

# Pumpe, CGM Tipps von Insidern

**12** Das kontinuierliche Messen (mit CGM, FGM) und die kontinuierliche Versorgung mit Insulin (mit Pumpe) erleichtern das Leben enorm. Wie Nutzer mit der modernen Diabetes-Technologie geschickt umgehen, verraten unsere drei Diabetes-Profis: Was tun bei Hitze? Wie hält der Sensor? Sind die Geräte wasserdicht? Was hilft, wenn die Klebestelle juckt? Ein Titelthema mit Top-Insider-Tipps.



## Diabetes-Kurs: Medikamenten-Mix

**24** Mehr als fünf Medikamente täglich – das ist keine Seltenheit. Dr. Gerhard-W. Schmeisl empfiehlt, genau hinzuschauen: Welche Medikamente sind sinnvoll? Können manche Kombinationen sogar gefährlich werden?



### PANORAMA

- 6 Erstes Hybrid-Closed-Loop auf dem Markt
- 8 Abends besser keinen Reis

### AKTUELL

- 10 Insulinpulver: Training fürs Immunsystem

### SCHWERPUNKT

- 12 **Technik, Temperament und Tricks**
- 14 Lückenlos versorgt mit Sensoren und Insulinpumpen
- 18 Mögen CGM-Sensoren Wasser und Hitze?
- 22 Wenn der Sensor heftig juckt

### MEDIZIN

- 24 **Diabetes-Kurs: Vorsicht – Medikamenten-Mix bei Älteren**
- 28 Richtige Arztwahl – entscheidend bei Fußproblemen

### INFOBOX

- 32 Meldungen aus der Industrie
- 32 Lebensmittel-Check: Alkoholfreies Bier
- 34 Ausprobiert: GlucoMen-areo-Tasche

### LEBENSECHT

- 35 diabetes and the city: Hauptsache, es funktioniert, oder?
- 36 In Ecuador leben und reisen: Warum nicht?
- 40 Melli und Nina in Paris

### VERBÄNDE

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

## Ein Arzt für die Füße

**28** Wer durch den Diabetes Probleme mit den Füßen bekommt, braucht einen Arzt, der sich auf diesem Gebiet auskennt – und zwei entscheidende Fragen beantworten kann. Auch sehr hilfreich: ein Arzt, der, wenn nötig, eine Mini-Operation am Zeh durchführen kann.



## Kraftvoll zubeißen

**72** Fluorid tut unseren Zähnen gut, denn kleine Mengen davon beugen Karies vor. Fluorid steckt aber nicht nur in Zahnpasta, sondern auch in Meeresfrüchten, Tee und Nüssen. Probieren Sie unsere Rezepte aus, genießen Sie ein Krabben-Sandwich oder süße Törtchen mit Vanillecreme – und stärken Sie so ganz nebenbei Ihre Zähne.



## Unterwegs in Ecuador

**36** Für zwölf Monate ist Henrike Englischlehrerin in Ecuador. Heiß ist es da, und oft ist die Luftfeuchtigkeit hoch. Den Diabetes hat sie trotzdem im Griff, und in der Freizeit geht es zum Wandern und Wale-Beobachten.



## 4:1-Sieg für den FC Diabetologie

**42** Wieder ging es gegen den FC Bundestag, und wieder hatten die Politiker keine Chance gegen die Diabetes-Experten des FC Diabetologie. Ein wichtiger Sieg für die Diabetesaufklärung per Fußball! Mit dabei: die Profis Ingo Anderbrügge, Thomas Helmer, Ivan Klasnic, Christoph Daum ...

DIABETES-SZENE

56 Neues aus der Diabetes-Szene

GESUNDHEITSPOLITIK

60 Diabetes: Politik bleibt am Ball

KÖRPER UND GEIST

66 Wellness-Meldungen

67 Ausgiebig schlafen für einen gesunden Blutdruck

ESSEN & TRINKEN

72 Meeresfrüchte & Tee & Nüsse: Fluorid

76 Neuigkeiten aus dem Kochtopf

77 **Rezepte**

### IMMER IM HEFT

31 Blickwinkel

39 **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. 02 51 / 71 99 01**  
[www.wbh-online.de](http://www.wbh-online.de)