

Schutz für Ihre **Gefäße**

14 Dauerhaft zu hohe Blutzuckerwerte schädigen langfristig die Gefäße, was wiederum zu lebensbedrohlichen Diabetes-Komplikationen führen kann. Im Titelthema zeigt das Autorenteam um Dr. Siegfried Eckert, wie man verengten Gefäßen begegnen und somit Lebensqualität und -erwartung steigern kann.



Jugendliche meistern **Herkulesaufgabe**

10 Im Rahmen der „T1D Youth Challenge“ bewältigte eine Gruppe junger Diabetiker im vergangenen Sommer eine beeindruckende und anstrengende Tour durch die Berglandschaften Kretas. Bei einer Pressekonferenz wurde diese Leistung nun vorgestellt.



PANORAMA

8 2017 planen: Skifreizeit für Kids, Eltern, junge Typ-1-ler

AKTUELL

- 10** Kreta: Herkulesaufgabe
- 12** Werder: Typ-1-Diabetiker im Probetraining
- 13** „Blood Sugar Lounge“: Mehr Community, neues Design und mobile Version

SCHWERPUNKT

- 14** **Verengten Gefäßen Paroli bieten**
- 16** Typ-2-Diabetes und das kranke Herz
- 20** Engstelle behandeln – Schlaganfall vermeiden
- 22** Wenn das Gehen Schmerz bereitet

MEDIZIN

26 Diabetes-Kurs: Sport treiben – Insulin anpassen

INFOBOX

- 30** Lebensmittel-Check
- 30** Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

32 Diabetes-Kurzgeschichte: Melli tritt in mein Leben

DIABETES-SZENE

- 34** 2016: „Diabetes läuft“ im November
- 35** Kalender: wichtig im Februar
- 36** #dedoc®-Trend-Thema: DiabetesTypYou

Gekommen, um **zu bleiben ...**

32 Leserin Lena Schuster hat eine bezaubernde Kurzgeschichte verfasst, die wir Ihnen nicht vorenthalten möchten: Die junge Protagonistin Nina trifft auf den kleinen Melli, der ihr gar nicht mehr von der Seite weichen will ...



Was taugen light, zuckerfrei und Co?

64 Ob zuckerfreier Getränkeirup, Light-Joghurt oder fettfreie Chips – Zusatzlebensmittel liegen im Trend. Ernährungs-Expertin Kirsten Metternich erklärt, welche dieser Produkte sinnvoll sind und welche Sie besser links liegen lassen sollten.



Sport treiben – Insulin anpassen

26 Wer Typ-1-Diabetes hat und Sport treiben möchte, sollte sich und seinen Körper gut kennen. Denn Fehleinschätzungen können Folgen haben, etwa Unterzuckerungen. Im Diabetes-Kurs erhalten Sie wichtige Informationen und Tipps, worauf Sie achten sollten.



Risikoversicherung: so klappt's

42 Für chronisch kranke Menschen ist es leider nicht so einfach, eine Risikoversicherung abzuschließen. Und wer beim Versicherungsantrag Fehler macht, kann im Ernstfall schnell leer ausgehen. Wie können Sie diese Fallen vermeiden? Wir klären auf.

GESUNDHEITSPOLITIK

40 Diabetes dominiert

SOZIALES

42 Risikoversicherung trotz Diabetes

VERBÄNDE

- 46 **Deutscher Diabetiker Bund**
- 49 Neues aus dem Bundesvorstand
- 52 Aus den Landesverbänden

KÖRPER UND GEIST

- 56 Wellness-Meldungen
- 57 Schlafen Sie gut?
- 58 Ohne Geräte fit durch den Winter

ESSEN & TRINKEN

- 64 Zusatz-Lebensmittel
- 68 Übersicht: light, zero, fettreduziert, zuckerarm & Co.
- 69 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 37 Blickwinkel
- 38 Aktuelles von diabetesDE
- 60 DBW – Diabetiker Baden-Württemberg
- 63 **DenkMal** – das Rätsel
- 74 Zum guten Schluss
- 75 Vorschau / Impressum