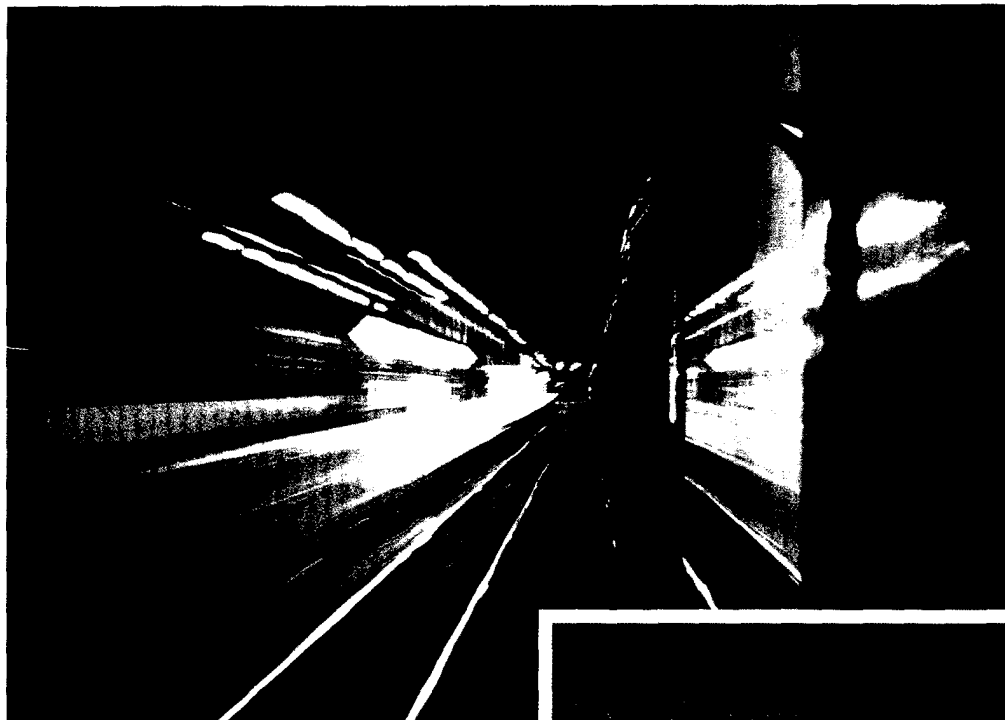


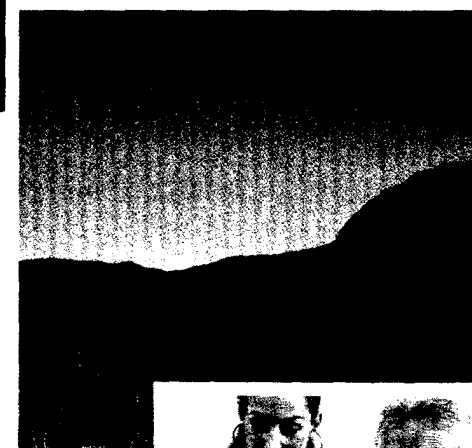
Wenn der Blutzucker entgleist...

16 Schwere Blutzuckerentgleisungen können lebensbedrohlich sein. Auch bei einem gut eingestellten Diabetes kann es zu starken Unter- und Überzuckerungen und damit zu gefährlichen Situationen kommen. Wir zeigen Ihnen verschiedene Ursachen für Blutzuckerentgleisungen und erläutern, wie diese behoben werden können.



Mit Diabetes durch **Australien**

42 Hansgeorg und Regina Frohn haben sich einen langgehegten Traum erfüllt: einen mehrwöchigen Aufenthalt in Australien inklusive Rundreise durch den Kontinent. Mitgebracht haben sie tolle Eindrücke – und gute Tipps für das Reisen mit Diabetes.



PANORAMA

- 6 Gesunde Ernährung ist günstig
- 8 24 Mio. Euro für Adipositas-Forschung

AKTUELL

- 10 Dem Gehirn etwas vorgaukeln
- 12 Neues Basalinsulin – höher konzentriert
- 14 **diabetestour** – 3100 beim Frühling in Hannover

SCHWERPUNKT

- 16 **Blutzuckerentgleisung**
- 18 Blutzucker: So behebt man Entgleisungen
- 22 Ursachen von Entgleisungen bei Kids...
- 26 Psychische Ursachen für Entgleisungen
- 32 Ihre Meinung gewinnt: **Machen Sie mit** bei der Umfrage – und gewinnen Sie!

MEDIZIN

- 34 **Diabetes-Kurs**
Gefährliches Duo: Diabetes und Hochdruck

INFOBOX

- 38 Lebensmittel-Check: Heidelbeere – Frucht des Jahres 2015
- 38 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

- 42 Rundreise durch Australien: Gute Planung ist alles!

DIABETES-SZENE

- 50 diabetestour-Fragen
- 51 #dedoc-Trend
- 52 Meldungen aus der Diabetes-Szene

Diabetes und **Bluthochdruck**

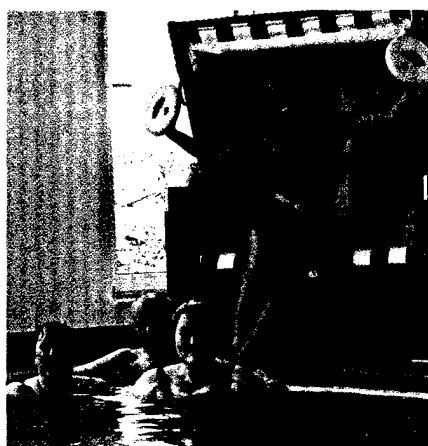
34 Bluthochdruck ist wie Diabetes ein Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Der hohe Blutdruck muss also unbedingt gesenkt werden. Dazu sind meist Medikamente nötig – und die sollten klug miteinander kombiniert werden.

Leichter Sommer- genuss?

76 Der ausklingende Frühling und der bevorstehende Sommer verwöhnen uns nun mit vielen leichten Leckereien wie Beeren, Rhabarber und Spargel. Ernährungsexpertin Kirsten Metternich rät: Bringen Sie Abwechslung auf Ihren Speisezettel – und genießen Sie die saisonalen, gesunden Leckerbissen, so oft es geht.

Sport im Wasser: Fitness-**Auftrieb**

71 Aqua-Fitness ist der Oberbegriff für die vielen Varianten des Trainings im Wasser. Drei bewegungsfreudige Menschen mit Diabetes haben diese unterschiedlichen Übungsformen im Wasser unter die Lupe genommen und stellen Ihnen ihre Erfahrungen damit vor.



Kicken für mehr Auf- merksamkeit

54 Diabetologen, Diabetesberater und Diabetespatienten – als FC Diabetologie traten sie zu einem Benefiz-Fußballspiel im Mai in Berlin an, gegen den FC Bundestag. Gewonnen hat der Diabetes – und zwar an Aufmerksamkeit. Wir waren für Sie vor Ort.

GESUNDHEITSPOLITIK

54 Diabetes gewinnt – trotz Niederlage

SOZIALES

56 **Rechteck** – Oliver Ebert beantwortet Ihre Rechtsfragen zum Thema Diabetes

VERBÄNDE

58 **Deutscher Diabetiker Bund**
61 Neues aus dem Bundesvorstand
63 Aus den Landesverbänden

KÖRPER UND GEIST

71 Themenschwerpunkt: Fit im Wasser
72 **Aqua Fitness** – Auftrieb für die Fitness
74 Wellness-Meldungen
75 **Sonne** – aber bitte gut geschützt

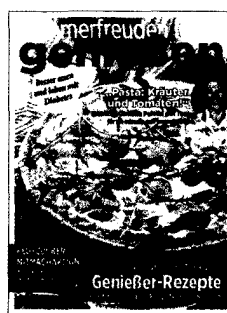
ESSEN & TRINKEN

76 Spargel & Beeren & Rhabarber
Eine Klasse für sich

81 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

40 **DenkMal** – das Rätsel
46 Blickwinkel
48 Aktuelles von diabetesDE
86 Zum guten Schluss
87 Vorschau/Impressum



„Sommerfreuden leicht genießen“: Dieser Ausgabe liegt ein **Sonderheft** bei mit fruchtigen Genießer-Rezepten und mehr ...