

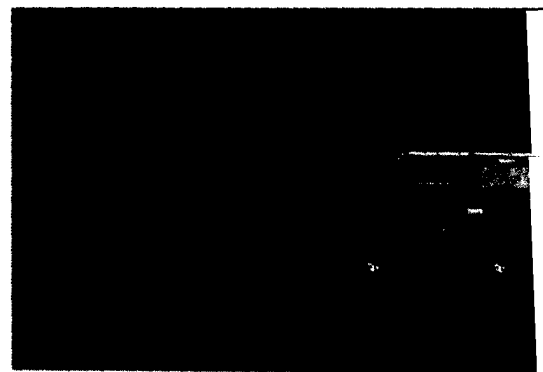


Einfach damit anfangen ...

16 ... mit mehr Bewegung im Alltag – oder gar mit Sport! Das sagen Dr. Meinolf Behrens und sein Autoren-Team im Titelthema. Denn viele Typ-1- wie auch Typ-2-Diabetiker leben gesünder damit. Zu Wort kommen Radfahrer, Handballer, Breiten- und Kampfsportler – sie berichten von ihrer Erfahrung.

Afrikas Abenteuer überstehen

44 Vor dem Verdursten gerettet, auf der Anreise verhaftet, Malaria-befund: Werner Beck und seine Frau Herta haben auf ihrer Grenzgänger-Tour durch Afrika vieles erlebt ... und ... Glück gehabt.



PANORAMA

- 6 Nationaler **Diabetesplan!**
- 8 **Jugendliche** profitieren vom Apotheker
- 9 Test: künstliche **Bauchspeicheldrüse**

AKTUELL

- 10 **Segelabenteurer** der Diabetes-Kids
- 12 Kongress: Spannendes aus **San Francisco**
- 14 **Der Lauf** zwischen den Meeren

SCHWERPUNKT

- 16 Auf die Plätze, **fertig, los!**
- 18 **Bewegung** ist die beste Medizin
- 16 Faszination Bewegung ... oder **eher Angst?**
- 22 **Let's move!** Nützliche Helfer

MEDIZIN

- 32 **Das Herz:** Motor zum Leben
- 34 Blaulicht: Notfall **Ertrinken**
- 36 **Typ-1-Diabetes** in der Familie?

INFOBOX

- 38 Meldungen/Lebensmittel-Check
- 44 Ausprobiert: **Accu-Chek Aviva**

LEBENSECHT

- 44 Afrika – **zwei Grenzgänger:** Diabetes und ein Kontinent
- 48 **Diabetes 1960:** Leben nach Zeitplan

Der Motor zum Leben

30 Peter M. saß vor dem Fernseher – es gab Fußball. Plötzlich rang er nach Luft und griff sich an die schmerzende Brust. Er war kreidebleich. Diagnose: Herzinfarkt. Im Kurs gibt es Hintergrund-Info und vorbeugende Maßnahmen.





Die Sommerparty

78 Wie kalkuliere ich die Mengen für meine Gäste. Darf's auch mal ein Sommer-Aperitif ohne Alkohol sein – und was gibt es da? Schmeckt eine Melonen-Erdbeer-Terrine so, wie sie sich anhört? Mehr in „Essen und Trinken“.

Wie nackt ohne „CGM“

50 Die Diabetesszene im Internet: Was sind die Themen, die wir auf Facebook verfolgen oder dort selbst veröffentlichen? Themen der letzten Wochen waren die „kontinuierliche Glukosemessung“ (CGM) sowie die Insulinpumpentherapie ... bzw. wieso man sich damit als Dalmatiner fühlen kann. Gerade im Sommer!



Diabetes 1960 – 2014

48 Birgit Behrendt (58) erzählt davon, wie sie mit sechs Jahren spritzen lernte und was sie in der DDR jedes Jahr vier Wochen lang im Diabeteskinderheim in Garz so machte. „Lachen ist die beste Medizin“, sagt sie heute.

DIABETES-SZENE

- 50 **diabetestour**-Fragen: „... trotzdem Neuro-pathie?“ Und: „**Typ 2 = 2. Klasse**“
- 51 „dedoc“-Trend-Thema: „CGM für alle“
- 52 **Aussehen wie ein Dalmatiner?** – Wie nackt ohne CGM?
- 54 Das Wort hat **der Leser**

GESUNDHEITSPOLITIK

- 58 Typ 1, Typ 2 und **neue** Diabetes-Programme

SOZIALES

- 61 **Verschlimmerungsantrag**: gut überlegen!

VERBÄNDE

- 64 **Deutscher Diabetiker Bund**
- 67 Neues aus dem Bundesvorstand
- 69 Aus den Landesverbänden

KÖRPER UND GEIST

- 76 Meldungen/**Schweißkiller** Deo ...
- 78 **Wellenbrecher** mit Diabetes

ESSEN & TRINKEN

- 80 So gelingt die **Sommerparty**
- 85 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 42 diabetesDE: Meldungen
- 43 **DenkMal** – das Rätsel
- 52 Die **Online-Frage**
- 58 **Blickwinkel**
- 90 Zum guten **Schluss**
- 91 Vorschau/**Impressum**