

Wenn Essen zum Problem wird

14 Es ist sinnvoll, Lebensmittel bewusst und gesund auszuwählen; doch wenn streng auferlegte Regeln zum Lebensinhalt werden, ist das bedenklich – und auf Dauer nicht gesund. Im Titelthema erklären wir, warum es für viele so schwer ist, eine gesunde Balance im Hinblick auf das Essen zu halten, und was Befindlichkeiten von echten Unverträglichkeiten unterscheidet.



CGM-Entscheidung: überraschend positiv

44 Die Nachricht sorgt für Furore – und stellt für Experten eine überraschend positive Entscheidung dar: Der G-BA hat entschieden, dass Systeme zum kontinuierlichen Glukosemonitoring (CGM) in vielen Fällen künftig von der Krankenkasse übernommen werden dürfen.



PANORAMA

- 6 Umfrage: offen für smartphonefähige Messgeräte

AKTUELL

- 9 Diabetes-Medikamente: das Herz in sicheren Händen
- 10 Umfrage: „Diabetiker“ gewinnt
- 12 Psychologie: Bilder sprechen lassen
- 13 Deutsche Diabetes-Föderation gegründet

SCHWERPUNKT

- 14 **Du bist, was Du isst – wenn Essen zum Problem wird**
- 16 Die Wahrheit über Unverträglichkeiten
- 20 Angst vor ungesunden Lebensmitteln...
- 23 Essen aus Langeweile

MEDIZIN

- 26 Zu hohen Blutdruck natürlich senken
- 28 **Insulinserie:** Basale Analoginsuline – konstant gut eingestellt

INFOBOX

- 32 Lebensmittel-Check: Granatäpfel schälen
- 32 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

- 34 Diabetes-Kurzgeschichte: Gefahr im Kaufhaus
- 36 **diabetes and the city:** Jeder Biss zählt

DIABETES-SZENE

- 40 Neues aus der Diabetes-Szene

Umfrage: Das sind Ihre Antworten

10 In der April-Ausgabe des Diabetes-Journals und parallel im Internet kamen Sie zu Wort: Sehen Sie sich als „Diabetiker“ oder als „Mensch mit Diabetes“? 880 Teilnehmer haben bei der Umfrage mitgemacht. Erfahren Sie, was dabei herauskam...



Fruchtige Sommerfreuden

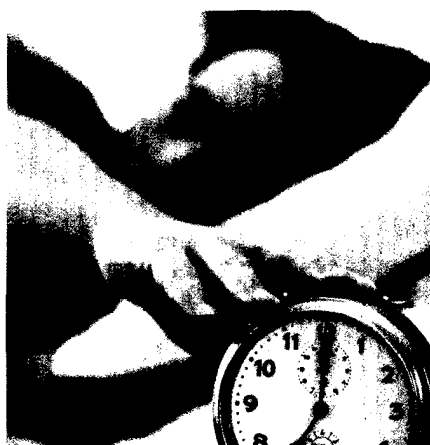
64 Kugelrund, samtig, fruchtig und saftig – mit diesen Attributen sind Pfirsiche, Aprikosen und Nektarinen ausgestattet. Das gesunde Fruchttrio passt ideal zum Diabetes, ist kalorienarm und fettfrei. Erfahren Sie, was in ihnen steckt und wie man sie kulinarisch veredelt!

www.diabetes-online.de



Hohen Blutdruck natürlich senken

26 Gegen hohen Blutdruck gibt es sehr wirksame Medikamente. Aber auch nichtmedikamentöse Methoden können zum Erfolg der Behandlung des Bluthochdrucks beitragen. Wir zeigen Ihnen, wie das funktioniert.



Insulinserie: Basale Analoginsuline

28 Für eine gute Insulintherapie benötigt man neben den Mahlzeiteninsulinen eine gute basale Insulinversorgung. Die basalen Analoginsuline werden zur Grundversorgung mit Insulin eingesetzt. Prof. Thomas Haak erklärt, wie sie wirken und optimal eingesetzt werden.

	GESUNDHEITSPOLITIK		ESSEN & TRINKEN
42	Ungenau Teststreifen: Gericht gibt Institut Recht	64	Freude des Sommers: Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen
	SOZIALES	68	Übersicht: das steckt drin in den gesunden Früchten
31	Leserbrief: ein höheres Gericht...	69	Rezepte
44	CGM: überraschend positive Entscheidung		IMMER IM HEFT
	VERBÄNDE	38	Aktuelles von diabetesDE
48	Deutscher Diabetiker Bund	46	DenkMal – das Rätsel
50	Neues aus dem Bundesvorstand	58	DBW – Diabetiker Baden-Württemberg
52	Aus den Landesverbänden	74	Zum guten Schluss
	KÖRPER UND GEIST	75	Vorschau/Impressum
56	Wellness-Meldungen		
57	Sportlicher Sommerspaß		
61	Neue Serie: Training und Technik		
62	Powermeter und Pumpe		