

Medikamente **richtig einsetzen**

20 Wer viele Medikamente einnimmt und vielleicht zudem Insulin spritzt, kann leicht den Überblick verlieren. Im Schwerpunkt erklären wir, wie Sie Ihre Medikation am besten planen und managen können. Und von einem Apotheker erfahren Sie noch einmal genau, wie Blutzuckermessgerät und Insulinpen richtig gehandhabt werden.



Tauch-Urlaub mit Diabetes

42 Tauchen ist nur dann ungefährlich, wenn du alles im Griff hast. „Als tauchender Diabetiker musst du besonders viel im Griff haben“, sagt Autor Marcus Overmann, der mit seinen Kindern Tauch-Urlaub auf Elba gemacht hat.



PANORAMA

- 6 Diabetesregister: Beispielhaftes Schweden
- 8 Herznotfälle: 60 000 Tote, weil niemand hilft

AKTUELL

- 10 Deutscher Diabetiker Tag 2015: Großer Andrang in Nürnberg
- 12 Neuer Diabetes-Untertyp durch Gallenstau
- 12 Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2016
- 14 Arturo Vidals Sohn: Worauf darf Alonso hoffen?
- 16 Weniger Todesfälle durch neues Medikament

SCHWERPUNKT

- 20 **Medikamente richtig einsetzen**
- 22 Gutes Management löst viele Probleme
- 26 Einfach mehr Sicherheit!
- 30 Vermeidbare Fehler bei der Handhabung

MEDIZIN

- 34 Diabetes-Kurs: Übergewicht – Ursachen und Risiken

INFOBOX

- 38 Lebensmittel-Check/ Meldungen
- 40 Ausprobiert: „OneTouch Select Plus“ – Werte markieren, einordnen, auswerten

LEBENSECHT

- 42 Tauch-Urlaub mit Diabetes: Sag' ich Bescheid? Oder sag' ich es besser nicht...?
- 46 Diabetes-Helden: die Zwillinge Greta und Marlene – zwei, die fast alles teilen

DIABETES-SZENE

- 50 Meldungen aus der Diabetes-Szene
- 52 Das #dedoc°-Trend-Thema
- 54 Blogger: #diabetesbringtzusammen

EASD: **sensationelle Ergebnisse**

16 Selten wurden auf einem Kongress so interessante Forschungsarbeiten präsentiert wie auf der diesjährigen Tagung der Europäischen Gesellschaft für Diabetesforschung (EASD). Für die Studienergebnisse zu einem neuen Medikament gab es sogar tosenden Beifall. Wir haben für Sie das Wichtigste aus Stockholm zusammengefasst.



Backen mit Stevia und Erythritol

80 Die beiden Zuckeralternativen Stevia und Erythritol sind zum kalorien- und kohlenhydratfreien Backen bestens geeignet – vorausgesetzt, man beachtet deren spezifische Eigenschaften. Welche das sind, erklärt Ernährungs-Expertin Kirsten Metternich – und präsentiert Ihnen zuckerfreie Backrezepte.



Helden: zwei, die fast alles teilen

46 Im zweiten Teil unserer Diabetes-Helden-Reihe geht es um die 12-jährige Typ-1-Diabetikerin Greta und ihre Zwillingsschwester Marlene. Lesen Sie das Interview mit den beiden und ihren Eltern – und noch mehr über die Familie erfahren Sie im „Helden“-Film.

Kampagne zum Welt-diabetestag

41 „Wir Menschen mit Diabetes sollten den Welt-diabetestag laut und selbstbewusst als unsere eigene Plattform begreifen, um anderen Menschen unsere Geschichte zu erzählen“, sagt Bastian Hauck in der Blickwinkel-Kolumne. Die Kampagne „Deutschland misst!“ soll dafür die Rahmenbedingungen schaffen.

GESUNDHEITSPOLITIK

56 Interview: „Rückgang der Versorgungsqualität erfüllt uns mit Sorge“

SOZIALES

58 Erhöhter Kündigungsschutz auch ohne Schwerbehindertenausweis

VERBÄNDE

62 **Deutscher Diabetiker Bund**
65 Neues aus dem Bundesvorstand
68 Aus den Landesverbänden

KÖRPER UND GEIST

76 Wellness-Meldungen
77 Wie Sie 10 000 Schritte täglich schaffen
78 Diabetesmedikamente und Bewegung: Was gilt es zu beachten?

ESSEN & TRINKEN

80 Stevia & Erythritol: Backen mit Zuckeralternativen
85 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

41 Blickwinkel
48 Aktuelles von diabetesDE
55 **DenkMal** – das Rätsel
90 Zum guten Schluss
91 Vorschau/Impressum