

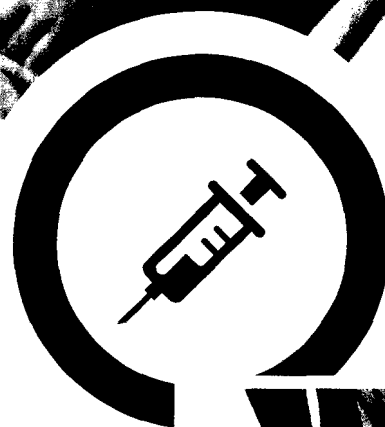
Achtsam essen ... mit Genuss!

14 Essen mit Genuss und Achtsamkeit hat viele Facetten. Es geht darum, dem Körper täglich Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate zu geben – und eben auch die kleinen Bestandteile, die wichtig sind, damit der Organismus funktioniert. Im Titelthema erfahren Sie, wie man sich ausgewogen und genussvoll ernährt.



Wie steht es um Ihren **Impfschutz**?

28 Ist Ihr Körper gewappnet gegen Angriffe von außen? Ideal wäre es, denn Diabetes erhöht das Risiko für einige Infektionskrankheiten und verschlimmert deren Verlauf – Dr. Schmeisl mit einem Plädoyer für guten Impfschutz.



PANORAMA

- 6 Online-Helden
- 8 Unermüdlich engagiert für Diabetiker

AKTUELL

- 10 ADA-Kongress in Boston: Kriegserklärung an den Diabetes
- 12 Verband der Diagnostica-Industrie: Lösungen schaffen und unterstützen

SCHWERPUNKT

- 14 **Achtsam essen ...**
- 16 Top-Laborwerte: mit richtiger Ernährung kein Problem
- 20 Lebensmittelkennzeichnung 2016: Endlich mehr Klarheit!
- 24 Selen: beteiligt an wichtigen Stellen
- 26 Gesund von klein auf

MEDIZIN

- 28 Diabetes-Kurs: Guter Impfschutz ist gefragt!
- 32 Plasma unterstützt die Wundheilung

LEBENSECHT

- 37 Blood Sugar Lounge: Ausgezeichnet!
- 40 „Powered by Insulin“ quer durch Norddeutschland: Das ist doch Doping!
- 43 Letzte Meldung: CGM-Antrag abgelehnt

INFOBOX

- 44 Meldungen/Lebensmittel-Check

DIABETES-SZENE

- 50 „diabetestour“-Fragen
- 51 #DeDOC-Trend: Mein erstes Mal...
- 52 Meldungen aus der Diabetes-Szene

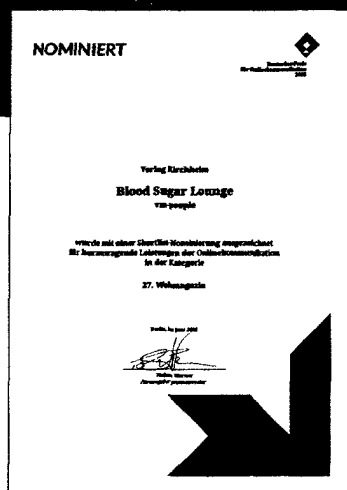
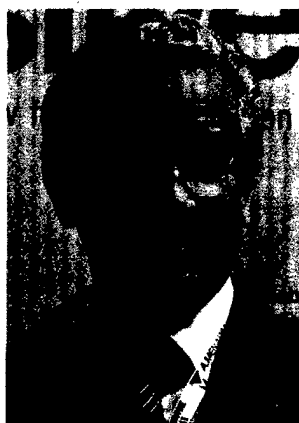
Staffellauf mit **Insulin-Power**

40 „Powered by Insulin“: Und wieder nahmen zwei Teams mit je 10 Läufern teil am „Lauf zwischen den Meeren“. Sie bewältigten die 100 km von der Nord- zur Ostseeküste mit Bravour. Teilnehmerin Ilka G. berichtet.



Ernährung bei **Typ-2-Diabetes**

74 Täglich wird bei 700 Menschen hierzulande ein Typ-2-Diabetes festgestellt. Doch was bedeutet das für die Betroffenen: Etwa von nun an auf leckeres Essen verzichten zu müssen? Mitnichten! Ernährungsexpertin Kirsten Metternich klärt auf.



Ausgezeichnetes Webmagazin

37 Seit Herbst 2014 ist das Mitmach-Magazin *Blood Sugar Lounge* online – und dank der imposanten Arbeit des gesamten Teams hatte es das Portal nun sogar auf die Shortlist des „Deutschen Preises für Onlinekommunikation“ geschafft.

Danke schön ...

34 ... lieber Herr Professor Petzoldt: Nach über 30 Jahren beantwortet unser Redaktionsmitglied in dieser Ausgabe leider zum letzten Mal Ihre medizinischen Fragen. Chefredakteur Günter Nuber über das Schaffen und Engagement des Mediziners.

- GESUNDHEITSPOLITIK**
- 54 AMNOG: Basalinsulin in Kürze vom Markt
- SOZIALES**
- 56 Rechteck
- VERBÄNDE**
- 58 **Deutscher Diabetiker Bund**
 - 61 Neues aus dem Bundesvorstand
 - 63 Aus den Landesverbänden
- KÖRPER UND GEIST**
- 69 Das Deutsche Sportabzeichen – ein wenig Nostalgie und ganz viel Neues
 - 70 Standweitsprung statt Kugelstoßen?!
 - 72 Wellness-Meldungen
 - 73 Ab ins Beet – gelenkschonend gärtnern

ESSEN & TRINKEN

- 74 essen & trinken & genießen: Typ-2-Diabetes – was jetzt?!
- 79 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 34 Blickwinkel
- 46 **DenkMal** – das Rätsel
- 48 Aktuelles von diabetesDE
- 84 Zum guten Schluss
- 85 Vorschau / Impressum