

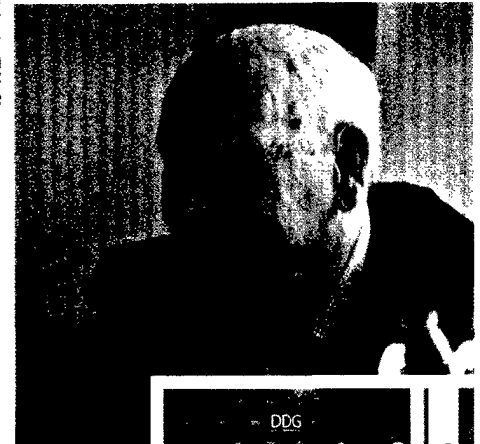
## Kommen Sie in Schwung

**16** Körperliche Trägheit ist mit verantwortlich für schwere Erkrankungen und erhöht das Risiko, vorzeitig zu sterben. Im Titelthema zeigen wir, wie man es schafft, in Schwung zu kommen – selbst bei vorliegenden Folge- und Begleiterkrankungen.



## Das Wundermittel Insulin

**14** „Die Geschichte des Insulins beginnt eigentlich nicht 1921, sondern früher“ – anlässlich des 90. Geburtstags von Prof. Hellmut Mehnert fand in München die Pressekonferenz „Insulintherapie gestern und heute“ statt – mit ihm selbst als Referenten.



### PANORAMA

- 6 Forschung: ein guter Drink für den Blutzucker?
- 7 Diabetiker-Allianz: 4 Verbände arbeiten zusammen!

### AKTUELL

- 10 Mehr Lebensqualität für Menschen mit Diabetes
- 12 Patient im Zentrum durch personalisiertes Diabetesmanagement
- 14 Das Wundermittel – Prof. Hellmut Mehnert über Insulin

### SCHWERPUNKT

- 16 **Richtig in Schwung kommen**
- 18 Nur nicht sitzen bleiben
- 22 Auf die Plätze ... Start in ein bewegtes Leben
- 26 15 Minuten mehr am Tag

### MEDIZIN

- 28 Diabetes-Kurs: Blasenschwäche bei Diabetes – eine verkannte Verbindung

### INFOBOX

- 32 Lebensmittel-Check: Lupine – Sojabohne des Nordens
- 32 Meldungen aus der Industrie

### LEBENSECHT

- 34 „Diabetes darf nicht unseren Alltag bestimmen“: Leben mit Typ 3c
- 38 diabetes and the city: Alles stressig, oder was?

### DIABETES-SZENE

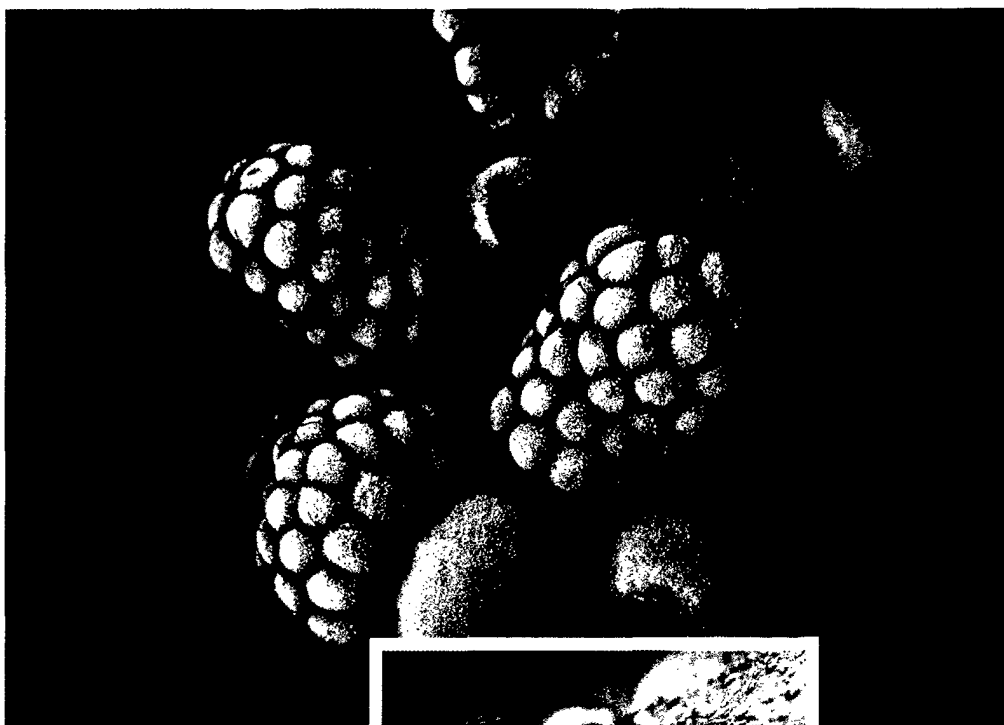
- 40 Neues aus der Diabetes-Szene

### GESUNDHEITSPOLITIK

- 42 Diabetes-Strategie kommt in Bewegung

## Die Lebensqualität in den Fokus

**10** Bei der Therapie sowie bei der Bewertung neuer Medikamente oder Medizinprodukte soll die Lebensqualität der Betroffenen stärker in den Fokus rücken – das fordert die Deutsche Diabetes Gesellschaft.



## Leckerer aus der Tiefkühltruhe

**72** Die Deutschen essen jährlich rund 45 kg Lebensmittel aus dem Froster, und es spricht auch einiges dafür, öfter mal etwas aus der Gefriertruhe zu essen. Welche Auswahl lohnt sich besonders – und worauf sollte man achten?



## Blasenschwäche bei Diabetes

**28** Es ist ein oftmals verkanntes Thema: Menschen mit Diabetes haben besonders häufig Probleme damit, den Urin in der Harnblase zu speichern und kontrolliert zu entleeren. Erfahren Sie, wieso das so ist und was dagegen getan werden kann.

## Allianz zur rechten Zeit

**39** Die vier großen deutschen Diabetes-Selbsthilfeorganisationen haben einen bemerkenswerten Schritt im Sinne einer starken Patientenvertretung getan: Sie haben die Arbeitsgemeinschaft „Diabetiker-Allianz“ ins Leben gerufen. Chefredakteur Günter Nuber mit einem Kommentar.

### KÖRPER UND GEIST

- 44 Wellness-Meldungen
- 45 Auf den Zahn gefühlt

### VERBÄNDE

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

### ESSEN & TRINKEN

- 72 eisig & frisch & gesund: Tiefkühlkost
- 76 Aus dem Eis auf den Tisch: Was darf's denn heute sein?
- 77 **Rezepte**

### IMMER IM HEFT

- 39 Blickwinkel
- 69 **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)