

Inhalt

Krebsprävention & Ernährung

Rauchen ist sehr ungesund und führt in vielen Fällen zu Krebs – das weiß jeder. Aber wussten Sie auch, dass eine falsche Ernährungsweise ein ebenso großer Risikofaktor sein kann? Im Titelthema erfahren Sie, wie eine gesunde Ernährung zur Krebsprävention beitragen kann. Seite **20**



Foto: picture-alliance / AP Photo / Alberto Saiz

Titelthemen sind
mit rotem Pfeil
gekennzeichnet

Panorama

Tom Hanks: Keine „dicken“ Rollen mehr **6**

Aktuell

▶ Deutscher Diabetiker Tag: Sportler, Geister, Live-Radio und 5 000 Besucher! **8**

EASD-Kongress 2013 in Barcelona: Weltweit größter Diabeteskongress **10**

Aktion „Gesünder unter 7“: Rekordverdächtige Zahlen **13**

▶ Diabetes-Charity-Gala **14**

Aktuelles von diabetesDE **16**

Titelthema

▶ **Krebsprävention:
Wie richtige Ernährung schützt** **20**

Übertragungsfehler: Was Krebs mit der „Stillen Post“ zu tun hat **22**

Deutschland, Frankreich, Schweiz:
Von Krauts, Rotwein und Schokolade **24**

Gegen Krebs: In die Schlacht ziehen mit
Tomaten, Knoblauch, Kurkuma **28**

Kulinarische Anti-Krebs-Köstlichkeiten **32**

Fitness/Wellness

Winterliche Hautpflege und Reinigung **34**

Wellnesstipps **35**

Medizin

Blaulicht: Notfall Verkehrsunfall –
Absichern, Eigengefährdung ausschließen **36**

Diabetes-Kurs: So kommen Sie gesund
durch die kalte Jahreszeit **38**

Sprechstunde **42**



Deutscher Diabetiker Tag
Information, Austausch,
Unterhaltung: Rund 5 000
Besucher kamen Ende
Oktober nach Hannover
zum Deutschen Diabetiker
Tag 2013.

Seite **8**



Foto: fotolia

Wenn Kälte schadet
Etwa für Asthmatiker
und Herzpatienten
kann die winterliche
Kälte zum Gesund-
heitsrisiko werden.
Wir klären auf!

Seite **38**



Foto: fotolia

**Wünsche an den
künftigen Minister**

Zum Redaktionsschluss
waren die Koalitions-
gespräche noch in
vollem Gange – wer
neuer Gesundheitsmi-
nister wird, stand noch
nicht fest. Wir haben
trotzdem vier Diabetes-
Experten gefragt,
welche Wünsche Sie
an ihn oder sie für die
künftige Diabetikerver-
sorgung haben.

Seite **44**

Diabetes-Charity-Gala

Promis, Spenden, Musik und Show: In Berlin wurde zum
3. Mal der Thomas-Fuchsberger-Preis verliehen. Geehrt
wurde ein denkwürdiges Projekt in Indien. Seite **14**



Foto: diabetesDE / Deckbar

Gesundheitspolitik	
Diabetikerversorgung: Herr oder Frau Minister! Unsere Wünsche an Sie...	44
Soziales	
Rechteck	48
Diabetes life	
„Insulin zum Leben“ – Rückblick auf 2013: Hilfsprojekt läuft am laufenden Band	50
Weltreise: Irgendwann einfach losfahren!	52
Köln Marathon und „Diabetes Programm Deutschland“: 118 Teilnehmer im Ziel!	54
Verbände	
Deutscher Diabetiker Bund	56
Neues aus dem Bundesvorstand Aus den Landesverbänden	58 60

Info-Box	
Meldungen / Lebensmittel-Check	70
Rubriken	
Laubers Kolumne	6
Blickwinkel	19
Denkmal – das Rätsel	72
Zum guten Schluss	74
Vorschau / Impressum	75
Beilage: Sonderheft „Himmlisch leicht genießen“	