

Wenn es an **Testosteron** mangelt...

12 Bei jedem dritten Typ-2-Diabetiker liegen niedrige Testosteronwerte im Blut vor. Prof. Dr. Reinhard Zick, der viele solcher Patienten in seiner Praxis behandelt, beantwortet im Titelthema oft gestellte Fragen rund um das Hormon, zeigt unterschiedliche Ursachen des Testosteronmangels auf sowie aktuelle Möglichkeiten, dem therapeutisch zu begegnen.

Gefährlich: Diabetes und Bluthochdruck

28 Bluthochdruck ist in Kombination mit Diabetes nach wie vor ein Hauptrisikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall sowie für andere Gefäßerkrankungen. Deshalb sollte er unbedingt früh entdeckt und konsequent behandelt werden.

PANORAMA

- 6 Fuchsberger-Preis 2018
- 8 1. Kinder- und Jugendkongress in Frankfurt
- 9 Körperstolz: einzigartig

AKTUELL

- 10 Ältere im Fokus mit dem SilverStar

SCHWERPUNKT

- 12 Top-Thema: Testosteronmangel
- 14 Testosteron: Antworten
- 18 Drei Fälle von Testosteronmangel
- 20 Testosteronmangel: die Stunde der Detektive
- 24 Die Behandlung: immer individuell

MEDIZIN

- 28 Diabetes-Kurs: Diabetes und Bluthochdruck – eine gefährliche Kombination

INFOBOX

- 32 Meldungen aus der Industrie
- 33 Lebensmittel-Check: sommerfrische Minze

DIABETES-SZENE

- 34 Neues aus der Diabetes-Szene
- 36 #Diabetesbarcamp – ganz viel Wir-Gefühl

LEBENSECHT

- 37 diabetes and the city: Die Zuckerwerte weniger bewerten
- 38 Discounter-Low-Carb: Es geht auch ohne teure Zutaten

GESUNDHEITSPOLITIK

- 40 Wie sicher sind Gesundheits-Apps?

SOZIALES

- 42 Rechteck – RA Oliver Ebert beantwortet Ihre Rechtsfragen

Wir-Gefühl: **#Diabetesbarcamp**

36 Ein Live-Forum mit vielen Gelegenheiten, sich auszutauschen – und die Themen selbst festzulegen: Das ist das #Diabetesbarcamp. Diabetes-Journal-Leser, die dabei sein möchten, sollten sich jetzt unbedingt ein Ticket sichern!

Auf geht's ans **Einge- machte**

72 Marmelade, Konfitüre und Chutneys: Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit hausgemachtem Aufstrich aus Früchten oder Gemüse. Auch für Blutzucker und Gewicht sind zuckerreduzierte Köstlichkeiten genau richtig.

Low Carb – auch ohne teure Zutaten

38 60 kg weniger und keine Medikamente wegen des Typ-2-Diabetes mehr – das ist die Bilanz von Bettina Meiselbachs Umstellung auf weniger Kohlenhydrate. Im Interview berichtet sie über Diabetes als Weckruf und Rezeptideen mit Discounter-Produkten.

Gute Werte, schlechte Werte

37 Gibt es „gute“ und „schlechte“ Blutzuckerwerte? Mit dieser Frage befasst sich Tine Trommer schon lange. Sie findet, dass man entspannter sein könnte, wenn man die Werte einfach nicht bewertet, sondern sie als Teil des Diabetes sieht und daran kontinuierlich arbeitet.

KÖRPER UND GEIST

- 44 Wellness-Meldungen
- 45 Vegane Kosmetik

VERBÄNDE

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

ESSEN UND TRINKEN

- 72 Marmelade & Konfitüre & Chutneys: Einkochen
- 76 Marmelade kochen leicht gemacht
- 77 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

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