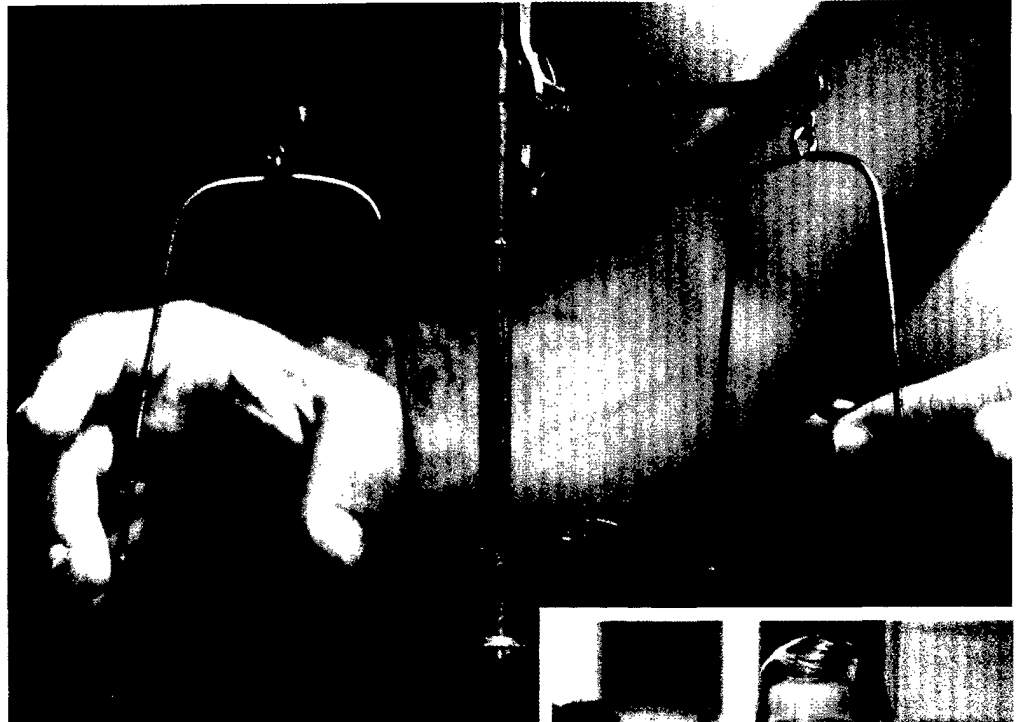


# Hormone im (Un-)Gleichgewicht

**22** Hormone übernehmen wichtige Aufgaben in unseren Körpern: Sie sorgen für den Ablauf elementarer Körperfunktionen, steuern unser Wachstum und unser sexuelles Verlangen. Am Beispiel Insulin kann man bestens sehen, welche Folgen eine Störung des Hormonhaushalts haben kann. Im Titelthema beleuchten wir deshalb das Gleichgewicht der Hormone.



## Blutzuckermessung – wie lange noch?

**10** Prof. Thomas Danne begleitet seit Jahren Studien zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM). Bei einer Pressekonferenz im Frühjahr stellte er die rhetorische Frage: „Wie lange werden Kinder eigentlich noch Blutzucker messen?“ Wir führten mit ihm ein kleines Interview zum Thema.



### PANORAMA

- 6 Prof. S. Matthaei plötzlich verstorben
- 9 Bewegung statt Krebs

### AKTUELL

- 10 Blutzuckermessung: Wie lange noch?
- 12 Herr Doktor, wir haben ein Problem
- 14 Mehr Eigenverantwortung der Patienten: Medizin im Wandel
- 18 „FreeStyle Libre“: Begeisterung und Verbesserungsbedarf
- 20 Prof. H. Mehnert: Höchste Auszeichnung

### SCHWERPUNKT

- 22 **Hormone im Körper – im Gleichgewicht**
- 24 Insulin – und seine vielen Gegenspieler ...
- 28 Schilddrüse: klein, aber nicht ohne
- 32 Hormone der Pubertät

### MEDIZIN

- 36 **Diabeteskurs:** Wenn Nerven von Magen und Darm krank sind

### INFOBOX

- 40 Lebensmittel-Check: Esst mehr Salat!
- 40 Meldungen aus der Industrie
- 42 Ausprobiert: BerliPen areo3 – Insulin mit wenig Kraft spritzen

### LEBENSECHT

- 46 Mit Typ-1-Diabetes im Trainingslager in Andalusien: Laufen, laufen, laufen ...
- 50 George Ezeani: Hilfe für Westafrika

### DIABETES-SZENE

- 54 Meldungen aus der Diabetes-Szene
- 56 Das #dedoc°-Trend-Thema

## Ungutes Gefühl im Bauch

**36** Viele Menschen, die sehr lange Diabetes haben, bekommen Probleme „im Bauch“: Der Darm wird unbeweglich, die Hormonproduktion wird gestört, es kommt zu Verstopfung oder Durchfall. Wie man Beschwerden lindert, erklären wir im Diabeteskurs.



## Superfoods: Was können sie wirklich?

**82** Chia-Samen, Goji-Bereen oder Moringa-Blätter – exotische Superfoods sollen den Körper mit einer Fülle gesunder Inhaltsstoffe versorgen. Sind solche (teuren und weit gereisten) Superfoods unbedingt nötig, um gesund zu leben? Oder geht das auch mit heimischen Super-Produkten?

## Was kostet mich mein Recht?

**58** Der Diabetes ist oft Grund für Rechtsstreitigkeiten. Doch viele scheuen sich, ihr gutes Recht einzufordern, weil sie zu hohe Kosten befürchten. Wir erklären, was die Einschaltung eines Anwalts wirklich kostet und wo man Unterstützung erhält.



## Hilfe für Westafrika

**50** George Ezeani setzt sich ein für eine bessere Diabetes-Aufklärung und -Versorgung in Westafrika. Für dieses Engagement wurde sein Verein „Diabetes Care West Africa“ im letzten Jahr mit dem Thomas-Fuchsberger-Preis geehrt. Wir haben mit Ezeani über seine wichtige Arbeit gesprochen.



### SOZIALES

58 Schwerbehinderung, Führerschein, Kündigung: Was kostet mich mein Recht?

### GESUNDHEITSPOLITIK

64 E-Health boomt in der Medizin

### VERBÄNDE

66 **Deutscher Diabetiker Bund**  
68 Neues aus dem Bundesvorstand  
72 Aus den Landesverbänden  
78 DBW – Diabetiker Baden-Württemberg

### KÖRPER UND GEIST

74 Wellness-Meldungen  
75 Gestrafft fit dank Faszientraining  
76 „Schwanger und fit“: Training zu zweit  
77 Sport in der Schwangerschaft mit Diabetes

### ESSEN & TRINKEN

82 Goji & Chia & Aronia: Superfoods  
86 Natural Superfoods vs. Trend-Superfoods  
87 **Rezepte**

### IMMER IM HEFT

45 Blickwinkel  
52 Aktuelles von diabetesDE  
57 **DenkMal** – das Rätsel  
92 Zum guten Schluss  
93 Vorschau / Impressum