

Inhalt

Sommer-Chance nutzen: mehr Bewegung!

Lange Tage und schönes Wetter sorgen dafür, dass man mehr Zeit als sonst draußen aktiv verbringt: im Garten, im Schwimmbad, im Urlaub. Im Titelthema erfahren Sie, wie sich die zusätzliche Bewegung auf den Stoffwechsel auswirkt und wie Sie sie für Ihr Wohl nutzen können.

Seite **20**

Foto: b

Titelthemen sind
mit rotem Pfeil ►
gekennzeichnet

Panorama

Neue Regeln für Arzneimittelnamen **6**

Das Online-Angebot des Diabetes-Journals **9**

Aktuell

► Olympiasieger Steiner: „Ich wäre froh gewesen, ein großes Vorbild zu haben!“ **10**

Interview mit Prof. Stephan Martin:
„Deutschland macht den Meisterbrief“ **14**

Aktuelles von diabetesDE **16**

Titelthema

► **Bewegung und Blutzuckereinstellung:
Sommer-Chance: Spaß haben, fit werden** **20**

Aktiv-Urlaub: Raus aus dem Haus – rein in
den Sportschuh **22**

Richtig trainieren:
Sport für Übergewichtige und Ungeübte **28**

► Gesundheitsstudios:
Im Trend – Training im Studio **33**

Fitness/Wellness

Rein ins Nass **38**

Wellnesstipps **40**

Medizin

Urlaubszeit: Nach dem Herzinfarkt trotzdem
in Urlaub fliegen? **40**

Gesundheitspolitik

► Bundestagswahl 2013: Was versprechen die
Parteien uns Diabetikern? **44**



Foto: fotolia

Bundestagswahl: Was Diabetikern versprochen wird

Wir haben Gesundheitspolitiker der Bundestagsfraktionen befragt, was dafür spricht, im Herbst bei ihrer Partei das Kreuz zu machen.

Seite **44**



Foto: fotolia

Fliegen mit vorbelastetem Herz?

Viele Diabetiker sind herzkrank. Wir erklären, inwieweit sich dies auf die Flugtauglichkeit auswirken kann.

Seite **40**



Matthias Steiner im Exklusiv-Interview

Der sympatische und stets positiv auftretende Olympiasieger hat im März seine Karriere als Spitzensportler beendet. Wir haben uns mit Matthias Steiner zu einem exklusiven Interview getroffen, in dem er über die Gründe für den Rücktritt und seine neuen Lebensziele spricht.

Seite **10**

Leichte Sommerküche

Der Sommer hat einiges an kulinarischen Leckerbissen zu bieten. Vor allem gilt aber die Devise: Ausreichend Trinken nicht vergessen! Seite **66**



Foto: David Dirschburg / photocase.com

Diabetes life

Aconcagua: Bergsteiger Andreas Hüsich in den südamerikanischen Anden **50**

Verbände

Deutscher Diabetiker Bund **54**

Neues aus dem Bundesvorstand **56**
Aus den Landesverbänden **58**

Info-Box

Ausprobiert: Stada Gluco Care - Ketone und Zucker im Blut messen **63**

Meldungen / Lebensmittelcheck **64**

Essen & Trinken

feucht-fröhlich & farbenfroh Sommerküche **66**

Folsäure: neue Empfehlung **69**

Rezepte **70**

Rubriken

Laubers Kolumne **8**

Blickwinkel **19**

Denkmal - das Rätsel **49**

Zum guten Schluss **74**

Vorschau / Impressum **75**