

# Was neue Technik ermöglicht

12 Immer mehr Menschen mit Typ-1- und auch mit Typ-2-Diabetes nutzen moderne Technologien für ihr tägliches Diabetesmanagement. Im Titelthema erfahren Sie, wie Sie die Innovationen optimal einsetzen können – auch wenn Sie diesen noch eher skeptisch gegenüberstehen.

## Forschungsprojekt wird fortgesetzt

8 Prävention und Behandlung des Typ-1-Diabetes: Das europäische Forschungsnetzwerk INNODIA geht in die nächste Runde. Dazu werden wieder Teilnehmer:innen für Projekte gesucht.

### PANORAMA

6 Patientenwunsch: Videosprechstunde anbieten

### AKTUELL

8 Forschungsnetzwerk sucht Teilnehmende  
10 Fußballspaß mit Lerneffekt

### SCHWERPUNKT

12 **Neue Technik: So passt es am besten**  
14 Passt die Ernährung? Testen Sie es!  
22 Gibt es eine Scheu vor der Technik?

### MEDIZIN

30 Diabetes-Kurs: Medikamente bei Diabetes – Wirkungen und Nebenwirkungen  
34 Vor genau 100 Jahren: Bantings Insulin-Idee am 31.10.1920

### INFOBOX

38 Meldungen aus der Industrie

### LEBENSECHT

40 Die Zukunft selbst in die Hand nehmen  
43 diabetes and the city: Sicherheit geht vor, oder?  
44 „Ich möchte möglichst wenig über meinen Diabetes nachdenken“

### DIABETES-SZENE

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

### SOZIALES

50 Rechteck – RA Oliver Ebert beantwortet Ihre Rechtsfragen zum Thema Diabetes

## Nebenwirkungen im Blick

30 Medikamente haben neben den gewünschten Wirkungen auch Nebenwirkungen. Gerade bei der Einnahme mehrerer Wirkstoffe ist es daher umso wichtiger, die Nebenwirkungen im Blick zu haben. Wir klären auf.

## Die **Insulin-Idee** vor 100 Jahren

**34** Am 31. Oktober 1920 hatte ein junger Arzt namens F. G. Banting in Kanada die Idee seines Lebens: aus Bauchspeicheldrüsen etwas zu gewinnen, mit dem man Diabetes behandeln könnte...

	GESUNDHEITSPOLITIK
54	Pizza, Müsli? Nutri-Score!
	VERBÄNDE
56	diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
58	Diabetikerbund Bayern
61	Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
74	DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
76	Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
	ESSEN UND TRINKEN
78	knackig & vielseitig & lecker: Nüsse
80	Nüsse und Kerne stellen sich vor
81	<b>Rezepte</b>

## **Nüsse** – lecker und gesund

**78** Essen Sie öfter Nüsse und Kerne, denn ihre Inhaltsstoffe tun der Gesundheit so richtig gut! Wir stellen Ihnen das „Superfood“ vor und geben Ihnen dazu passende Rezept-Ideen.

## „Ein fast ganz **normales Leben**“

**40** Diabetes begleitet Lisa-Marie Glatz schon fast ihr ganzes Leben lang. Heute freut sich die Ärztin in Weiterbildung und American-Football-Spielerin über Freiheiten dank neuer Technologien.

### IMMER IM HEFT

7	Lebensmittel-Check: Hanf – nicht berauschend in Lebensmitteln
38	Gewinnspiel
85	<b>DenkMal</b> – das Rätsel
86	Zum guten Schluss: Den Viren frühzeitig vorbeugen
87	Vorschau / Impressum