

Abnehmen: So fällt Ihnen mehr Bewegung leichter

Es muss nicht gleich Hochleistungssport sein – bereits ein Mehr an körperlicher Aktivität reicht, um Körper und Seele etwas Gutes zu tun. Im Titelthema erfahren Sie, wie Ihnen dies gelingt.

Seite **22**

Titelthemen sind mit rotem Pfeil gekennzeichnet

Panorama		Titelthema	
Die Menschen werden weltweit älter	6	Abnehmen: Strategien für ein glückliches Mehr an Bewegung	22
Fortschritte beim Closed-Loop-System	7	Gesund abnehmen dank Bewegung	24
Wurst und Co: Die Menge macht's	8	Untrainierte mit Speck auf der Hüfte: Loslegen mit Ziel	28
Aktuell		Psychologie: Wenn Übergewicht auf die Seele drückt	32
„Blut lügt nicht“: „Diabetes stoppen – jetzt!“, die Aktion im Wahljahr 2013	10	Fitness/Wellness	
Memo – Neues aus der Forschung	12	Dörte Kuhns Fitnesstipps für Anfänger und Bewegungsmuffel	36
Internationaler Kongress: Technologien helfen in der Diabetestherapie	14	Medizin	
„diabetestour“ in Baden-Baden: 2950 Besucher – OB Gerstner „sehr froh“	16	Diabetes-Kurs: Fettstoffwechselstörungen bei Diabetes gegensteuern	40
Aktuelles von diabetesDE	18	Sprechstunde	44



Foto: diabetesDE

„Diabetes stoppen – jetzt!“

Für das Wahlkampfjahr 2013 hat diabetesDE eine neue Kampagne gestartet. Wir waren auf der Pressekonferenz in Berlin – mit Polit-Prominenz.

Seite **10**

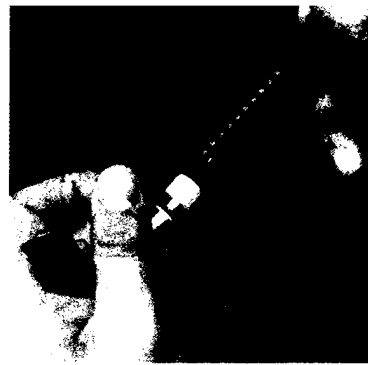


Foto: Schuppelius

Insulin-Festbeträge

Der G-BA hat sie beschlossen, Organisationen befürchten dadurch Mehrkosten für betroffene Patienten. Wir klären auf

Seite **46**



Foto: Schuppelius

Störungen des Fettstoffwechsels

Aus dem Gleichgewicht geratene Cholesterinwerte können vor allem kombiniert mit einer Diabeteserkrankung gefährliche Folgen haben. Im Diabetes-Kurs informieren wir Sie über Vorbeuge- und Therapieoptionen.

Seite **40**

Vitamin D

Aktuellen Untersuchungen zufolge sind 60 Prozent der Deutschen unterversorgt, ohne es zu wissen.

Seite **74**



Foto: fotolia

Gesundheitspolitik

► Festbeträge für moderne Insuline: Weitere Kosten für Patienten? **46**

Soziales

Zustand eines Betroffenen entscheidend: Schwerbehindertenausweis bei Diabetes? **48**

Diabetes life

Schottland mit dem Motorrad: Eine 12-Jährige hat keine Angst vor großen Reisen! **52**

Verbände

Deutscher Diabetiker Bund **54**

Neues aus dem Bundesvorstand **56**

Aus den Landesverbänden **59**

Info-Box

Ausprobiert: GlucoLog B.T.device
Zwei Messgeräte, ein Modul, zwei Apps **70**

Meldungen / Lebensmittel-Check **72**

Essen & Trinken

► Sonne & UV & Schutz:
Vitamin D **74**

Rezepte **78**

Rubriken

Laubers Kolumne **8**

Blickwinkel **21**

Zum guten Schluss **82**

Vorschau / Impressum **83**