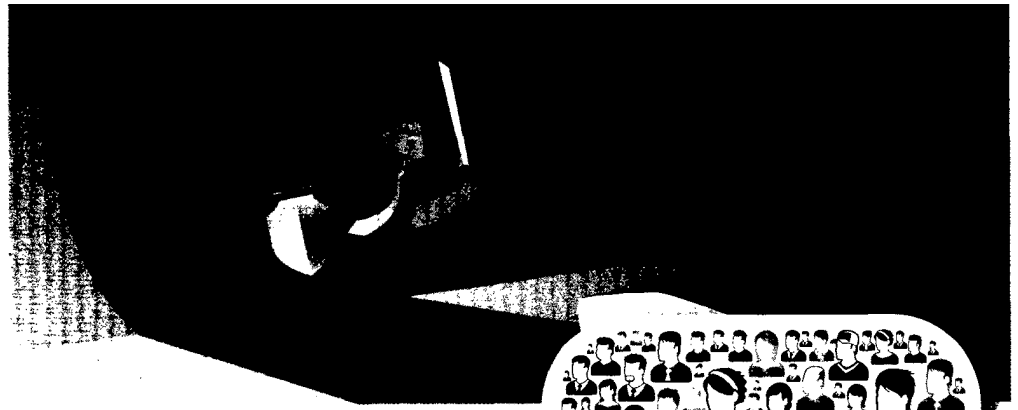


Angst – das ambivalente Gefühl

12 Ängste können eine wichtige Motivationsquelle für eine gute Diabetes-einstellung sein, um Folgeerkrankungen sowie schwere Unterzuckerungen zu vermeiden; andererseits können übermäßige Sorgen das Leben stark beeinträchtigen, lähmen und sogar krank machen. Es gilt also, das richtige Maß zu finden...



CGM und Co: Fragen und Antworten

10 Im diabetesDE-Experten-Chat können User Fragen rund um den Diabetes stellen. Diabetesberaterin Ulrike Thurm erreichten viele Fragen zur Insulinpumpentherapie und zum kontinuierlichen Glukosemessern. Hier finden Sie die wichtigsten Fragen und Antworten.

PANORAMA

6 Projekt gegen Fettleibigkeit

AKTUELL

8 „Blood Sugar Lounge“: Diabetes-Barcamp in Frankfurt

10 Viele Fragen rund um CGM, FGM und Insulinpumpen

SCHWERPUNKT

12 **Angst – das ambivalente Gefühl**

14 Ängste gehören zum Leben

18 Selbsthilfe bei Ängsten

22 Selbst-Check: Leiden Sie an Ängsten?

MEDIZIN

26 Diabetes-Kurs: Übergewicht auch vererbt?

INFOBOX

30 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

32 Diabetes-Kurzgeschichte: Melli und Nina an Halloween

34 Beruf: Wenn man vom Diabetes nicht genug bekommt ...

36 diabetes and the city: Der absolute Endgegner

VERBÄNDE

38 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

42 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)

56 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)

60 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)

68 Diabetikerbund Bayern

BLOOD SUGAR LOUNGE **DIABETES BARCAMP FRANKFURT**

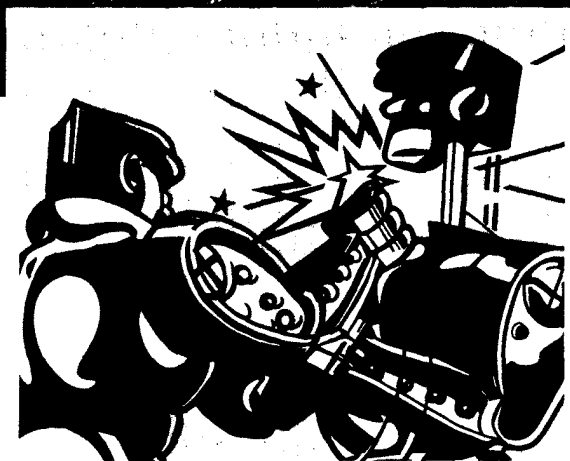
Diabetes-Event in Frankfurt

8 Eine offene Tagung mit vielen Gelegenheiten, sich auszutauschen – und die eigenen Themen auf die Agenda zu bringen: Das ist das Diabetes-Barcamp der „Blood Sugar Lounge“, das Ende Oktober in Frankfurt am Main stattfindet. Es gibt noch Tickets!



Vielseitig und gesund: **Kohlgemüse**

72 Egal ob Weiß- oder Rotkohl: er gehört in die heimische Küche wie kein anderes Gemüse. Kohlgemüse lässt sich in unendlichen Varianten gekocht oder roh zubereiten. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise mit rotem, grünem und weißem Kohl.



Pizza bei Diabetes: der **Endgegner**

36 Aus der Videospiele-Szene kommend, ist „Endgegner“ ein geflügelter Begriff für eine besonders intensive Herausforderung. In Bezug auf ihren Diabetes hat unsere Kolumnistin Tine Trommer ihren ganz persönlichen Endgegner, der ihren Blutzucker ins Rotieren bringt: Pizza.

Diabetes Typ 2: ein Drittel **nicht geschult**

54 Nur gut geschulte Diabetiker können ihre Erkrankung erfolgreich managen. Doch fast 30 Prozent der Menschen mit Typ-2-Diabetes erhalten nach wie vor keine Schulung. Ein Expertenverband hat deshalb erneut an die Politik appelliert, Leistungen wie Diabetes-Schulungen angemessen zu vergüten.

	DIABETES-SZENE
40	Neues aus der Diabetes-Szene
	GESUNDHEITSPOLITIK
54	Typ-2-Diabetes: ein Drittel nicht geschult
	SOZIALES
58	So kann Inklusion nicht funktionieren
	KÖRPER UND GEIST
66	Wellness-Meldungen
67	Fit trotz Rubensfigur
	ESSEN & TRINKEN
72	rot & weiß & grün: Kohlgemüse
76	Geschichten vom Kohl
77	Rezepte

IMMER IM HEFT

29	Blickwinkel
37	DenkMal – das Rätsel
82	Zum guten Schluss
83	Vorschau/Impressum



Das Diabetes-Journal gibt es auch auf CD als Daisy/MP3-Hörzeitschrift für Blinde und Sehbehinderte:
Westdeutsche Blindenhörbücherei, Tel. 0251 / 7199 01
www.wbh-online.de