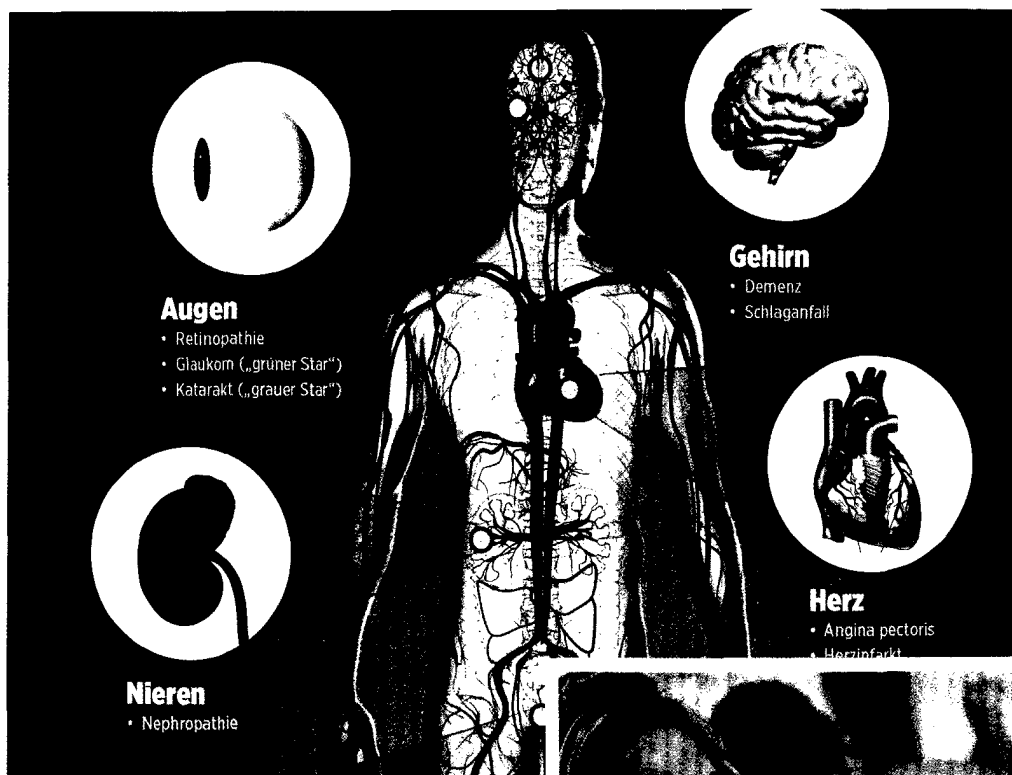


Diabetes-Folgen vermeiden oder eindämmen

10 Wieso bekommen viele Diabetiker Probleme mit ihren Gefäßen oder Nerven? Welche Komplikationen gibt es, und wie kann man gegensteuern? Im Titelthema erfahren Sie alles Wichtige über Diabetes-Folgeerkrankungen – und was Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt für die Vorsorge oder Eindämmung tun können.



Augen
 • Retinopathie
 • Glaukom („grüner Star“)
 • Katarakt („grauer Star“)

Gehirn
 • Demenz
 • Schlaganfall

Nieren
 • Nephropathie

Herz
 • Angina pectoris
 • Herzinfarkt

Sexualstörungen: immer noch tabu

24 Diabetes kann sich bei Mann und Frau negativ auswirken auf die Sexualfunktionen. Leider ist das Thema immer noch für viele ein Tabu, über das sie nicht sprechen wollen. Dabei kann viel gegen Sexualstörungen getan werden, wie Dr. Schmeisl im Diabetes-Kurs berichtet.



PANORAMA

- 6 Diabetes ... lief!
- 6 „Fr1da“: Reihenuntersuchung
- 7 Führerschein aus Arzt-Perspektive

AKTUELL

- 8 „...unter 7“: Bewusstsein schärfen
- 9 HyPOS-Seminare
- 9 Kirchheim-Shop: Bücher, Sticker, Diabetes-Zubehör

SCHWERPUNKT

- 10 **Folgen des Diabetes vermeiden**
- 12 Die wichtigsten Folgeerkrankheiten
- 20 Diabetesfolgen: wichtige Eckdaten

MEDIZIN

- 24 **Diabetes-Kurs:** Leben und lieben mit Diabetes
- 28 Diabetes-Technologie: Was gibt es Neues?

INFOBOX

- 30 Meldungen aus der Industrie
- 31 Lebensmittel-Check: Fettreich essen – schlechter schlafen?

LEBENSECHT

- 32 Erlebnisbericht Ironman Hawai'i
- 34 diabetes and the city: Neuanfang wagen!

DIABETES-SZENE

- 38 Neues aus der Diabetes-Szene
- 40 Das #°dedoc-Trendthema

Diabetes-Technologie: Was gibt es Neues?

28 Closed Loop, Bionic Pancreas, Hypoglykämie-Abschaltung: Unser Experte Prof. Thomas Danne berichtet über Neuentwicklungen und wissenschaftliche Fortschritte in der Diabetes-Technologie.



Köstlich: Suppen und Eintöpfe

70 Besonders in der kalten Jahreszeit haben Suppen und Eintöpfe Hochsaison, denn sie wärmen, machen wunderbar satt, und das meist ohne viel Aufwand in der Zubereitung. Wir haben Tipps, wie Sie köstliche Kreationen zaubern können.



Erlebnisbericht vom Ironman Hawai'i

32 Wie schafft man es eigentlich, fast 4 km zu schwimmen, dann 180 km in die Pedale zu treten und anschließend noch einen Marathon zu laufen? Das Ganze mit Diabetes im Gepäck... Steffen Schmelzle weiß die Antwort; er hat die Triathlon-WM 2016 gemeistert und berichtet davon.

Faszination Faszien

58 Faszien durchziehen den ganzen Körper als umhüllendes, verbindendes Spannungsnetzwerk. Aus sportwissenschaftlicher Sicht lange unbeachtet, ist heute Faszientraining weder aus dem Leistungs- und Freizeitsport noch aus dem Rehabilitations-sport wegzudenken.

SOZIALES

41 Änderungen beim Pflegegeld: Verbesserte Chancen für Kinder mit Diabetes

GESUNDHEITSPOLITIK

46 Patient, Arzt und Apotheker vernetzen

VERBÄNDE

- 48 **Deutscher Diabetiker Bund**
- 49 Neues aus dem Bundesvorstand
- 50 Aus den Landesverbänden

KÖRPER UND GEIST

- 56 Wellness-Meldungen
- 57 Winterliche Lauftipps
- 58 Serie „Fitness-Trends“: Faszination Faszien

ESSEN & TRINKEN

70 lecker & gesund & praktisch:
Suppen und Eintöpfe

74 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 36 Aktuelles von diabetesDE
- 44 Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes
- 54 **DenkMal** – das Rätsel
- 60 Deutsche Diabetes Föderation
- 78 Zum guten Schluss
- 79 Vorschau/Impressum