

# Unterzucker im Visier

**20** Diabetes könnte so einfach zu behandeln sein: Insulin spritzen und fertig. Wenn das Wörtchen wenn nicht wär' – denn zu viel Insulin lässt den Blutzucker zu stark absinken, so dass mitunter gefährliche Unterzuckerungen auftreten. Viele Forschergruppen arbeiten an Lösungen. Das gibt Hoffnung, dass unser Titelthema kein Evergreen wird...



## „Hypos“, Messen, Alltag: 2 033 Leser berichten

**14** Im Juni hatten wir aufgerufen zur Teilnahme an der großen Diabetes-Journal-Umfrage über Blutzuckerentgleisungen: Mehr als 2 000 Leser machten mit und sagten uns, wie häufig sie messen, unterzuckern oder ziemlich hohe Werte haben.



### PANORAMA

- 6 14 Ernährungsfehler
- 8 Das Geschlecht stärker berücksichtigen

### AKTUELL

- 10 Warum ein Heimatkochbuch, Hans Lauber?
- 12 Insulintherapie: unerfüllte Ansprüche...
- 14 „Hypos“, Messen, Alltag: 2 033 Leser berichten
- 20 „Diabetes Charity Gala“: Spendenrekord in Berlin

### SCHWERPUNKT

- 22 **Den Unterzucker im Visier**
- 24 Wenn der Zucker zu tief ist
- 30 Unterzucker in der Nacht – was tun?
- 34 Interview mit Prof. Dr. Lutz Heinemann: Weniger Unterzucker durch neue Techniken?

### MEDIZIN

- 36 Diabetes-Kurs: Im Winter ab in die Sauna!

### INFOBOX

- 40 Meldungen/Lebensmittel-Check

### LEBENSECHT

- 42 Diabetes-Helden: die Mutmacherin
- 44 Hallo, mein kleiner Diabetesteufel...
- 46 Blindenhörbücherei: Die Zeitschrift im Ohr
- 48 Hilfsprojekt „Insulin zum Leben“: Insulin vor dem Müll retten
- 50 „Diabetes Programm Deutschland“: Zum 5. Mal mit Spaß beim Köln-Marathon

### DIABETES-SZENE

- 56 Meldungen aus der Diabetes-Szene
- 60 Das #dedoc°-Trend-Thema

## Insulin vor dem Müll retten!

**48** Was geschieht mit Insulin und Diabetes-Hilfsmitteln, die nicht mehr gebraucht werden? Idealfall: Man spendet sie dem Projekt „Insulin zum Leben“. Von dort werden sie hilfsbedürftigen Diabetikern in Entwicklungsländern überbracht.



## Tipps fürs weihnachtliche Menü

**86** Ob Kartoffelsalat mit Würstchen oder Festbraten mit allerlei Beiwerk: An Weihnachten geht es eben auch ums Essen. Küchenmeister Uwe Steiniger hat für unser Weihnachtsmenü ein Rezept für einen Heidschnuckenbraten kreiert – und im Interview viele Tipps für das Kochen an Weihnachten.



## Diabetes-Helden: die Mutmacherin

**42** Im vorerst letzten Teil unserer Diabetes-Helden-Serie stellen wir Ihnen Lea vor. Für die 21-Jährige verlief die Zeit kurz vor der Entdeckung ihres Diabetes sehr gefährlich. Bis heute feiert sie deshalb den Tag der klärenden Diagnose als „Happy D-Day“.

## Bewegung im Winter

**80** Wir sagen Ihnen, wie Sie mit Bewegung die kalte Jahreszeit noch mehr genießen können und gleichzeitig unliebsamen Veränderungen auf Ihrer Waage entgegenreten. Übrigens: Walking ist gut gegen den Winter-Blues.

### GESUNDHEITSPOLITIK

**62** Urteil: Kassen müssen CGM vorerst nicht zahlen

### SOZIALES

**64** Eine Nacht im November

### VERBÄNDE

- 66** Deutscher Diabetiker Bund
- 69** Neues aus dem Bundesvorstand
- 72** Aus den Landesverbänden

### KÖRPER UND GEIST

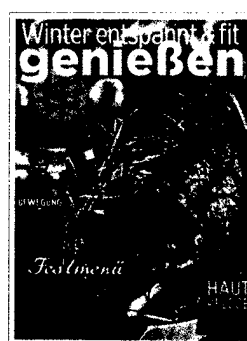
- 80** Bewegung im Winter – jetzt erst recht!
- 82** Walking statt Winter-Blues
- 84** Wellness-Meldungen
- 85** Mit klarer Vision zum Ziel

### ESSEN & TRINKEN

**86** Koch- und Küchentipps fürs Weihnachtsmenü

### IMMER IM HEFT

- 52** Blickwinkel
- 54** Aktuelles von diabetesDE
- 61** DenkMal – das Rätsel
- 90** Zum guten Schluss
- 91** Vorschau/Impressum



Gute Traditionen sollte man fortsetzen. So halten wir es mit dem **Sonderheft zur Weihnachtszeit**, das dieser Ausgabe beiliegt. Darin finden Sie Tipps und Rezepte, die für Winterfreuden sorgen.