

So schützen Sie Ihre **Füße**

20 Diabetesfolgen wie Nervenerkrankungen und Durchblutungsstörungen erhöhen das Risiko für Fußkomplikationen, schlimmstenfalls drohen sogar Amputationen. Die gute Nachricht: Sie können viel dafür tun, dass Ihre Füße gesund bleiben! Worauf es dabei zu achten gilt, erfahren Sie im Titelthema.



Ein **Weltmeister** tauscht die Rollen

8 Unzählige Interviews hat Fußballweltmeister Philipp Lahm bereits gegeben. Anlässlich des Weltdiabetestages hat er jedoch die Rollen getauscht und Bloggerin Stefanie Blockus über ihr Leben mit Sport und Diabetes interviewt.



PANORAMA

- 6 Daten und Fakten: Diabetes-Bestandsaufnahme

AKTUELL

- 8 „Jeder wird sich besser fühlen!“
- 12 Der Weltdiabetestag in Berlin
- 14 Matthias Steiner: Diabetes wird sichtbar
- 18 Typ-1-Diabetes-Barcamp 45plus: Was wird wichtig, wenn wir älter werden?

SCHWERPUNKT

- 20 **Fast jeden Fuß kann man schützen**
- 22 Fußwunden: Heilung fast immer möglich
- 26 Fußpflege zuhause ... und beim Podologen
- 28 Wie geht's? Wie läuft's?

MEDIZIN

- 32 Diabetes-Kurs: Das hyperosmolare Koma
- 36 „Insulin zum Leben“-Sammelstelle: „Leider sehr wenige Teststreifen und Hilfsmittel“
- 38 EASD: Weltweit informieren

LEBENSECHT

- 41 diabetes and the city: Kommt zusammen!

INFOBOX

- 42 Meldungen aus der Industrie

DIABETES-SZENE

- 44 Neues aus der Diabetes-Szene

GESUNDHEITSPOLITIK

- 46 Diabetes: Berlin klärt auf!

„So wird Diabetes sichtbar“

14 Als Prominenter mit Typ-1-Diabetes engagiert Olympiasieger Matthias Steiner sich für die Aufklärung. Lesen Sie seine Erfahrungen mit neuer Diabetes-Technologie und wieso er es als Vorteil sieht, wenn diese auch im Alltag sichtbar wird.



Allulose – süße Alternative

74 Allulose ist ein natürlich vorkommender Stoff, der zwar in Geschmack und Eigenschaften herkömmlichem Zucker gleicht, jedoch nicht wie solcher verstoffwechselt wird – und damit sehr interessant für Menschen mit Diabetes ist. Ein deutsches Unternehmen arbeitet nun an der Markteinführung der süßen Alternative.

2018

Recht und Soziales: Jahresrückblick

48 Was lief gut in 2018 aus „Diabetes, Recht und Soziales“-Perspektive, was weniger gut, und worauf kann man für 2019 hoffen? Rechtsexperte Oliver Ebert zieht Bilanz und wagt einen Ausblick auf das kommende Jahr.

Spenden statt weg- werfen!

36 Das Hilfsprojekt „Insulin zum Leben“ sammelt Insulin und Diabetes-Hilfsmittel für Bedürftige in der Dritten Welt. Die Projektbeauftragte Heidrun Schmidt-Schmiedebach blickt zurück auf 2018 und sagt, wofür man auch 2019 spenden sollte.

SOZIALES

48 Oliver Ebert: Mein Rückblick auf 2018

VERBÄNDE

- 50 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 52 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
- 54 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 69 Diabetikerbund Bayern
- 72 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)

ESSEN & TRINKEN

- 74 praktisch & Zucker 2.0 & kalorienfrei: Allulose
- 78 Dosierung von Süßstoff zum Backen und Kochen
- 79 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 7 Lebensmittel-Check
- 31 Blickwinkel
- 35 **DenkMal** – das Rätsel
- 42 Gewinnspiel
- 84 Zum guten Schluss
- 85 Vorschau/Impressum

Der Anzeigenteil der Zeitschrift Diabetes-Journal steht außerhalb der Verantwortung der Redaktion. Anzeigen und Fremdbeilagen stellen allein die Meinung der dort erkennbaren Auftraggeber dar.