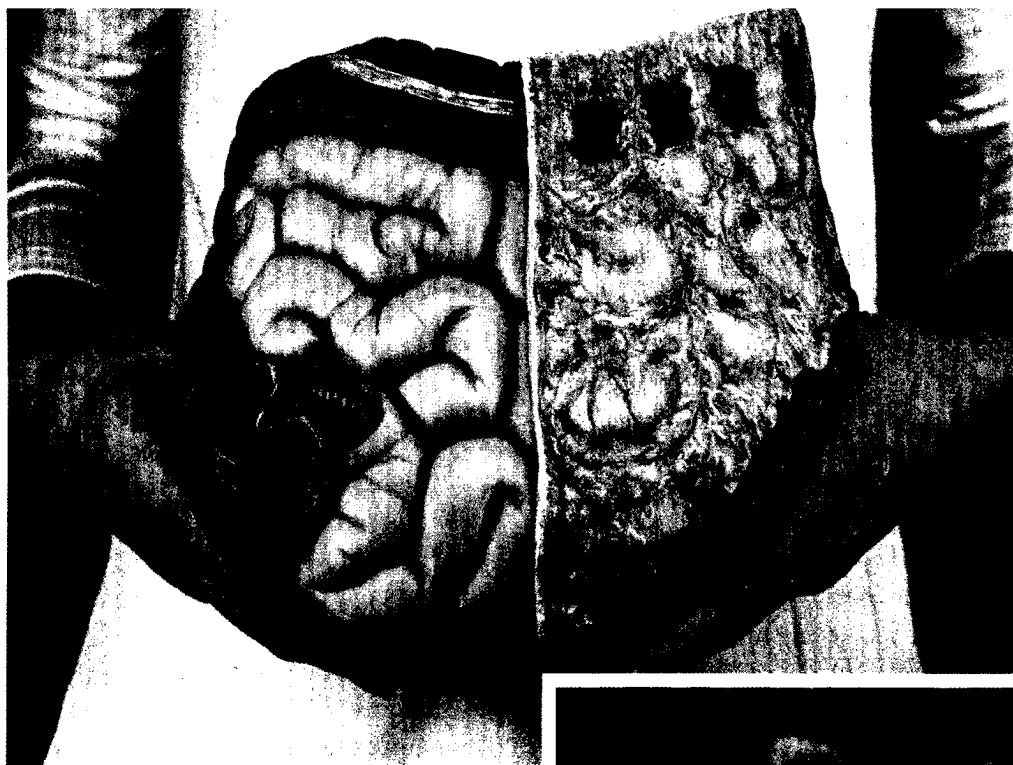


# Darm- mikrobiom: das **Ökosys- tem** in uns

**18** Das Darmmikrobiom ist die Summe aller Mikroorganismen im Verdauungstrakt und lebensnotwendiger Teil unseres Stoffwechsels. Warum ist es lebenswichtig? Welche Rolle spielt es bei Diabetes? Und welche bei Heißhunger-Attacken? Im Titelthema bekommen Sie Antworten auf diese Fragen ...



## Interview: „Eisbär“ mit Typ-1-Diabetes

**12** Basketball und Diabetes haben auf den ersten Blick nicht viel miteinander zu tun – für Fabian Bleck (23) schon: Der Bundesligaspieler hat seit 10 Jahren Typ-1-Diabetes und bringt beides – Diabetes und Leistungssport – gut unter einen Hut, wie er im Interview sagt.



### PANORAMA

- 8 Schon wenig zusätzliche Bewegung senkt Sterberisiko

### AKTUELL

- 10 Genuss geht gesund und günstig
- 12 Basketballspieler Fabian Bleck: ein „Eisbär“ mit Typ-1-Diabetes
- 14 Große Begeisterung beim T1Day
- 16 Diabetestechnologie – eine sehr dynamische Entwicklung?

### SCHWERPUNKT

- 18 **Die Bedeutung des Darms**
- 20 Lebenswichtiges Darmmikrobiom: unbekanntes Ökosystem in uns
- 24 Besiedlung des Darms wirkt aufs Gewicht
- 26 Heikles Thema: Stuhltransplantation

### MEDIZIN

- 28 **Diabetes-Kurs:** Fett ist nicht gleich Fett

### INFOBOX

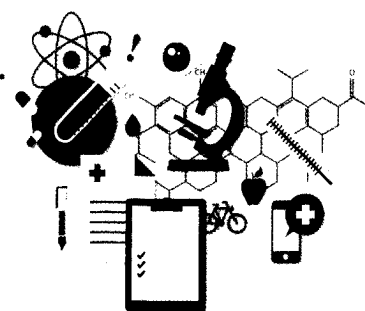
- 32 Meldungen aus der Industrie
- 33 Lebensmittel-Check

### LEBENSECHT

- 34 Glückliche Zufälle, Diabetes und ein glückliches Ende
- 36 „Team Novo Nordisk“ – Besuch im Trainingslager der Radprofis
- 39 diabetes and the city: der diabetische Frühjahrsputz

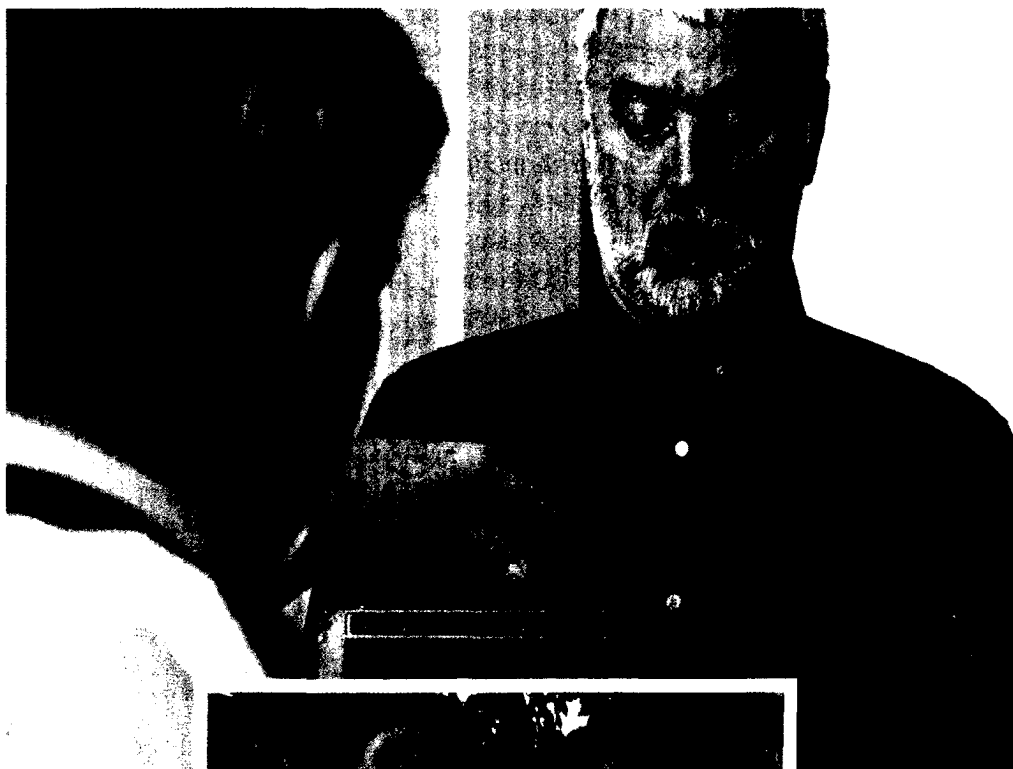
### DIABETES-SZENE

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



## Große Be- geisterung beim **T1Day**

**14** Voll war der Saal, als sich 290 Menschen zum T1Day Ende Januar in Berlin trafen. Am speziellen Tag für Typ-1-Diabetiker ging es um viele Themen aus der Technik. Wir waren dabei.



## Abnehmen: was wirklich helfen kann

**68** Runter mit den Kilos – was für viele, insbesondere mit starkem Übergewicht, erst einmal unvorstellbar scheint, ist wirklich machbar. Allerdings braucht es Zeit und Geduld. Denn Trenddiäten helfen auf Dauer wenig. Erfahren Sie, was wirklich zum Erfolg führen kann ...



## Zusammengeführt durch den Diabetes

**34** Sarah (27) und Michael (33) haben beide Typ-1-Diabetes, gehen gemeinsam durchs Leben und werden im Mai heiraten. Wie sie sich kennenlernten, ein Paar wurden und sich ihr Leben dadurch veränderte, erzählen sie in unserer dreiteiligen Serie.

## CGM-Antrag abgelehnt?

Das können  
Sie tun

**62** Sie haben einen Antrag zur Kostenübernahme eines Systems zur kontinuierlichen Glukosemessung eingereicht – und Ihre Krankenkasse hat diesen abgelehnt? Rechts-Experte Oliver Ebert erklärt in der Rubrik „Rechteck“, was zu tun ist.

### GESUNDHEITSPOLITIK

52 Gesund? Männer wollen Genuss!

### SOZIALES

62 Rechteck

### VERBÄNDE

- 41 Diabetikerbund Bayern
- 48 Aktuelles von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 50 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
- 54 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 66 DDH – Menschen mit Diabetes

### KÖRPER UND GEIST

- 64 Wellness-Meldungen
- 65 Mann wird fit

### ESSEN & TRINKEN

- 68 motiviert & umdenken & dranbleiben: **Abnehmen**
- 72 So schaffen Sie es: umdenken, bewusst essen, regelmäßig bewegen, dranbleiben
- 73 Die Rezepte

### IMMER IM HEFT

- 40 **DenkMal** – das Rätsel
- 47 Blickwinkel
- 78 Zum guten Schluss
- 79 Vorschau/ Impressum