – und alles erreichen! **31**

Tricks und Kniffs: Wie Sie motiviert bleiben können in Sachen Diabetes **32**

Motivation durch Eigeninitiative: Sich selber Ziele setzen – und die Ziele erreichen! **36**

### Fitness/Wellness

Wie gesund leben die Deutschen? **40**

Wellnesstipps **41**

### Medizin

Diabetes-Kurs: Überprüfen Sie Ihre Injektions-Gewohnheiten **42**

„EASD“ Berlin 2012: Über 18 000 Diabetologen in Berlin **46**

Eine Spende für Insulin: Große Anerkennung für „Insulin zum Leben“ **50**



### Sicher im Straßenverkehr

Eine Unterzuckerung löste den Unfall eines Fußballprofis aus und Deutschland diskutiert: Wie sicher ist Autofahren mit Diabetes? Wir liefern sachliche Fakten.

Seite **54**



Foto: Kirchheim

### DDT: 5 000 Besucher

Der Deutsche Diabetiker Tag in Hannover war ein „fulminanter Erfolg“, findet DDB-Chef Möhler. Lesen Sie unseren Bericht!

Seite **14**



Foto: Schuppellius

### Schwankende Werte durch Injektionen

Wenn Sie unerklärliche Blutzuckerschwankungen haben, könnte das an Ihren Injektions-Gewohnheiten liegen. Im Diabetes-Kurs erfahren Sie, worauf Sie bei den Injektionen unbedingt achten sollten.

Seite **42**

### Weihnachts-Extra: das große Festmenü

Wir geben Ihnen Tipps für gelungene Festtage und stimmen ein auf fröhliche Weihnachten.

Seite **72**



Foto: twodfood / Bernhard Kölsch

Gesundheitspolitik	
1. Diabetes- und Sportgipfel: Das meiste Geld fließt in individuelle Prävention	52
Soziales	
Risiko Unterzuckerung: Diskussion ums Autofahren	54
Open Journal / Offenes Heft	
Ganz andere Probleme als bei uns: Sechs Wochen in Indien	58
Verbände	
<b>Deutscher Diabetiker Bund</b>	<b>62</b>
Neues aus dem Bundesvorstand	63
Aus den Landesverbänden	65
Info-Box	
Meldungen	70
Lebensmittel-Check	70

Essen & Trinken	
gemütlich & festlich & entspannt: Weihnachten & Silvester	72
Rezepte	76
Rubriken	
Laubers Kolumne	8
Die Online-Angebote des Diabetes-Journals	9
Blickwinkel	23
Denkmal – das Rätsel	81
Zum guten Schluss	82
Vorschau	83
Impressum	83