

Diabetes und Schlaf

14 Zu wenig wie auch zu viel Schlaf können die Insulinempfindlichkeit und die Stoffwechsellage negativ beeinflussen. Zudem treten bei Menschen mit Diabetes weitere Schlafprobleme gehäuft auf – vor allem nächtliche Unterzuckerungen, die körperliche und psychische Folgen haben können. Darum geht es im Titelthema.

Sanfter Einstieg in eine Insulintherapie

30 Viele Menschen mit Typ-2-Diabetes stehen einer Insulintherapie zunächst skeptisch gegenüber. Prof. Thomas Haak erklärt in der Insulin-Serie, wieso viele Sorgen unbegründet sind und wie ein sanfter Therapiestart gelingt.

PANORAMA

- 6 Tele-Projekt für Kinder gestartet
- 8 Anhaltende Trauerstörung?

AKTUELL

- 10 Nürnberg: Diabetes... mal anschaulich
- 12 Geht Closed Loop bald unter die Haut?

SCHWERPUNKT

- 14 **Guter Schlaf? Auch mit Diabetes!**
- 16 Erhöhtes Risiko nächtlicher Hypoglykämien: Wie kann ich vorbeugen?
- 20 Schlafräuber bei Diabetes
- 24 Schlechter Schlaf durch „Hypo“-Angst

MEDIZIN

- 26 Diabetes-Kurs: Bluthochdruck ernst nehmen
- 30 Insulin-Serie: Der sanfte Einstieg in eine Insulintherapie

INFOBOX

- 32 Meldungen aus der Industrie
- 33 Lebensmittel-Check: Skyr – der neue Magerquark
- 34 Ausprobiert: Contour Next One – Farbige Werte in Gerät und App

LEBENSECHT

- 35 diabetes and the city: Ein Tag Urlaub vom Diabetes?
- 36 Auf dem Dach der Welt

VERBÄNDE

- 40 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 44 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
- 48 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 62 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
- 68 Diabetikerbund Bayern

Auf dem Dach der Welt

36 In Nepal ist der Diabetes eine besondere Herausforderung: Vieles muss man selbst bezahlen – wenn man es überhaupt bekommt. Susanne Löw hat das Land besucht und eine nepalesische Diabetes-Expertin interviewt.

Typisch deut

72 Himmel un Äd, Kassler, Currywurst, Handkäs mit Musik ... die Liste der kulinarischen Klassiker, die Deutschland zu bieten hat, ist lang. Vieles lässt sich mit weniger Fett, Speck und Sahne genauso lecker kochen. Wir geben Praxistipps und haben passende Rezepte.

Bauen Diabetiker weniger Unfälle?

58 Die Datenlage deutet auf kein relevant erhöhtes Unfallrisiko unter Diabetikern hin, im Gegenteil: Aufgrund erhöhter Sorgfalt und Vorsicht besteht für sie statistisch womöglich sogar ein geringeres Risiko.

„Diabetes die **Stirn** bieten!“

46 Mitten im Bundestagswahlkampf ist es unserer Berliner Redakteurin Angela Monecke gelungen, ein Interview mit dem Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe (CDU) zu bekommen.

	DIABETES-SZENE
42	Neues aus der Diabetes-Szene
	GESUNDHEITSPOLITIK
46	Minister Gröhe: „Diabetes die Stirn bieten!“
	SOZIALES
58	Diabetiker am Steuer: kein nennenswert höheres Unfallrisiko
	KÖRPER UND GEIST
66	Wellness-Meldungen
67	Bewegt glücklich und gut drauf
	ESSEN & TRINKEN
72	üppig & vielseitig & deftig: Essen in Deutschland
76	Deutsche Klassiker schlanker gekocht
77	Rezepte

IMMER IM HEFT

39	DenkMal – das Rätsel
82	Zum guten Schluss
83	Vorschau/Impressum