

Tabuthema Schwitzen

20 Schwitzen ist manchmal lästig, aber sehr wichtig, weil es unsere Körpertemperatur reguliert. Was aber tun, wenn man sehr stark schwitzt, wenn das Schwitzen sogar krankhaft ist? Gibt es eine Verbindung zum Diabetes? Professor Reinhard Zick klärt auf.

Diabetes-Sklave? Nein danke!

34 Seit 1951 lebt Helge Hernmarck mit Typ-1-Diabetes. Es war nicht immer einfach, aber er hat viel erreicht, hatte Freude im Beruf, an seinen Huskys, am Theaterspielen. Und noch immer gibt er seinem Handicap Diabetes ganz partnerschaftlich die Hand.

PANORAMA

- 6 Kinder: Vorteil Insulinpumpe
- 8 „Die magische Zahl 7“

AKTUELL

- 10 Traditionelle Deutsche Medizin: Warum 5 Elemente?
- 12 Es werde (blaues) Licht! – der Weltdiabetestag 2017
- 14 Typ-1-Diabetes: Risiko testen und vorbeugen
- 16 Insulinpumpen, Sensoren: Qual der Wahl

SCHWERPUNKT

- 20 **Tabuthema Schwitzen**
- 22 Vom Schweiß und Schwitzen
- 24 Drei Fälle: Wer schwitzt warum?
- 25 Wenn der Schweiß tropft
- 27 Vor den Erfolg setzen die Götter den Schweiß

MEDIZIN

- 30 Diabetes-Kurs
- Früh erkennen: Wie geht es der Schilddrüse?

LEBENSECHT

- 33 diabetes and the city: Eine Herzensangelegenheit
- 34 Sklave sein? Nein, sagt Helge Hernmarck

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

DIABETES-SZENE

- 40 Aus der Szene, für die Szene!

Blau werden ...

12 ... können auch Bauwerke wie der Michel in Hamburg – am Weltdiabetestag am 14. November erstrahlte der Kirchturm in blauem Licht. Dieser Tag hat noch mehr Spuren im Heft hinterlassen, z. B. in „diabetes and the city“ (Seite 33).

Gesund essen **im Winter**

72 Kohl schmeckt fade und langweilig? Nicht in den Varianten, die Kirsten Metternich vorschlägt! Gesund ist er außerdem. Auch die anderen Gemüse- und Obstsorten, die im Winter Saison haben, bieten viel Geschmack und gute Inhaltsstoffe. Lassen Sie sich überraschen!

So klein, so wichtig: **die Schilddrüse**

30 Unser Stoffwechsel wird maßgeblich von den Hormonen der Schilddrüse und vom Insulin gesteuert. Und: Über- und Unterfunktion der Schilddrüse kommen bei Diabetes häufig vor. Was bedeutet das konkret für Menschen mit Diabetes?

Die nächste **Pumpen- Generation**

16 Immer interessant: technische Neuerungen, die das Leben leichter machen. Einen Überblick über die aktuellen Pumpen gab es während des Bad Mergentheimer Insulinpumpen-Kolloquiums. Auch ein Blick in die Zukunft, auf die nächste Insulinpumpengeneration, war inklusive.

GESUNDHEITSPOLITIK

54 Was bringt die gesunde Mehrwertsteuer?

SOZIALES

58 Rechteck: Kündigung in der Probezeit; zu lange Arbeitszeiten

KÖRPER UND GEIST

66 Wellness-Meldungen

67 Tee: Gutes für Körper und Seele

ESSEN & TRINKEN

72 bunt & gesund & immunstark: Winter-Food

76 So entfalten sekundäre Pflanzenstoffe ihre optimale Wirkung

77 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

18 Blickwinkel

71 **DenkMal** – das Rätsel

82 Zum guten Schluss

83 Vorschau/Impressum