

Abnehmen: So gelingt die **Energie- wende**

16 Der Begriff „Energiewende“ steht in der Politik für den Wechsel von herkömmlichen hin zu erneuerbaren Energiequellen. Er lässt sich aber auch auf den Ressourcen-Haushalt unseres Körpers anwenden, denn „ohne Energiewende fällt das Körpergewicht nicht“, sagt Autor Dr. Meinolf Behrens. Was dies bedeutet, erfahren Sie im Titelthema.



Welche **Ansprache** wünschen Sie sich?

14 Wie sollen Menschen, die Diabetes haben, genannt werden: „Diabetiker“ oder „Menschen mit Diabetes“? Was steckt hinter der langjährigen Diskussion? Wir stellen Ihnen die Überlegungen eines Redaktionsmitglieds vor – und möchten Ihre Meinung dazu hören!



PANORAMA

- 6** „Diabetes Programm Deutschland“: Diabetes, Sport, Freude!
- 9** Neues eBook: Die passende App finden

AKTUELL

- 10** Diskussionsforum „Diabetes 2030“: Diabetes trivialisiert?
- 12** „FreeStyle Libre“ nun auch für Kinder
- 14** „Diabetiker“? Oder „Mensch mit Diabetes“?

SCHWERPUNKT

- 16** **Energiewende beim Stoffwechsel**
- 18** Die Energiewende für weniger Kilogramm...
- 22** Welche „Diät“ kommt in Frage bei Diabetes?
- 26** Das Gehirn ist egoistisch

MEDIZIN

- 28** **Diabetes-Kurs:** Das Blut ist übersäuert – und nun?

INFOBOX

- 32** Meldungen aus der Industrie
- 33** Lebensmittel-Check: Beta-Glucan-Gerste bei Diabetes

LEBENSECHT

- 34** Ein treuer Begleiter – schon seit 62 Jahren

DIABETES-SZENE

- 38** Neuigkeiten aus der Diabetes-Szene
- 40** Das #dedoc°-Trend-Thema

Treuer Be- gleiter **seit** **62 Jahren**

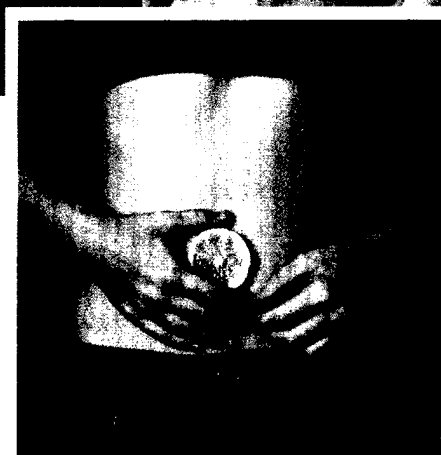
34 Gundula Freund hat seit über 60 Jahren Typ-1-Diabetes und möchte anderen mit ihrer Geschichte Mut machen. Ihre Botschaft ist klar: Es braucht Kraft und Zeit, mit dem Diabetes zurechtzukommen, aber es ist machbar.



Alles **bio** – alles gut?

68 Sind Bio-Lebensmittel wirklich besser? Und stecken darin mehr Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe als in den konventionell hergestellten Pendanten? Ist ein besserer Mensch, wer Lebensmittel mit Bio-Siegel auswählt? Worauf es bei Bio-Produkten wirklich ankommt, erklärt Ernährungsexpertin Kirsten Metternich.

www.diabetes-online.de



Wenn das Blut **übersäuert** ist ...

28 Durch einen absoluten Insulinmangel kann das Blut übersäuern. Der Fachbegriff dafür: diabetische Ketoazidose. Eine solche Übersäuerung ist gefährlich. Im Diabetes-Kurs beschreibt Dr. Schmeisl deshalb die typischen Symptome und die richtige Behandlung.

AMNOG: Therapie-freiheit ade?

42 Wenn ein neues Medikament wieder vom deutschen Markt genommen wird, ist in der Regel das Arzneimittelmarktneuordnungsgesetz im Spiel. Bei der Jahrespressekonferenz der Deutschen Diabetes Gesellschaft stand es erneut in der Kritik.

	GESUNDHEITSPOLITIK
42	AMNOG: Therapiefreiheit ade?
	SOZIALES
44	Rechteck: Oliver Ebert beantwortet Ihre Rechtsfragen
	VERBÄNDE
48	Deutscher Diabetiker Bund
51	Neues aus dem Bundesvorstand
53	Aus den Landesverbänden
	KÖRPER UND GEIST
58	Wellness-Meldungen
59	Fit in den Frühling
61	Serie „Schwanger und fit“: Dem Diabetes doppelt vorbeugen

	ESSEN & TRINKEN
68	öko & bio & konventionell: Bio-Lebensmittel
70	Auch bei Bio-Produkten: kritisch bleiben
72	5 Fragen zu Bio-Produkten bei Diabetes
73	Rezepte
	IMMER IM HEFT
36	Aktuelles von diabetesDE
41	Blickwinkel
47	DenkMal – das Rätsel
64	DBW – Diabetiker Baden-Württemberg
78	Zum guten Schluss
79	Vorschau / Impressum