

Diskriminierung wegen Diabetes?

16 Mit Diabetes kann man in manchen Situationen diskriminiert und benachteiligt werden. Aber ist jede Ungleichbehandlung gleich Diskriminierung? Wie sieht es in juristischer Hinsicht aus? Und wie kann man sich gegen diskriminierendes Verhalten wehren? Rechts-Experte Oliver Ebert gibt darauf Antworten.

Wenn man es merkt, ist es meist **zu spät**

30 Bei Frühformen der diabetischen Retinopathie lassen sich Netzhautveränderungen noch gut aufhalten. Das Tückische: In diesen Stadien verursachen sie keine merkbaren Beschwerden. Erfahren Sie, worauf es zu achten gilt, um die Augen zu schützen!

PANORAMA

- 6 Schulung für Ältere: „SGS“ neu
- 9 Effektivste Medikamente: Insuline

AKTUELL

- 10 Motivieren – das schaffte der T1Day
- 12 TheraKey: „Die Pille allein bringt nichts“
- 13 Gesünder unter 7 PLUS: „Menschen mit hohem Risiko herausfischen“
- 14 #BSLounge: online und offline

SCHWERPUNKT

- 16 **Diskriminierung wegen Diabetes?**
- 18 Dick, dumm, Diabetes?!
- 26 Nicht unterkriegen lassen

MEDIZIN

- 30 Diabetes-Kurs: Wenn man schlechter sieht, ist es zu spät ...

LEBENSECHT

- 34 Erlebnisbericht: 21,5 km hinauf zum Mont Ventoux

- 37 diabetes and the city: Schuld sind die Hormone

INFOBOX

- 38 Meldungen aus der Industrie
- 39 Lebensmittel-Check: Eiweiß- und Vitamin-B₁₂-Quellen für Veganer
- 40 Ausprobiert: AllStar Pro – mit großen Zahlen einfach die Dosis einstellen

DIABETES-SZENE

- 42 Neues aus der Diabetes-Szene

GESUNDHEITSPOLITIK

- 44 Fehlernährung: Politik muss was tun!

Der **T1Day** wächst und motiviert!

10 Mehr als 500 Teilnehmer, 20 Referenten und eine große Industrieausstellung: Der T1Day in Berlin ist über die Jahre ständig gewachsen. Wir waren im Januar vor Ort und haben Eindrücke des Tages für Sie zusammengetragen.

Entspanntes Abnehmen

72 Ab jetzt gibt es beim gesunden Gewichtsverlust kein schlechtes Gewissen mehr, keine Schuldgefühle: statt Verbote nur noch Gebote. Und zur Belohnung ein stetiges Verabschieden ungeliebter Fettpolster. Wie das geht, verrät Kirsten Metternich von Wolff.

Verwirklichung eines **Lebenstraums**

34 Einmal den Tour-de-France-Berg Mont Ventoux mit dem Fahrrad erklimmen – das war der Kindheitstraum von Fabian Land, der seit seinem 16. Lebensjahr Typ-1-Diabetes hat. Mit 25 Jahren hat er ihn nun gemeinsam mit seinem Vater verwirklicht.

Mehnert: Papa, Papst, Parkplatz

41 Bereits im letzten Heft spielte der 90. Geburtstag von Prof. Hellmut Mehnert eine große Rolle. Nun lassen wir Leser sprechen, die Mehnert erlebt haben – und die haben Außergewöhnliches zu berichten...

KÖRPER UND GEIST

- 46 Wellness-Meldungen
- 47 Abspecken im Kleiderschrank

VERBÄNDE

- 48 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 50 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 60 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
- 62 Diabetikerbund Bayern
- 66 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
- 70 Weitere Verbände

ESSEN & TRINKEN

- 72 zufrieden & entspannt & glücklich: Abnehmen
- 76 10 Gebote für erfolgreiches Abnehmen ohne Stress
- 77 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 41 Blickwinkel
- 69 **DenkMal** – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss
- 83 Vorschau/Impressum