

INHALT

Geschmacks- sache

20 Es ist nicht immer leicht, Gesundheit und Genuss in Einklang zu bringen: Oft übertreiben wir es mit Leckereien. Oder essen etwas, was uns nicht guttut – zu Lasten des Gewichts und des Blutzuckers. Welche Diäten beim Abnehmen helfen und sich mit dem Diabetes kombinieren lassen, erfahren Sie im Schwerpunktthema. Zudem beleuchten wir den Einfluss von Fett und Eiweiß auf den Blutzucker und geben Tipps, wie man mit modernen Zuckeralternativen geschmackvoll kochen und backen kann.



BLOOD SUGAR LOUNGE

DER neue **Online-Treff** für Diabetiker

16 Diabetes im Internet – wenn Sie sich für eine einzige Website entscheiden müssten, um sich zu informieren: An der neuen „Blood Sugar Lounge“ führt kein Weg vorbei! Begegnungen, Trends, Lebensstil, Geheimnisse: Der virtuelle Treffpunkt bietet alles.



PANORAMA

- 6 China und Mitteleuropa: Diabetes-Unterschiede

AKTUELL

- 10 Diabetes-Charity-Gala 2014: „Fuchsberger-Preis“ für Oliver Ebert
12 Weihnachten: Haben Sie schon alle Geschenke?
14 Glukosewert ... ohne Blutzuckerkontrolle
16 Diabetes im Internet: blood-sugar-lounge.de
18 Zu wenige Geschulte!

SCHWERPUNKT

- 20 Geschmackssache
22 Kein Traumpaar: Trend-Diäten und Diabetes
26 Was bringen die neuen Zuckeralternativen?
30 Fett und Eiweiß berechnen – aber wie?
32 Verzögert bolen bei viel Fett und Eiweiß

MEDIZIN

- 34 Diabetes-Kurs: Müde Beine durch kranke Venen
40 Blaulicht: Schultergelenksverletzung
42 EASD 2014: Der größte Diabeteskongress der Welt
46 Hilfsprojekt „Insulin zum Leben“: Damit Träume nicht zerstört werden

INFOBOX

- 48 Meldungen/Lebensmittel-Check

LEBENSECHT

- 50 Mein Schweinehund ist zu langsam

DIABETES-SZENE

- 56 Die diabetestour-Fragen
57 #dedoc-Trend
58 Meldungen aus der Diabetes-Szene

Helfen Sie mit!

46 Das Hilfsprojekt „Insulin zum Leben“ sammelt in wohlhabenden Ländern überschüssiges Insulin, das sonst im Müll gelandet wäre, und versorgt damit Diabetiker in ärmeren Weltregionen. Im letzten Jahr kamen so rund 100 400 ml zusammen; genug, um 550 Menschen ein Jahr lang zu versorgen. Auch Sie können helfen, damit diese Erfolgsgeschichte fortgeführt werden kann.



Aktiv im Gesundheitsstudio

77 In dieser Ausgabe starten wir eine neue Serie: „Indoor aktiv“. Darin erkunden wir, was das Training in einem Gesundheitsstudio ausmacht und wieso es gerade für Menschen mit Diabetes attraktiv ist. Dazu haben wir vier Personen beim Training über die Schulter geschaut. Im ersten Teil geht es um den Einstieg ins Gerätetraining.

Ehrung für tausendfache Unterstützung

10 Oliver Ebert ist Rechtsanwalt, Diabetes-Journal-Redakteur, Buchautor und selbst Typ-1-Diabetiker. Im Oktober ist er nun in Berlin bei der „Diabetes-Charity-Gala“ mit dem „Thomas-Fuchsberger-Preis“ ausgezeichnet worden für sein ehrenamtliches Engagement als Rechtsexperte.



Wie sind Diabetiker versorgt?

62 Der Deutsche Diabetiker Bund (DDB) hat in einer Studie die Versorgungssituation von Menschen mit Diabetes in Deutschland untersucht. Dabei wurden 1000 Menschen mit Typ-1- und Typ-2-Diabetes befragt. Es zeigte sich, dass sich die Diabetesversorgung je nach Diabetes-Typ unterscheidet; und auch das Alter spielt dabei eine Rolle.

GESUNDHEITSPOLITIK

62 Nur wenige Diabetiker über 75 beim Diabetologen

SOZIALES

64 Schwerbehindertenausweis bei Diabetes: Es wird immer schwieriger!

VERBÄNDE

66 **Deutscher Diabetiker Bund**
71 Aus den Landesverbänden

KÖRPER UND GEIST

77 Neue Serie: Indoor aktiv mit Diabetes Einstieg Gerätetraining: Muskeln spielen lassen
80 Meldungen
81 Stressfrei durch die Weihnachtszeit

IMMER IM HEFT

39 **DenkMal** – das Rätsel
52 Blickwinkel
54 Aktuelles von diabetesDE
60 Diabetes-Journal im WorldWideWeb
82 Zum guten Schluss
83 Vorschau / Impressum



In der Beilage „Himmlisch entspannt genießen“ finden Sie Tipps zur Blutzuckermessung sowie zu sportlicher Aktivität und Hautpflege im Winter. Und natürlich das traditionelle Diabetes-Journal-Weihnachtsmenü.