

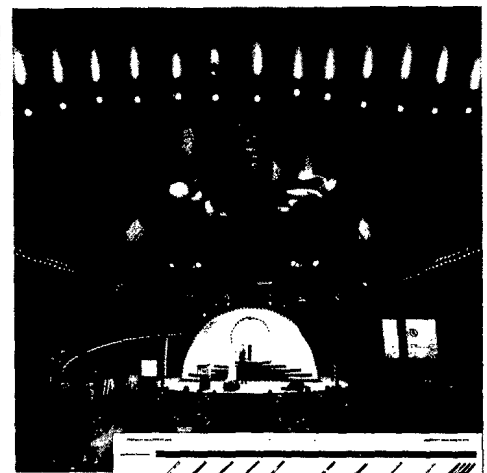
# Diabetes und Rehabilitation

**14** Rehabilitation – sprich eine „Wiederherstellung“ – kann helfen, eine Krankheit zu bewältigen, deren Folgen abzuschwächen und ein zukünftiges Leben besser zu gestalten. Im Titelthema nennen wir die Voraussetzungen sowie die konkreten Aufgaben und Ziele einer Rehabilitation.



## Gala: 90 000 Euro für Diabetes-Projekte

**10** diabetesDE hatte Ende Oktober wieder zur Diabetes-Charity-Gala eingeladen, um Spenden für Diabetes-Projekte zu sammeln und den Diabetes sowie seine Folgeerkrankungen in die Öffentlichkeit zu rücken. Geladen waren Gäste aus Politik, Wirtschaft, Sport und Showbusiness.



Titel	Seite	Titel	Seite	Titel	Seite
Humor hilft dem Herzen	8	Lebensmittel-Check: Schwarzwurzeln	38	Diabetes-Gala: 90 000 Euro für Projekte	10
Übersäuerungsgefahr? Doppelt messen!	12	Meldungen aus der Industrie	38	Übersäuerungsgefahr? Doppelt messen!	12
Diabetes und Rehabilitation	14	Lebensecht	40	Rehabilitation rechnet sich!	16
Rehabilitation rechnet sich!	16	Statt in den Müll: Helfen Sie mit noch haltbarem Insulin!	40	Die diabetologische Rehabilitation...	19
Die diabetologische Rehabilitation...	19	Triathlon: Der Diabetes liefert die Bestleistung	42	Reha: Probleme Herz und Durchblutung	22
Reha: Probleme Herz und Durchblutung	22	diabetes and the city: Ein ruhiger Monat?	48	Insulin-Serie: Gut gepumpt ist halb gewonnen	26
Insulin-Serie: Gut gepumpt ist halb gewonnen	26	Diabetes-Szene	52	Pens, Pumpen und CGM-Systeme: Womit spritzen und messen?	28
Pens, Pumpen und CGM-Systeme: Womit spritzen und messen?	28	Neues aus der Diabetes-Szene	52		
		Das #dedoc°-Trend-Thema	54		
		Gesundheitspolitik	58		
		Erwachsenwerden mit Diabetes: Raus aus den Kinderschuhen	58		

### PANORAMA

8 Humor hilft dem Herzen

### AKTUELL

- 10 Diabetes-Gala: 90 000 Euro für Projekte
- 12 Übersäuerungsgefahr? Doppelt messen!

### SCHWERPUNKT

- 14 **Diabetes und Rehabilitation**
- 16 Rehabilitation rechnet sich!
- 19 Die diabetologische Rehabilitation...
- 22 Reha: Probleme Herz und Durchblutung

### MEDIZIN

- 26 **Insulin-Serie:** Gut gepumpt ist halb gewonnen
- 28 Pens, Pumpen und CGM-Systeme: Womit spritzen und messen?

### INFOBOX

- 38 Lebensmittel-Check: Schwarzwurzeln
- 38 Meldungen aus der Industrie

### LEBENSECHT

- 40 Statt in den Müll: Helfen Sie mit noch haltbarem Insulin!
- 42 Triathlon: Der Diabetes liefert die Bestleistung
- 48 diabetes and the city: Ein ruhiger Monat?

### DIABETES-SZENE

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

### GESUNDHEITSPOLITIK

- 58 Erwachsenwerden mit Diabetes: Raus aus den Kinderschuhen

## Übersicht: Pens, Pumpen, CGM

**28** In dieser Ausgabe finden Sie Teil 2 des großen Überblicks über Diabetes-Hilfsmittel: Diesmal sind Insulinpens, Insulinpumpen und Systeme zum Glukose-messen im Gewebe an der Reihe. Welche Geräte gibt es? Was bieten sie?



## Köstlicher Feiertagsgenuss

**80** Ob zu Adventsfeiern, Nikolaus, Weihnachten oder Silvester: Zum Jahresende wird genascht und geschlemmt. Wer Diabetes hat, macht sich vor den festlichen Ereignissen meist ein paar Gedanken mehr, plant etwas mehr als andere. Unsere Tipps und Rezepte für ein köstliches und passendes Festmahl können Ihnen dabei helfen.



## Helfen Sie mit noch haltbarem Insulin!

**40** Wohin mit überschüssigem Insulin, wenn man beispielsweise auf ein anderes Insulin umgestellt wurde? Der Verein „Insulin zum Leben“ sammelt für arme Diabetiker in Schwellenländern seit 2003 noch ungeöffnetes, haltbares Insulin, das ansonsten meist auf dem Müll gelandet wäre.

## Yoga: Körper und Geist bewegen

**78** Ist Yoga Philosophie, Esoterik oder doch mehr Trendsport? Jeder mag es etwas anders sehen. Körper und Geist profitieren aber auf jeden Fall, und auch auf Blutzuckerwerte und weitere Stoffwechselfparameter kann es sich positiv auswirken.

### SOZIALES

62 Jahresrückblick 2016

### VERBÄNDE

- 68 **Deutscher Diabetiker Bund**
- 69 Neues aus dem Bundesvorstand
- 71 Aus den Landesverbänden

### KÖRPER UND GEIST

- 76 Wellnes-Meldungen
- 77 Fit durch die Weihnachtszeit
- 78 Yoga: Körper und Geist bewegen

### ESSEN & TRINKEN

- 80 naschen & genießen & berechnen: Feiertagsköstlichkeiten
- 84 **Rezepte: das Weihnachtsmenü 2016**

### IMMER IM HEFT

- 46 Blickwinkel
- 49 **DenkMal** – das Rätsel
- 50 Aktuelles von diabetesDE
- 56 Deutsche Diabetes Föderation
- 60 Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes
- 64 DBW – Diabetiker Baden-Württemberg
- 90 Zum guten Schluss
- 91 Vorschau / Impressum