

Was tun bei **Unterzuckerung?**

20 Von Betroffenen werden sie gefürchtet, von Therapeuten oft bagatellisiert: Unterzuckerungen. Erfahren Sie, wie man diese verhindern kann bzw. was zu tun ist, wenn es doch dazu kommt.

Diese Frau **stiftet Lebensfreude**

44 Sie sprüht vor Lebensfreude und steckt andere Menschen damit an. Im Interview berichtet Karima Stockmann über ihr Buch, ihr Leben mit Diabetes und wie man mit „Corona“ umgehen kann.

PANORAMA

6 Gedruckt: Gesundheitsbericht Diabetes 2021

AKTUELL

8 Böser Wolf oder ... die Diabetesberaterin?

10 Älter werden mit Diabetes

14 Gar nicht so einfach: ein Systemwechsel

SCHWERPUNKT

20 Was tun bei Unterzuckerung?

22 Hypoglykämien verhindern

26 Was können Angehörige tun?

30 Hypoglykämie-Wahrnehmungsstörungen: Wege aus der Gefahr

32 „Hypo“-Helfer: Traubenzucker – und Alternativen

36 Meine Erfahrungen mit „Hypos“

MEDIZIN

38 Diabetes-Kurs: Hohes Cholesterin und seine Folgen

INFOBOX

42 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

44 Ja sagen zum Diabetes – und zu sich selbst

47 diabetes and the city: Kein Problem!

48 Diabetes-Kurzgeschichte: Der Diabetes macht stärker ...

DIABETES-SZENE

50 Neues aus der Diabetes-Szene

52 Das Diaversary-Projekt feiert Geburtstag!

Märchenhafter Diabetes

8 Der Autor Tobias Sessler hat Grimms Märchen neu variiert: Die Helden haben in seiner Version Diabetes und gruseln sich nachts in der Diabetes-Klinik etc. Wir haben mit ihm über sein Buch gesprochen.

Weihnachts- Backstube

82 Jetzt geht es wieder los, und viele Küchen verwandeln sich zur weihnachtlichen Backstube. Wir haben praktische Tipps und leckere Rezeptideen, damit Ihre Plätzchenbäckerei von Erfolg gekrönt ist.

Systeme wechseln: Ihre Erfahrungen

14 Eine neue Insulinpumpe und/oder ein neues CGM-System vor Ablauf der Garantiezeit zu bekommen, ist schwierig. Wie sind Ihre Erfahrungen damit? Nehmen Sie teil an unserer Umfrage!

Rechts- fragen zum Führerschein

54 In der Rubrik „Rechteck“ beantwortet Oliver Ebert Ihre rechtlichen Fragen rund um den Diabetes. Dieses Mal geht es um wahrheitsgemäße Angaben beim Führerscheinantrag und überteuerte verkehrsmmedizinische Gutachten.

SOZIALES

- 54 Rechteck – RA Oliver Ebert beantwortet Ihre Rechtsfragen

GESUNDHEITSPOLITIK

- 56 „Disziplin beim Diabetes – so schwer!“

VERBÄNDE

- 59 Diabetikerbund Bayern
62 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
64 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
78 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
80 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)

ESSEN UND TRINKEN

- 82 Rühren & Kneten & Backen: Plätzchen
84 Rezepte umrechnen und Zucker austauschen
85 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 7 Lebensmittel-Check: Klassiker – Zitronat und Orangeat
42 Gewinnspiel
75 **DenkMal** – das Rätsel
90 Zum guten Schluss
91 Vorschau/Impressum