

Auf die **Augen** aufpassen!

16 Wir erklären, wie man Sehbehinderungen eingruppiert, welche Hilfen es gibt und wo man entsprechende Experten findet. Erfahren Sie zudem, wie man erste Probleme selbst erkennt und warum es wichtig ist, regelmäßig zum Augenarzt zu gehen.

DiaTec 2020: Digitalisierung im Fokus

12 Beim DiaTec-Kongress 2020 in Berlin wurde diskutiert über Diabetestechnologie, über Chancen und Risiken von „Big Data“ sowie über künstliche Intelligenz. Wir waren für Sie vor Ort.

PANORAMA

- 6 „glucohead“ – Preis für kreative Köpfe
- 8 Kalzium schützt

AKTUELL

- 10 „Ich bin jetzt in der Loslass-Phase“
- 12 „Sprache lernen“ – DiaTec 2020: neue Systeme, neue Probleme
- 14 „Diabetes-Technologie in voller Breite“
- 15 Pumpe, CGM: So sieht es aus

SCHWERPUNKT

- 16 Auf die Augen aufpassen
- 18 Augen: Hilfen, Helfer, Absprachen
- 20 Hilfsmittel, Tipps und Apps bei Sehbehinderung
- 24 3 Beispiele aus der Praxis

MEDIZIN

- 28 Diabetes-Kurs: Warum ist extremes Übergewicht so gefährlich?
- 31 Lesen Patienten Glukosdaten aus?

SOZIALES

- 32 Rechteck – Rechtsanwalt Oliver Ebert beantwortet Ihre Fragen

INFOBOX

- 34 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

- 36 Sebastiano Lo Zito: der soziale Kämpfer
- 38 Auf die Einstellung kommt es an
- 42 diabetes and the city: Wer übernimmt?

Der **soziale Kämpfer**

36 „Ihr könnt alles schaffen, auch mit Diabetes!“ – Das ist die Botschaft des Boxers Sebastiano Lo Zito. Seit fast 23 Jahren gehört für den Hamburger der Typ-1-Diabetes zum Alltag. Lesen Sie seine Story.

Abnehmen – hilfreiche Tipps

74 Spielen Sie mit dem Gedanken, ungesunden Pfunden den Kampf anzusagen? Wir möchten Ihnen mit unseren Tipps helfen, den Weg zu einem gesünderen Gewicht zu ebnen – denn das tut Seele, Körper und Blutzucker unglaublich gut.

Neue Pumpe abgelehnt – was tun?

32 Welche Möglichkeiten bestehen, wenn die Krankenkasse trotz ärztlichen Attests den Wechsel auf ein neueres Pumpenmodell ablehnt? Rechtsexperte Oliver Ebert mit einer Einordnung.

Eine Sache der **Einstellung**

38 Jan Wezels Motto lautet: „Der Diabetes lebt mit mir“ anstatt: „Ich lebe mit dem Diabetes“. Lesen Sie hier, wie der 22-Jährige dieses Motto lebt – z. B. auf einer Wandertour durch Korsika.

DIABETES-SZENE

- 44 Neues aus der Diabetes-Szene
- 46 Wann ist Dein Diaversary?

GESUNDHEITSPOLITIK

- 48 „Spendeerklärung auf neuer ePA gefordert“

VERBÄNDE

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

ESSEN & TRINKEN

- 74 Essen & Bewegen & Wiegen: Abnehmen
- 76 Wenig Rot, viel Grün
- 77 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 7 Lebensmittel-Check: Dick durch Fernsehen?
- 34 Gewinnspiel
- 47 **DenkMal** – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss
- 83 Vorschau/Impressum