

Inhalt

Titelthemen sind
mit rotem Pfeil ►
gekennzeichnet

Panorama

- Nährwertangaben ohne große Wirkung 6
- www.dedoc.de: Neue Online-Community 7
- Viele Diabetiker hören schlecht 8

Aktuell

- „diabetestour“ und „DDT“: Gut zu Fuß mit Diabetes – bitte ohne diabetischen Fuß! 10
- Expertentagung in Berlin: Dem Diabetes fehlt die Dramatik 12
- Aktuelles von diabetesDE 14

Fitness / Wellness

- Fit mit... Magdalena Neuner und Christoph Metzelder 18

Die Insulintherapie

Erfahren Sie, woran derzeit geforscht wird, wie man durch das richtige Spritzen bessere Werte erreicht und ob der Beginn der Insulintherapie sich wirklich negativ auf das Körpergewicht auswirken kann.

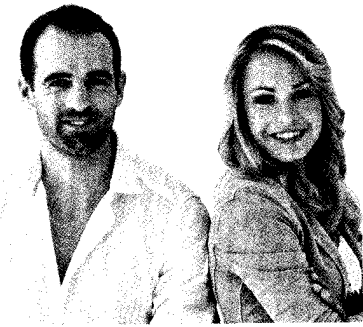
Seite 20

Titelthema

- Insulintherapie** 20
- Neuentwicklungen in der Insulintherapie: Auf dem Weg zum perfekten Insulin 21
- Richtig spritzen – und dadurch besser leben! 26
- Immer wieder diskutiert: Insulin – kein Dickmacher! 29

Medizin

- Blaulicht: Notfall Herzinfarkt – Aufrecht das Herz entlasten 34
- Sprechstunde 36
- Diabetes-Kurs: Auch für Diabetiker – Kaffee ist gut für Sie! 38



Fitnessstipps von Profis

Magdalena Neuner und Christoph Metzelder gehören zu Deutschlands Sportelite. Sie erklären uns, wie sie sich fit halten und worauf es beim Sport ankommt.

Seite **18**



Foto: forollia

Notfall Herzinfarkt

In der Serie „Blau-licht“ geht es dieses Mal um die Maßnahmen, die bei einem Herzinfarkt zu ergreifen sind.

Seite **34**



Wie (un)gesund ist Kaffee?

Um kaum ein anderes Getränk ranken sich so viele Mythen wie um das Lieblingsgetränk der Deutschen. Noch immer warnen einige Medien und Ärzte vor zu viel Kaffee-Genuss – zu unrecht, wie es scheint...

Seite **38**

Quiche & Tartes

Sie sind lecker, vielseitig und einfach herzustellen – wir stellen Ihnen die herzhaften Köstlichkeiten in Kuchenform vor. Seite **68**



Foto: Bernhard Kölsch

Gesundheitspolitik

Neuregelung zur Nutzenbewertung:
Politik beendet Bestandsmarktaufruf **42**

Soziales

Rechteck **46**

Verbände

Deutscher Diabetiker Bund **50**

Neues aus dem Bundesvorstand **52**

Aus den Landesverbänden **56**

Info-Box

Ausprobiert: Contour Next –
In 14 Sprachen den Blutzucker messen **64**

Meldungen / Lebensmittel-Check **66**

Essen & Trinken

warm & saftig & vielseitig
Quiches & Tartes **68**

Rezepte **72**

Rubriken

Blickwinkel **16**

Denkmal – das Rätsel **65**

Zum guten Schluss **76**

Vorschau / Impressum **77**