

Diabetes Typ 1 bei Kindern: **Was nun?**

16 Typ-1-Diabetes: Meist kommt die Diagnose aus dem Nichts – und ist ein Schock für die ganze Familie. Wie kommen Eltern mit der Diagnose zurecht? Und können neue Forschungsansätze den Typ-1-Diabetes stoppen? Außerdem: Wie gelingt der Wechsel vom Kinder- zum Erwachsenenendokrinologen?

Mixen, trinken, **abnehmen**

12 Abnehmen mit einer Formula-Diät – also mit Trinkmahlzeiten, die aus Nährstoffpulver angerührt wurden: Klappt das bei Typ-2-Diabetikern? Bessern sich dadurch die Blutzuckerwerte? Ein Interview mit Prof. Stephan Martin.

PANORAMA

6 Intervallfasten: Bringt das was?

AKTUELL

10 Digitale Zukunft der Diabetes-Therapie

12 Sofort bessere Werte – Interview zur Formula-Diät

15 Insulintherapie: Insuline im Vergleich

SCHWERPUNKT

16 **Von Babys, Kindern und Jugendlichen**

18 Typ-1-Diabetes stoppen!

20 Platt schon vor dem ersten Play

23 So kommen Eltern mit der Diagnose zurecht

26 Der Wechsel weg vom Kinderarzt

MEDIZIN

28 Diabetes-Kurs: Sport lohnt sich doppelt – mindestens

TECHNOLOGIE

34 Flash-Quiz: Der Gruppenleiter

INFOBOX

36 Meldungen aus der Industrie

37 Flash-Quiz-Auflösung

LEBENSECHT

38 Sensor weg durch Rhinozeros – Abenteuer am Annapurna

41 diabetes and the city: Der Diabetes wartet nicht

42 Diabetes-Kurzgeschichte: Aus der Ruhe gerissen

DIABETES-SZENE

44 Neues aus der Diabetes-Szene

GESUNDHEITSPOLITIK

46 Was tun gegen die Diabetes-Zunahme?

Sport lohnt **mehrfach**

28 Es kann ganz schön schwierig sein, regelmäßig Bewegung in den Alltag einzubauen. Aber es lohnt sich – lassen Sie sich im Diabetes-Kurs überzeugen! Stichworte: Fettverbrennung, niedrigere Blutzuckerwerte, geringeres Risiko für verschiedene Krankheiten.

Gut kochen für 1 Person

72 Lohnt es sich, für eine Person zu kochen? Na klar, das beweisen unsere Rezepte von der gratinierten Hähnchenbrust bis zum Winter-Wok. Außerdem: 5 x 5 Tipps für eine geschickte Vorratshaltung und gute Hinweise fürs Einkaufen und zu Küchenwerkzeugen, die auch im Single-Haushalt auf keinen Fall fehlen sollten.

Hohe Werte in höchsten Höhen

38 Geschäft: Aron Esser hat in Nepal den höchsten Gebirgspass der Welt erreicht – Freude pur, die ohne Frage auch einige Diabetes-Turbulenzen wert war. Eine der unvorhersehbaren Herausforderungen: zwei Nashörner!

Flash-Quiz zum Knobeln

34 Bei Helmut Werner liegen nach einem Besuch beim Orthopäden zu wenige Glukosewerte im Zielbereich. Woran kann das liegen? Knobeln Sie mit, finden Sie die Lösung – und lesen Sie die ausführliche Auflösung auf Seite 37.

SOZIALES

48 Rechteck – Oliver Ebert beantwortet Ihre Rechtsfragen zum Thema Diabetes

VERBÄNDE

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

ESSEN UND TRINKEN

- 72** Allein kochen und essen: Single-Küche
- 76** 5 x 5 Tipps für alle, die allein essen
- 77** **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 9** Lebensmittel-Check: Naschen im Supermarkt
- 33** Blickwinkel
- 36** Gewinnspiel
- 63** **DenkMal** – das Rätsel
- 82** Zum guten Schluss
- 83** Vorschau/Impressum