

# Frag doch mal **in der Apotheke!**

**14** Beratung und Betreuung werden hier großgeschrieben – auch wenn es um Typ-2-Diabetes geht. Und in manchen Apotheken wird sogar gegen Grippe geimpft. Bescheid wissen sollten Sie auch über das eRezept und vertrauenswürdige Informationsangebote.

## Schwer einstellbar?

**32** Das Ziel: ein möglichst gleichmäßiger Blutzuckerverlauf. Schwankungen? Unerwünscht! Im Kurs erfahren Sie, was die Ursachen für Blutzuckerschwankungen sein können und wie Sie durch den richtigen Umgang mit Insulin gegensteuern.

### PANORAMA

- 6 Heartmood: neue Video-Reihe mit Herz
- 8 Wissen, was zählt – erfolgreiche Aufklärung
- 8 Gesundheitsbericht 2022: Diabetes aus vielen Perspektiven

### AKTUELL

- 10 Diabetesforscher: 14 373 treffen sich im Internet – beim EASD-Kongress

### SCHWERPUNKT

- 14 Apotheken können mehr
- 16 Impfen gegen Grippe in Apotheken
- 20 Diabetes im Griff – die Apotheke unterstützt dabei
- 24 eRezept – Fragen und Antworten
- 26 Informationen zu Diabetes für viele Zielgruppen

### MEDIZIN

- 28 Diabetes-Equipment sicher und praktisch verstaut
- 31 „Unsichtbares sichtbar machen“ – ein Buch von Mirjam Eiswirth
- 32 Diabetes-Kurs: „Schwer einstellbar“ – Insulin wirkt immer wieder unerwartet

### INFOBOX

- 36 Meldungen aus der Industrie

### LEBENSECHT

- 38 „Insulin zum Leben“: Seit 2003 wird „übriges“ Insulin in Deutschland gesammelt
- 40 50 Jahre Diabetes – mit Höhen und Tiefen
- 42 diabetes and the city: Mit Diabetes auf dem Rücksitz

### DIABETES-SZENE

- 44 Neues aus der Diabetes-Szene

## Forschen für ein besseres Leben

**10** Die neuesten Ergebnisse ihrer Arbeit tauschten fast 15 000 Forscherinnen und Forscher beim EASD-Kongress aus. Vieles ist noch Zukunftsmusik, viele Resultate können aber auch schon jetzt das Leben von Menschen mit Diabetes verbessern.

## 24 gesunde Tipps für die Adventszeit

74 Hier kommt ein ganz besonderer Adventskalender: 24 genussvolle Gesundheitstipps haben wir für Sie zusammengestellt. Freuen dürfen Sie sich außerdem auf die Rezepte für das große Diabetes-Journal-Weihnachtsmenü: Es gibt ein Paprikasüppchen, Thunfisch mit Risotto und Cappuccino-Mousse.

## Hilft weiter: Insulin zum Leben

38 Die Pandemie konnte das Hilfsprojekt „Insulin zum Leben“ nicht bremsen: Viele Pakete gingen z. B. nach Bolivien, wo jetzt endlich eine Regelung mit dem Zoll gefunden werden konnte.

## 50 Jahre Diabetes

40 Schon ein halbes Jahrhundert lebt Iris Greger mit Typ-1-Diabetes. Die Anfänge waren nicht einfach, aber sie hat erreicht, was sie wollte: eine Familie gegründet, Kinder bekommen, ein aktives Leben geführt. Nun erzählt sie davon – gehen Sie mit ihr auf eine Reise durch 50 Jahre mit Diabetes.

### GESUNDHEITSPOLITIK

46 Adipositas, Klimakrise: Was tun?

### SOZIALES

48 Unterzuckert in den Unfall – wie soll man sich verhalten?

### VERBÄNDE

50 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

52 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)

64 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)

66 Diabetikerbund Bayern

69 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)

### ESSEN UND TRINKEN

74 Essen & Bewegen & Genießen: Adventskalender

78 **Weihnachtsmenü 2021**

### IMMER IM HEFT

9 Lebensmittel-Check: „Prost!“ – Aber: Wie viel darf es denn sein?

72 **DenkMal** – das Rätsel

82 Zum guten Schluss

83 Vorschau/Impressum