

## Rauchstopp und Alkohol in Maßen

**20** Haben Sie sich für das neue Jahr vorgenommen, weniger Alkohol zu trinken? Mit dem Rauchen aufzuhören? Dann kommt unser Titelthema gerade recht: Prof. Bernhard Kulzer sagt, wie es mit einem maßvollen Alkoholgenuss und nachhaltigen Rauchstopp klappen kann.



## „Will ich **wirklich** etwas ändern?“

**14** „Das Steiner Prinzip“ heißt das Buch von Olympiasieger Matthias Steiner. Er beschreibt darin seinen Weg vom 150-Kilo-Gewichtheber zum 105-Kilo-Tänzer und Entertainer – und gibt wertvolle Lebensstil-Tipps. Wir sprachen mit ihm – und es gibt signierte Bücher zu gewinnen!



### PANORAMA

- 6** Hälfte aller Fehltagge geht auf Langzeiterkrankungen

### AKTUELL

- 10** Teil 2 der Ergebnisse der Leser-Umfrage: Wer hat die schweren Unterzuckerungen?  
**12** Mehnert-Medaille: 56 Jahre fit mit Diabetes  
**14** Matthias Steiner im Interview: „Will ich wirklich etwas ändern?“  
**16** Möglichkeiten, Anforderungen, Barrieren: CGM

### SCHWERPUNKT

- 20** **Alkohol und Nikotin**  
**22** Alkohol und Diabetes: eine komplizierte Beziehung  
**26** Mit dem Rauchen aufhören

### MEDIZIN

- 30** **Diabetes-Kurs:** Eine Operation steht an – was ist jetzt wichtig?

### INFOBOX

- 34** Meldungen  
**35** Lebensmittel-Check

### LEBENSECHT

- 38** Extremwanderung über die Alpen: Angst ist unnötig ...

### DIABETES-SZENE

- 42** Meldungen aus der Diabetes-Szene  
**44** Das #dedoc°-Trend-Thema

### GESUNDHEITSPOLITIK

- 46** Diabetes in der Politik



## Reis – neu entdecken!

**68** Reis enthält wenig Fett, ist sättigend und sehr wandelbar, kann weiß, braun, rot oder sogar schwarz sein und ist gut in süßen und pikanten Gerichten. Entdecken Sie Reis neu mit raffinierten Rezepten, und erfahren Sie von einer Reis-Expertin mehr über eine besondere Reissorte.



## Diabetes – endlich Thema in der Politik

**46** „Diabetes auf dem Vormarsch – Herausforderungen für Politik und Verbraucher“ war der Titel eines Fachgesprächs, das die CDU-/CSU-Fraktion im Bundestag veranstaltet hat. Diabetes ist in der Politik angekommen – endlich!

## CGM: psychologische Aspekte

**16** Prof. Thomas Kubiak befasst sich mit Gesundheitspsychologie – u. a. untersucht er dabei, was kontinuierliche Glukosemessung (CGM) bei den Nutzern und ihrem Umfeld verändert. Er geht auch der Frage nach, für wen überhaupt CGM in Frage kommt.

### SOZIALES

**48** **Rechteck** – Rechtsanwalt Oliver Ebert beantwortet Ihre Rechtsfragen

### VERBÄNDE

**50** **Deutscher Diabetiker Bund**  
**53** Neues aus dem Bundesvorstand  
**56** Aus den Landesverbänden

### KÖRPER UND GEIST

**60** Wellness-Meldungen  
**61** Silizium – für Haut, Haar und Gelenke  
**62** Serie „Bewegung im Winter“: Ski und Rodel gut

### ESSEN & TRINKEN

**68** schwarz & weiß & braun: Reis  
**73** **Rezepte**

### IMMER IM HEFT

**36** Blickwinkel  
**40** Aktuelles von diabetesDE  
**64** DBW Diabetiker Baden-Württemberg  
**67** **DenkMal** – das Rätsel  
**78** Zum guten Schluss  
**79** Vorschau/Impressum

Diabetes ist eine chronische Erkrankung, die den Stoffwechsel des Körpers beeinflusst. Sie wird durch einen Mangel an Insulin verursacht, einem Hormon, das den Blutzucker reguliert. Es gibt zwei Haupttypen von Diabetes: Typ 1 und Typ 2. Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die Insulinproduzierenden Zellen zerstört. Typ 2 ist eine Erkrankung, die durch Lebensstilfaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel und eine ungesunde Ernährung begünstigt wird. Diabetes kann zu schwerwiegenden Komplikationen führen, wenn sie nicht richtig behandelt wird. Regelmäßige Kontrollen und eine geeignete Therapie sind entscheidend für ein gutes Leben mit Diabetes.