

Inhalt

Diabetesfolgen verhindern – oder stoppen!

Rund zwei Drittel der Diabetespatienten sind von Folgeerkrankungen betroffen. Dadurch wird nicht nur ihre Lebensqualität eingeschränkt, auch ihre Lebenserwartung sinkt. Im Titelthema erklären wir Ihnen, wie Diabetesfolgen verhindert oder aufgehalten werden können.

Seite **18**

Titelthemen sind mit rotem Pfeil gekennzeichnet

Panorama

- Herzleiden häufigste Todesursache **6**
- Öfter fleischarme Kost empfehlen **8**
- Das Online-Angebot des Diabetes-Journals **9**

Aktuell

- Blogger-Treffen: Virtuelle Gemeinschaft – aktuell, ehrlich, unabhängig **10**
- Am 23. Februar 2013: „diabetestour“ in Baden-Baden **12**
- Aktuelles von diabetesDE **14**

Titelthema

- Diabetesfolgen verhindern – oder stoppen!** **18**
- Folgeerkrankungen an den Gefäßen: So können Sie Ihr Risiko drastisch mindern! **20**

- Vermeiden oder stoppen: „Diabetisches Fußsyndrom“ **24**

- Diabetes und Herzerkrankungen: Von einem „gefährlichen Paar“! **28**

Fitness/Wellness

- Gerätetraining für Frauen **32**
- Wellnesstipps **33**

Medizin

- Diabetes-Kurs: Bier, Wein, Schnaps: trinken – ohne Gefahr?! **34**
- Sprechstunde **38**

Gesundheitspolitik

- Interview mit Dr. Marco Penske, Boehringer Ingelheim: „Zuversicht für Zusatznutzen“ **40**



Foto: Kirchheim

Offener Umgang

Fabian Brüggemann (31) hat seit 20 Jahren Diabetes. Im Interview berichtet er, wieso er selbstbewusst und offen mit seiner Erkrankung umgeht.

Seite **48**



Foto: Animas

Blogger-Treffen

Blogs und Foren sind ihre Selbsthilfegruppen – wir haben junge Diabetiker getroffen, die sich online untereinander beraten.

Seite **10**

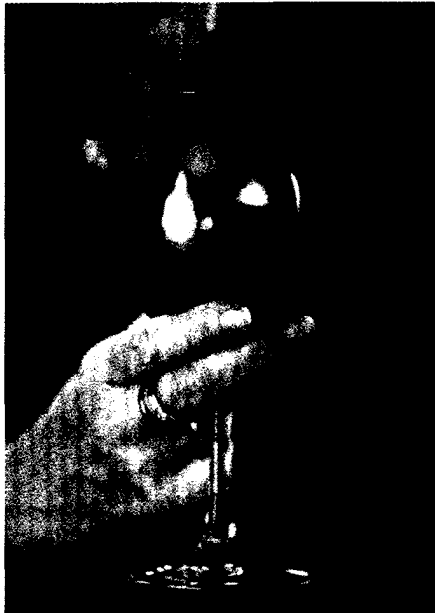


Foto: fotolia

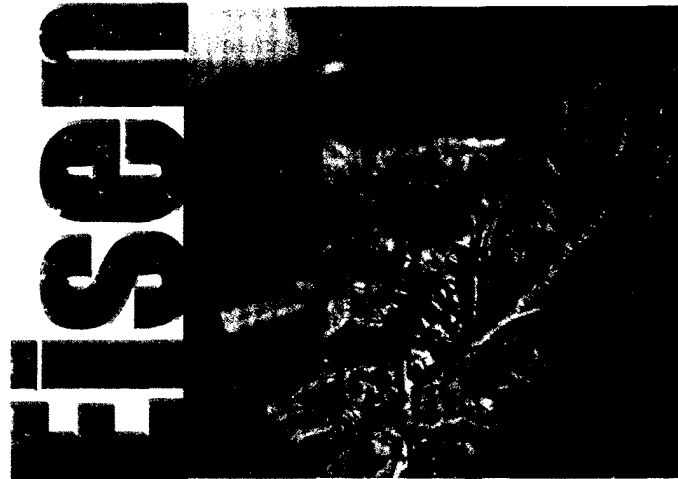
Ein Gläschen in Ehren...

... kann niemand verwehren, sagt der Volksmund. Doch gilt dies auch für Menschen mit Diabetes? Natürlich dürfen auch sie alkoholische Getränke genießen, sollten dabei aber einige Dinge beachten.

Seite **34**

Spinat & Fleisch & Vitamin C: Eisen

Wer häufig müde, schlapp und erkältet ist, hat womöglich zu niedrige Eisenwerte. Erfahren Sie, wie man dies herausfindet und was dagegen hilft. Seite **66**



Soziales

Rechteck **42**

Diabetes life

Diabetes-Versorgung in Afrika:
In Malawi brauchen Diabetiker viel Geduld **44**

Fabian Brüggemann (31):
„Mit dem Diabetologen philosophieren“ **48**

Verbände

Deutscher Diabetiker Bund **50**

Neues aus dem Bundesvorstand **51**
Aus den Landesverbänden **53**

Info-Box

Ausprobiert: Accu-Chek Mobile –
Nichts vergessen zum Messen **62**

Meldungen / Lebensmittel-Check **64**

Essen & Trinken

Spinat & Fleisch & Vitamin C:
Eisen **66**

Rezepte **70**

Rubriken

Laubers Kolumne **8**

Blickwinkel **17**

Denkmal – das Rätsel **60**

Zum guten Schluss **74**

Vorschau / Impressum **75**