

Typ-1-Diabetes **plus** Zöliakie

16 Menschen mit Typ-1-Diabetes haben ein höheres Risiko, eine Zöliakie – also eine Glutenunverträglichkeit – zu entwickeln. Wir klären darüber auf, wie eine glutenfreie Ernährung und die Diabetesbehandlung gut aufeinander abgestimmt werden können. Im Interview geben zwei Betroffene Einblick in das Leben mit Diabetes und Zöliakie.

Leben mit Diabetes – seit **55 Jahren!**

36 Dass man mit Diabetes ein langes, erfolgreiches und glückliches Leben führen kann, zeigt Dr. Hildgund Schmidt. Wir haben mit der Kinderdiabetologin im Ruhestand über ihre Erkrankung und ihre Arbeit gesprochen.

PANORAMA

- 6 „Gesünder unter 7“: Schwerin und Schweinfurt
- 8 Düsseldorfer Diabetes-Experte im Wissenschaftsrat

AKTUELL

- 10 Typ-1-Diabetes-Prävention: neue Wege
- 12 Blood-Sugar-Lounge-Party 2.0
- 14 Kirchheim-Forum Diabetes: Vom Blut weg!

SCHWERPUNKT

- 16 **Typ-1-Diabetes plus Zöliakie**
- 18 Wenn die Zöliakie noch dazukommt ...
- 22 Doppelt betroffen – so leben wir damit
- 26 Glutenfrei: Was macht der Blutzucker?

MEDIZIN

- 30 **Diabetes-Kurs:** Fette im Blut regulieren – das ist neu

INFOBOX

- 34 Lebensmittel-Check: Esst mehr Hülsenfrüchte!
- 34 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

- 36 Dr. Hildgund Schmidt: Leben mit Diabetes – seit 55 Jahren

DIABETES-SZENE

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

LOUNGE

Berliner Party-Fotos

12 Wenn 30 Blogger in einer Redaktionskonferenz Ideen haben und kritisch diskutieren, ist das das eine. Wenn diese danach und bis spät in die Nacht eine Party feiern, dann ist das das andere. Wir haben Fotos von der Blood-Sugar-Lounge-Party 2.0 in Berlin.

Abnehmen! Aber wie?

70 Übergewicht ist nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern ein zentraler Risikofaktor für viele Erkrankungen. Es lohnt sich also immer, etwas dagegen zu tun. Doch Vorsicht vor kurzfristig wirksamen Diäten – denn erfolgreiches und gesundes Abnehmen braucht Zeit und Geduld.

Terminservice – hilft das wirklich?

44 Menschen mit Diabetes müssen häufig zum Facharzt – regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt oder beim Fußspezialisten gehören zum Diabetes-Alltag. Seit Januar gibt es neue Servicestellen für Facharzttermine. Helfen sie Diabetikern?

Welcher Heimtrainer passt zu mir?

64 Um abzunehmen, sich in Form zu bringen oder sich fit zu halten, braucht es kein Fitnessstudio – moderne Geräte fürs Heimtraining erlauben auch in den eigenen vier Wänden professionelle Übungseinheiten. Was passt am besten zu mir?

| | |
|----|--|
| | GESUNDHEITSPOLITIK |
| 44 | Terminservice: weder Termin noch Service? |
| | SOZIALES |
| 50 | Rechteck – Rechtsanwalt Oliver Ebert beantwortet Ihre Fragen |
| | VERBÄNDE |
| 52 | Deutscher Diabetiker Bund |
| 55 | Neues aus dem Bundesvorstand |
| 58 | Aus den Landesverbänden |
| | KÖRPER UND GEIST |
| 62 | Wellness-Meldungen |
| 63 | Tipps gegen Kopfschmerzen |
| 64 | Serie „Bewegung im Winter“: Laufen, Rudern und Radfahren im Wohnzimmer |
| 65 | Den passenden (Heim-)Trainer finden |

ESSEN & TRINKEN

| | |
|----|------------------------------|
| 70 | low carb & low fat: Abnehmen |
| 74 | Diabetes und Übergewicht |
| 75 | Rezepte |

IMMER IM HEFT

| | |
|----|------------------------------------|
| 38 | Aktuelles von diabetesDE |
| 43 | Blickwinkel |
| 49 | DenkMal – das Rätsel |
| 66 | DBW – Diabetiker Baden-Württemberg |
| 80 | Zum guten Schluss |
| 81 | Vorschau / Impressum |