

Panorama

- Gesund fühlen, länger leben 6
- Schlaganfallrisiko steigt mit Diabetesdauer 8
- Das Diabetes-Journal im Internet:
Online-Frage, Facebook, Twitter & Co. 9

Aktuell

- „diabetestour“ in Halle (Saale):
„Nicht labern, sondern machen!“ 10
- Aufklärung über Diabetes:
Schritte zählen für „Gesünder unter 7“ 12
- „IGES“-Gutachten: Diabetes-Programme
positiv – aber was bringt das konkret? 14
- Interview mit Prof. Schwarz, Dresden:
Der Politik einen Spiegel vorhalten 17
- Aktuelles von diabetesDE 18

Titelthema

- **Zuckermessen und Insulingeben:
Hilfsmittel - behalten Sie die Übersicht! 22**
- Blutzuckermessgeräte: Großes Angebot
für eine individuelle Auswahl 24
- Pens, Pumpen, CGM-Systeme: Technische
Fortschritte erleichtern die Therapie 36

Fitness/Wellness

- Draußen-Fitness 46

Medizin

- Hypertonie-Schulung:
Immer noch zu selten durchgeführt! 50
- Diabetes-Kurs:
Das (Bauch-) Fett muss weg – aber wie? 54
- Die Sprechstunde 58

Soziales

Rechteck **60**

Gesundheitspolitik

Milliardenüberschüsse der Krankenkassen:
Versicherte auszahlen oder neu investieren? **62**

Diabetes life

Jugend-Skifreizeit:
Spaß mit Ski und Snowboard **66**

Verbände

Deutscher Diabetiker Bund **68**

Neues aus dem Bundesvorstand **69**

Aus den Landesverbänden **71**

Info-Box

Meldungen / Lebensmittel-Check **80**

Essen & Trinken

▶ scharf & fettarm & exotisch:
Thailand **82**

Die Rezepte **86**

Rubriken

Laubers Kolumne **8**

Blickwinkel **21**

Denkmal - das Rätsel **78**

Zum guten Schluss **90**

Vorschau / Impressum **91**