

Gesund dank Pillen, Pulver und Ampullen?

16 Geschätzte 1,3 Mrd. Euro geben die Deutschen jährlich aus für Vitamine, Mineralien und Co. Doch besteht dafür tatsächlich Bedarf? Und welche Neben- und Wechselwirkungen können dabei auftreten? Im Titelthema gehen wir der Frage nach, was all diese Mittel tatsächlich können und welche überhaupt sinnvoll sind.



Neue Serie: alles über Insulin

34 Für viele Menschen mit Diabetes ist Insulin das Thema im Alltag. In der neuen Serie geben wir Ihnen einen Überblick über die gängigen Präparate und alles, was damit zusammenhängt. Im ersten Teil stellen wir die Insulinsorten vor.



PANORAMA

- 6 Herzstiftung: beliebt!
- 8 Typ-1-Diabetes: Erstschulungsset für Diabetesteam
- 9 Dresden: Einblick in Diabetes-Forschung

AKTUELL

- 10 „Ernährung schießt keine Tore, aber ...“
- 12 Fußprobleme: Wer hat ein hohes Risiko?
- 14 Gesund im Mund – Körper gesund

SCHWERPUNKT

- 16 **Gesund dank Pillen, Pulver und Ampullen?**
- 18 Obst und Gemüse statt Pülverchen ...
- 20 Gutes tun für Haut und Haar
- 23 Vitamin D: nicht nur für die Knochen
- 26 Vitamin D schützt vielfältig – oder?

MEDIZIN

- 30 **Diabetes-Kurs:** Insulintherapie: Wann beim Typ-2-Diabetes?
- 34 **Insulin-Serie:** Die Insulin-Palette

INFOBOX

- 36 Meldungen aus der Industrie
- 37 Lebensmittel-Check: Lebensmittelkennzeichnung: Wo kommt's her?
- 38 **Ausprobiert:** Biotest Pronto – Messen mit Markierungen und Hinweisen

LEBENSECHT

- 40 **diabetes and the city:** Bloß nicht wahnsinnig werden!

DIABETES-SZENE

- 44 Neues aus der Diabetes-Szene
- 46 Das #dedoc°-Trend-Thema



Gesund im Mund – Körper gesund

14 Gesund beginnt im Mund, heißt es. Trotzdem ist viel zu wenig bekannt, welche Gefahren durch Entzündungen im Mund drohen. Menschen mit Diabetes sollten auf ihre Mundgesundheit achten, um negative Wechselwirkungen zu vermeiden.



Raffiniert würzen wie in Asien

72 Die asiatische Art zu würzen ist so vielseitig wie kaum eine andere und gibt uns neue Impulse, was mit Möhren, Fisch und Reis so alles möglich ist. Wir verraten Ihnen, wie Sie mit den exotischen Geschmackszutaten umgehen und locker einen Hauch Asiens auf den Teller zaubern können.

www.diabetes-online.de



Neue Kolumne: **diabetes and the city**

40 Tine Trommer lebt in Berlin und bloggt über ihren Diabetes, auch für die **Blood Sugar Lounge**. In dieser neuen Kolumne schreibt sie über das Leben einer jungen Frau mit Diabetes in der Metropole – mit allem, was dazugehört.

Job & Karrie

NEUESTE NACHRICHTEN AUS POL...

: Diabetes im Job

47 Der Diabetes spielt auch im Arbeitsleben eine Rolle und kann dort zusätzliche Schwierigkeiten mitbringen. Rechtsanwalt Oliver Ebert schildert Problemursachen im Arbeitsalltag und gibt Ihnen goldene Regeln dafür, wie man nicht in Fallen tappt.

SOZIALES

47 Diabetes am Arbeitsplatz: 5 goldene Regeln im Job

GESUNDHEITSPOLITIK

52 **Diabetes Kongress 2016:** Augenmerk nicht auf einzelnen Organen

VERBÄNDE

- 54** **Deutscher Diabetiker Bund (DDB)**
- 56** Neues aus dem DDB-Bundesvorstand
- 58** Aus den DDB-Landesverbänden
- 64** DBW – Diabetiker Baden-Württemberg

KÖRPER UND GEIST

- 67** **Serie: Sport am Limit?!**
- 68** Tauchtouren für Diabetiker
- 70** Wellness-Meldungen
- 71** Fit sein trotz EM und Olympia

ESSEN & TRINKEN

- 72** Sojasauce & Chili & Kokosmilch: Raffiniert würzen wie in Asien
- 76** Garen asiatisch – natürlich im Wok
- 77** **Rezepte**
- 81** Lieblingsrezepte teilen, tolle Preise gewinnen

IMMER IM HEFT

- 39** Blickwinkel
- 41** **DenkMal** – das Rätsel
- 42** Aktuelles von diabetesDE
- 82** Zum guten Schluss
- 83** Vorschau/Impressum