

Motivation zur Therapie stärken

16 Diabetes ist ein Full-time-Job: jeden Tag, immer wieder aufs Neue. Da ist eine Menge Motivation notwendig, um jeden Tag die Behandlung bestmöglich umzusetzen. Im Titelthema geht es deshalb darum, wie Sie Ihre Motivation stärken können.



Messgeräte: unser großer Überblick

30 Auf dem Markt der Blutzuckermessgeräte tummeln sich seit Jahren viele Anbieter. Worin unterscheiden sich deren Geräte und worin nicht? Wir geben Ihnen einen Überblick über viele Geräte, damit Sie vergleichen können.



PANORAMA

- 6 Risiko verschmutzte Luft
- 8 Künstliche Bauchspeicheldrüse für 2017 erwartet
- 9 Herzinfarkt erkennen

AKTUELL

- 10 EASD-Tagung: 15 000 Diabetesforscher in München
- 13 Goldmedaille für Diabetes-Manager
- 14 Dr. Hermann Finck hinterlässt tiefe Spuren

SCHWERPUNKT

- 16 **Motivation zur Diabetestherapie**
- 18 Motivation: der Motor des Handelns
- 22 Viele Tipps für mehr Motivation

MEDIZIN

- 26 **Diabetes-Kurs:** Nehmen Sie die Fettleber ernst – wie Diabetes!
- 30 Die große Übersicht: Blutzucker messen womit?

INFOBOX

- 44 Meldungen aus der Industrie
- 45 Lebensmittel-Check: Vitamin C – Gemüse-Smoothie gegen Erkältungen

LEBENSECHT

- 46 Diabetes-Kurzgeschichte: Mit Melli im Streit
- 48 **diabetes and the city:** Meine Diabetesberaterin ist eine weise Frau

DIABETES-SZENE

- 52 Neues aus der Diabetes-Szene
- 54 Das #dedoc°-Trend-Thema

Fettleber in den Griff bekommen

26 Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Fettleber hängen unmittelbar miteinander zusammen. Das Thema wird immer wichtiger, weil bei uns krankhaftes Übergewicht, sprich „Adipositas“, deutlich zunimmt.



Backen mit Süßstoffen

84 Winterzeit ist Backzeit: Damit Kohlenhydrat- und Kaloriengehalt nicht endlos steigen, eignen sich energiefreie Zuckeralternativen als Austausch oder Mischung mit herkömmlichem Zucker. Wir erklären, wie Sie praktisch dosieren und was dabei wichtig ist.

www.diabetes-online.de



Muskeln vibrierend trainieren

80 Ursprünglich für Astronauten entwickelt, damit sie in der Schwerelosigkeit körperlich fit bleiben, liegt das Vibrationstraining heute voll im Trend. Das Prinzip ist einfach, wir stellen es vor.



15 000 Diabetesforscher in München

10 Zur Tagung der Europäischen Gesellschaft für Diabetesforschung trafen sich in München Diabetesforscher, um sich in wissenschaftlichen Vorträgen und Posterausstellungen über neue Forschungsergebnisse zu informieren und darüber zu diskutieren.

GESUNDHEITSPOLITIK

58 Dicke Kinder, dicke Erwachsene

SOZIALES

62 Rechteck

VERBÄNDE

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

KÖRPER UND GEIST

- 78 Serie: Fitness-Trends
- 80 Muskeln vibrierend trainieren
- 82 Wellness-Meldungen
- 83 Gewappnet für die Winterzeit

ESSEN & TRINKEN

- 84 kalorienfrei & süß & praktisch: Backen mit Süßstoffen
- 88 Übersicht: Süßstoffe praktisch dosieren
- 89 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 49 **DenkMal** – das Rätsel
- 50 Aktuelles von diabetesDE
- 55 Blickwinkel
- 56 Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes
- 60 DDF – Deutsche Diabetes Föderation
- 74 DBW – Diabetiker Baden-Württemberg
- 94 Zum guten Schluss
- 95 Vorschau/Impressum