

# Wir bringen Sie in **Bewegung**

**20** US-Mediziner und Sportwissenschaftler ermitteln jedes Jahr die weltweiten Fitnesstrends. Dr. Meinolf Behrens hat sich die aktuellen angeschaut und verrät, welche sich auch bei Diabetes gut eignen.

## #BSLounge: So sehen **Sieger** aus!

**16** Die Diabetes-Community „Blood Sugar Lounge“ (#BSLounge) wurde im Rahmen der Leipziger Buchmesse mit einem „Digital Publishing Award“ ausgezeichnet.

### PANORAMA

- 6 Typ-1-Diabetes: erstes orales Medikament zugelassen

### AKTUELL

- 10 CGM: sichere Therapie, mehr Lebensqualität  
12 Aufklären über „Keto“-Gefahr  
14 Leserbrief: Mutig sein, Chancen sehen, Risiken erkennen  
16 And the winner is: Blood Sugar Lounge

### SCHWERPUNKT

- 20 **Bewegungsvielfalt**  
22 Fitnesstrends – was geht mit Diabetes?  
26 Training mit dem eigenen Körpergewicht: 5 Übungen für den Start  
28 Muskelaufbau statt Muskelkater  
32 Kurz oder lang trainieren: Was bringt HIIT bei Diabetes?

### MEDIZIN

- 36 Diabetes-Kurs: Polyneuropathie bei Diabetes – wenn Nerven schmerzen  
39 Typ-1-Diabetes: Das Risiko in der DNA  
50 Die richtigen Schuhe

### INFOBOX

- 40 Meldungen aus der Industrie

### LEBENSECHT

- 44 diabetes and the city: Es grünt so grün...  
46 Diabetes-Kurzgeschichte: Alles dreht sich um mich herum

### DIABETES-SZENE

- 48 Neues aus der Diabetes-Szene

### GESUNDHEITSPOLITIK

- 52 Gut mit Diabetes alt werden – geht das?

## Wenn **Nerven schmerzen**

**36** Dauerhaft zu hohe Glukosewerte können die Nerven schädigen. Welche Therapien und Medikamente bei einer diabetischen Neuropathie helfen, erfahren Sie im Diabetes-Kurs.

## Formula-Diät: Formel fürs Abnehmen?

**80** Abnehmen – aber wie? Viele Menschen wissen nicht so richtig, wie sie den Einstieg dazu finden können. Eine Hilfe dazu bieten „Formula-Diäten“. Was ist hier bei Diabetes zu beachten? Und wie lässt sich damit Übergewicht aktiv abbauen?

## Wenn der Arzt **Nein** zum **Fahren** sagt ...

**54** Ärzte können aus medizinischem Grund vom Autofahren abraten. Das ist zwar nicht rechtlich bindend, doch was ist, wenn man trotzdem fährt und es zum Unfall kommt? Liegt dann eine Straftat vor?

---

### SOZIALES

- 54 Fahren trotz „ärztlichen Fahrverbots“:  
Straftat?

### VERBÄNDE

- 56 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe  
58 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)  
72 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)  
74 Diabetikerbund Bayern  
78 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)

### ESSEN UND TRINKEN

- 80 Shakes & Riegel & Suppen:  
Formula-Diäten  
84 Abnehmen mit Formula-Diäten:  
Praxistipps  
85 **Rezepte**

### IMMER IM HEFT

- 8 Lebensmittel-Check:  
Trend roher Teig – Cookie Dough  
18 Blickwinkel  
40 Gewinnspiel  
77 **DenkMal** – das Rätsel  
90 Zum guten Schluss  
91 Vorschau/Impressum