

Technologie bewegt uns

20 Wir bewegen uns in einer hochtechnisierten Welt – doch die nimmt uns auch immer mehr Bewegung ab. Technische Innovationen sind aber weder gut noch böse: Entscheidend bleibt, was wir aus ihnen machen. Wir zeigen, warum gerade Menschen mit Diabetes davon profitieren können.

Das **Virus**, das die Erde im Griff hat

10 Die Folgen der Corona-Pandemie bestimmen derzeit vollends unser Leben. Wir werden dabei überschüttet mit Informationen, die aufklären sollen, aber oft auch verunsichern. Wir ordnen daher ein, was für Menschen mit Diabetes wichtig ist.

PANORAMA

- 6** Isolation Quarantäne: Fühlen, bewegen, Grübeln begrenzen

AKTUELL

- 10** Bewegte Zeiten: Gegen Corona-Verunsicherungen helfen Informationen am besten
- 12** Schlauchlos loopen?
- 14** Gesucht: Ihre guten Worte
- 16** Die Diabetestherapie der Zukunft ...

SCHWERPUNKT

- 20** **Fit mit Apps, Akkus, Loops, Xbox und Co**
- 22** Fitness-Kick Technik? Wie Apps, Xbox und Wii uns fit halten können
- 26** Leichter in die Pedale treten: Pedelecs und E-Bikes als Chance für bisher Inaktive?
- 30** Selbstläufer? Was leisten Insulinpumpe und CGM beim Sport?

MEDIZIN

- 34** Diabetes-Kurs: Blutdruck hoch? Früh behandeln!
- 37** Umfrageergebnisse: Technologie und Digitalisierung
- 38** „Psychdiabetologie“: Zuspitzung abwenden mit Psychotherapie

SOZIALES

- 41** Corona: Wie ist die rechtliche Situation für Diabetes-Patienten?

INFOBOX

- 44** Meldungen aus der Industrie

DIABETES-SZENE

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

Wenn der **Diabetes belastet**

38 Diabetes und Depressionen treten gehäuft zusammen auf, und die Stoffwechselstörung fordert die Psyche auf ganz spezielle Weise. Dazu haben wir mit einer der Leiterinnen des Schwerpunkts Psychodiabetologie der Uni Mainz gesprochen.

Beim Kochen auf das **Salz** achten

76 Die meisten gehen hierzulande mit Salz sehr großzügig um. Es gibt aber auch viele andere Möglichkeiten, dem Essen eine pikante Note zu geben. Wir haben praktische Tipps, wie Sie an Ihrer persönlichen Salzschraube drehen können.

Corona – die rechtliche Situation

41 Gerade in arbeits- und sozialrechtlicher Hinsicht führt die Corona-Krise zu Unklarheiten und Ängsten. Oliver Ebert beantwortet wichtige rechtliche Fragen, die sich Diabetes-Patienten nun stellen.

Blutdruck hoch? Früh behandeln!

34 Einen zu hohen Blutdruck haben viele. Das tut zunächst nicht weh, birgt aber Risiken, z. B. fürs Herz-Kreislauf-System. Deshalb ist es ein wichtiges Ziel, den Blutdruck gut einzustellen – Dr. Schmeisl erklärt, wie das gelingen kann.

LEBENSECHT

- 49 diabetes and the city
- 50 Der kleine Melli und ich: Der Moment, seitdem alles anders ist

GESUNDHEITSPOLITIK

- 52 Corona-Krise: dem Chaos keine Chance!

VERBÄNDE

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

ESSEN UND TRINKEN

- 76 Salzbewusst kochen
- 78 Ja zu weniger Salz – wie geht das?
- 79 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Foodhack beim Kochen und Backen
- 73 **DenkMal** – das Rätsel
- 84 Zum guten Schluss: Was bedeutet Corona für den Diabetes?
- 85 Vorschau / Impressum