

Frauen sind anders – Männer auch

16 Diabetes ist keine geschlechtsspezifische Erkrankung. Dennoch gibt es Unterschiede zwischen Mann und Frau in Bezug auf Diagnose, Therapie und Verlauf, die sowohl körperlich als auch psychosozial bedingt sind. Im Schwerpunkt zeigen wir diese auf und befassen uns zudem mit einem Thema, das noch immer tabuisiert wird: Störungen der Sexualfunktion als Diabetes-Folge.



Auf dem Sattel längs durch Deutschland

10 In neun Tagen auf E-Bikes 1001 km durchs ganze Land radeln: Dieser Herausforderung stellten sich zwölf Menschen mit Diabetes. Unter dem Motto „Sattelfest – Das Ziel im Blick“ startete erstmalig die „Tour de Diabetes“, die zeigt, dass sich Sport und Diabetes keineswegs ausschließen.



PANORAMA

- 6 Alterungsprozess bremsen: Ausdauer- oder Krafttraining?
- 9 Wechselwirkung: Menstruationszyklus und Diabetes

AKTUELL

- 10 „Tour de Diabetes“: einmal längs durch Deutschland
- 12 „Diabetes läuft.“ Du auch?
- 14 Fußballcamp: Training wie die Profis

SCHWERPUNKT

- 16 **Frauen sind anders. Männer auch**
- 18 Viele Unterschiede – und ihre Folgen
- 22 Der kleine Unterschied – auch bei Diabetes?
- 26 Sexualfunktion gestört – was tun?

MEDIZIN

- 30 **Diabetes-Kurs:** Runter vom Sofa – aber wie?
- 34 Impfschutz für Diabetiker
- 35 Umfrage: Pumpentherapie im Alter
- 36 **Insulin-Serie:** Mischinsuline – für wen sind sie sinnvoll?

LEBENSECHT

- 39 **diabetes and the city:** Der Diabetes-Herbst ist los

INFOBOX

- 42 Lebensmittel-Check: Veggie-Wurst
- 42 Meldungen aus der Industrie

DIABETES-SZENE

- 46 Neues aus der Diabetes-Szene

Runter vom Sofa – so klappt's

30 Bewegung ist gesund und macht auch Spaß – und dennoch fällt es vielen so schwer, sie regelmäßig in den Alltag einzubauen. Dr. Schmeiß hat sich im Diabetes-Kurs auf die Suche nach guten Gründen gemacht – manche sind medizinischer, andere eher psychischer Natur.



Nahrhaft und lecker: Nüsse

72 Knapp 4 kg Nüsse isst jeder Deutsche durchschnittlich im Jahr. Besonders in den Wintermonaten sind Nüsse beliebt – ob als Nascherei, im Kuchen oder pikant veredelt. Die knackigen Kerne haben es in sich: Sie punkten mit lebenswichtigen Fettsäuren sowie reichlich Ballaststoffen; und vielseitig sind sie auch geschmacklich. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise ...

www.diabetes-online.de



Mischinsuline – für wen sie sinnvoll sind

36 Mischinsulin ist eine Kombination aus schnellwirksamem und Verzögerungsinsulin und wird bei der konventionellen Insulintherapie (CT) eingesetzt – wenn also die Behandlung möglichst einfach gehalten werden soll. In unserer Insulin-Serie erklärt Professor Haak, wann dies angezeigt ist.

Umfrage: Insulinpumpe im Alter

35 Die Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Technologie der Deutschen Diabetes Gesellschaft führt eine Umfrage zur Insulinpumpentherapie bei älteren Menschen mit Diabetes durch. Mit Ihrer Teilnahme können Sie helfen, die zukünftige Diabetesversorgung zu verbessern.

SOZIALES

50 Antikorruptionsgesetz: Was ändert sich jetzt für Patienten?

VERBÄNDE

56 **Deutscher Diabetiker Bund**

58 Neues aus dem Bundesvorstand

61 Aus den Landesverbänden

KÖRPER UND GEIST

68 Wellness-Meldungen

69 So schützen Sie sich vor Schlaganfall

70 **Serie „Training und Technik“:** Mit App und Co mobil

ESSEN & TRINKEN

72 vielseitig & gesund & aromatisch: Nüsse

76 Nussige Küchentipps

77 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

40 Aktuelles von diabetesDE

44 Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes

48 DDF – Deutsche Diabetes Föderation

53 DBW – Diabetiker Baden-Württemberg

67 **DenkMal** – das Rätsel

82 Zum guten Schluss

83 Vorschau / Impressum