

Inhalt

Diabetes, Bewegung und Sport

Im Titelthema geht es diesmal um etwas, das uns alle bewegt. Denn mehr Bewegung im Leben würde bei den meisten Menschen einhergehen mit mehr Gesundheit, weniger Risiken – und womöglich mehr Lebensqualität.

Seite **20**

Titelthemen sind
mit rotem Pfeil ►
gekennzeichnet

Panorama

- Wird der Piks bald überflüssig? **6**
- Das Diabetes-Journal in der Online-Welt **9**

Aktuell

- Fehlanreize des Systems:
Amputationen erscheinen ökonomischer! **10**
- Am 10. November in Hannover:
Deutscher Diabetiker Tag 2012 **14**
- Aktuelles von diabetesDE **16**

Titelthema

- **Diabetes und Sport: Mehr Bewegung,
damit die Organe funktionieren!** **20**
- Krankheiten behandeln, besiegen, Leben
verlängern: Die Heilkraft des Sports **22**
- Ausdauersport? Kraftsport?
Welcher Sport ist sinnvoll bei Diabetes? **26**

- Sportstudent mit Pumpe und „CGM“:
„Werde keines der Systeme aufgeben“ **30**
- Typ-1-Diabetes und Leistungssport:
Was Sie schon immer wissen wollten ... **32**

Fitness/Wellness

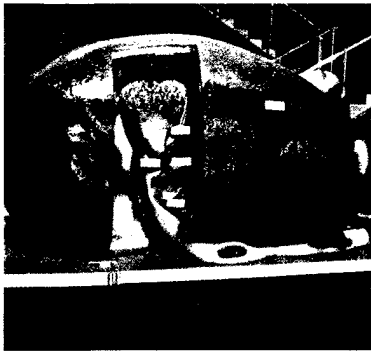
- Rosi Mittermaier und Christian Neureuther:
Nordic Walking – die besten Tipps **36**

Medizin

- Zugelassen, aber (noch) nicht geliebt:
Stevia, was nun? **40**
- Diabetes-Kurs: Die richtige Basalrate **42**
- Sprechstunde **46**

Gesundheitspolitik

- Neuer G-BA-Chef Josef Hecken: Weder
Kumpaneien noch verhärtete Fronten **48**



Deutscher Diabetiker Tag

Am 10. November ist es wieder so weit: die „diabetestour“ und der Deutsche Diabetiker Tag in Hannover bieten Aufklärung, Information und Service.

Seite **14**



Quo vadis, Stevia?

Hans Lauber fragt sich, wieso das natürliche Süßungsmittel nach seiner Zulassung bislang noch so wenig Beachtung findet.

Seite **40**



Fotos: Frank Lothar Lange, Kirchheim

Starke Diabetiker

Er ist Olympiasieger im Gewichtheben, sie ist amtierende Kickbox-Weltmeisterin – beide haben Typ-1-Diabetes. Im Interview spricht Matthias Steiner u. a. über seine Schrecksekunde bei Olympia, Anja Renfordt stellt ihren „DiabDog“ Candy vor.

ab Seite **52**

Essen wie Gott in Frankreich...

In der Rubrik Essen & Trinken dreht sich diesmal alles um die kulinarischen Genüsse aus dem Land der Haute cuisine. Dazu gibt es Tipps von Johann Lafer. Seite **74**



Soziales	
Rechteck	50
Diabetes life	
▶ Matthias Steiner im Interview: „Entweder man lässt's – oder man kämpft!“	52
▶ Besuch bei Weltmeisterin Anja Renfordt: Für Olympia noch mal in den Ring	56
Verbände	
Deutscher Diabetiker Bund	58
Neues aus dem Bundesvorstand	60
Aus den Landesverbänden	63
Info-Box	
Meldungen / Lebensmittel-Check	70

Essen & Trinken	
Schreiben Sie uns Ihr Rezept des Monats!	72
▶ Kräuter & Käse & Champagner: Frankreich, Frankreich...	74
▶ Französisch genießen: Tipps von Johann Lafer	76
Rezepte	78
Rubriken	
Laubers Kolumne	18
Blickwinkel	19
Leserbriefe	38
Denkmal – das Rätsel	68
Zum guten Schluss	82
Vorschau / Impressum	87