

Ernährung: das **Gelbe** vom Ei

16 Welche Ess-Formen sind bei Diabetes empfehlenswert? Wie sieht es z. B. mit fleischloser Ernährung aus? Und welcher Wahrheitsgehalt steckt in den vielen kursierenden Ernährungsmythen? Dem gehen wir auf den Grund.

Nährwertanalyse per Smartphone

10 Für seine App „SNAQ“, die automatisch Lebensmittel auf dem Teller erkennt, das Gewicht berechnet und die Nährwerte analysiert, ist Aurelian Briner mit einem „bytes4diabetes-Award“ prämiert worden. Im Interview verrät er mehr über das Projekt.

PANORAMA

- 6 Hypertonie: starker Anstieg
- 8 Herz, Seele, Stress: Gespräche statt Todesangst

AKTUELL

- 10 „SNAQ“: Was ist das auf meinem Teller?
- 12 Farben erleichtern die Kommunikation
- 13 Der Arzt in der Hosentasche
- 14 Technologie für alle Bereiche des Lebens mit Diabetes

SCHWERPUNKT

- 16 **Ernährung: Was ist das Gelbe vom Ei?**
- 18 Typgerecht essen bei Diabetes: Ein neuer Trend?
- 20 Was sollte bei Typ-2-Diabetes auf den Teller?
- 24 Nein zu Eiern, Fleisch, Milch und Co
- 28 Ernährungstipps: Wahrheit oder Mythos?

MEDIZIN

- 32 Diabetes-Kurs: kleine Drüse, große Wirkung
- 35 Wie viele nutzen neue Technologien?
- 36 Prof. Georg Zülzer: dem Insulin-Pionier zum 150. Geburtstag

INFOBOX

- 38 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

- 40 diabetes and the city: Mich bewegen
- 42 Training als Jugendbotschafterin: Willkommen in Südkorea

DIABETES-SZENE

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

GESUNDHEITSPOLITIK

- 48 Warum tut die Politik nicht, was sie muss?

Kleine Drüse, **große** Wirkung

32 Die Schilddrüse ist klein, aber wie wichtig sie ist, merken alle, bei denen sie nicht richtig funktioniert. Auch eine bedeutsame Verbindung zum Diabetes gibt es, wie Sie im Diabetes-Kurs erfahren.

Umwelt- schonend essen

76 Auch mit dem Essverhalten kann man viel zum Umweltschutz beitragen – denn Verschwendung durch falsches Auswählen, Lagern und Zubereiten der Zutaten schadet dem Klima. Wir haben Tipps, was sich im Alltag problemlos verändern lässt.

Der **Insulin-Pionier** aus Deutschland

36 Prof. Georg Zülzer entwickelte schon ein Jahrzehnt früher als die Forscher um F. G. Banting ein sehr wirksames Insulinpräparat. Leider wurde seiner als Jude von der deutschen Ärzteschaft später nicht angemessen gedacht.

Closed Loop: intelligente Verbindung

13 Noch in diesem Jahr soll ein Hybrid-Closed-Loop-System auf den Markt kommen, das so autark funktioniert wie kein System zuvor. Das französische Entwicklerteam von „Diabeloop“ hat es uns in Mainz vorgeführt.

SOZIALES

50 Rechteck: Was sind personenbezogene Daten?

VERBÄNDE

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

ESSEN UND TRINKEN

76 Einkaufen & Haushalten & Kochen: Mit gutem Umweltbewusstsein
78 Die besten Tipps für ein besseres Klima
79 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

9 Lebensmittel-Check: Light-Lebensmittel – (Un-)Sinn?
73 **DenkMal** – das Rätsel
84 Zum guten Schluss
85 Vorschau/Impressum