

Wenn man **durch Stress** zunimmt

16 Stress ist nicht gerade hilfreich für die Diabetestherapie.

Auch beeinträchtigt er das Vorhaben, abzunehmen, denn Emotionen und Stress beeinflussen das Essverhalten. Also sagen wir Ihnen, was Sie gegen Stress tun können.

Happy **Diaversary!**

40 Das Diaversary-Projekt möchte Menschen mit Diabetes dazu ermutigen, sich am Jahrestag ihrer Diagnose einen Moment Zeit zu nehmen – Zeit zum Nachdenken und Auftanken, zum Feiern und Trauern, zum Freuen und Ärgern.

PANORAMA

- 8 Straßenverkehr: Leitlinie für Ihre Rechte
- 9 Lebensmittel-Check: Nuss-Nugat-Creme

AKTUELL

- 6 7000 Besucher beim Erlebnistag!
- 10 „Reden“, „zuhören“, steuern!
- 12 Digitalisierung in der Diabetologie
- 14 „So jung – und schon Diabetes?“

SCHWERPUNKT

- 16 Emotionen, Stress und Übergewicht
- 18 Wenn Übergewicht zum Problem wird
- 24 Sind Sie ein Stress-Esser?
- 26 Anders mit Stress umgehen

MEDIZIN

- 32 Diabetes-Kurs: Typ-1-Diabetes – Diagnose bei Erwachsenen
- 36 Frühkindlicher Vitamin-D-Mangel: Einfluss auf die Entwicklung von Typ-1-Diabetes?

DIABETES-SZENE

- 38 Neues aus der Diabetes-Szene
- 40 Wann ist Dein Diaversary?

INFOBOX

- 42 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

- 45 diabetes and the city: Voll – keine – Zeit
- 46 Kuba-Reise: Pflaster, Clips, Ding am Arm ...
- 48 Haferflocken, Müsli und Co.: Frühstücksduft liegt in der Luft

Erwachsen – Diagnose **Diabetes** **Typ 1**

32 Typ-1-Diabetes kann auch im Erwachsenenalter auftreten, wird aber oft als Typ-2-Diabetes missinterpretiert. Wir nennen Anzeichen, Sonderformen und Risiken.

So sorgen Sie für **feste Knochen**

76 Bei Osteoporose wie auch bei Diabetes sind Essen und Bewegung wichtige Therapiebausteine. Erfahren Sie, worauf zu achten ist, um auch mit Diabetes die Knochengesundheit zu bewahren.

Kuba: Pflaster, Clips, **Ding am Arm...**

46 Oldtimer, Rum und Männer mit Hüten: Die Klischees im Kopf, sah Ramona auf Kuba durchaus Widersprüchliches – und traf auch hier andere Personen mit Pflaster oder Clips am Hosensack.

Was bringt die **Digitalisierung**?

14 Welche Auswirkungen hat die Digitalisierung auf die Therapie und die Arzt-Patient-Beziehung? Und welche Probleme bringt sie ggf. mit sich? Ein Gespräch mit einer jungen Patientin und einem Diabetologen.

	SOZIALES
50	Rechteck: Ist das Selbstmord?
	GESUNDHEITSPOLITIK
52	Digitalisierung ist eine Handlungsfrage
	VERBÄNDE
54	DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
56	Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
66	diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
70	Diabetikerbund Bayern
73	Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
	ESSEN UND TRINKEN
76	Nüsse & grünes Gemüse & Mineralwasser: Osteoporose
78	So schützen und stärken Sie Ihre Knochen
79	Rezepte

IMMER IM HEFT

42	Gewinnspiel
44	DenkMal – das Rätsel
84	Zum guten Schluss
85	Vorschau / Impressum