

Diabetes alternativ behandeln?

14 Bevor Insulin zur Verfügung stand, wurde Diabetes mitunter abenteuerlich behandelt, etwa mit Opium. Wie sieht es heute aus mit alternativen Therapien, z. B. mit Zimt und Hanf-Erzeugnissen? Wir zeigen frühere Ansätze und ordnen aktuelle ein.

DDG rät: **Impfen bei Diabetes!**

12 Die Deutsche Diabetes Gesellschaft rät Erwachsenen mit Diabetes, sich gegen COVID-19 impfen zu lassen. Speziell jene mit hohem Risiko für einen schweren Verlauf sollten möglichst nicht warten.

PANORAMA

- 6 Glukosetoleranztest: DDG fordert Standard
- 8 Pandemie: immer weniger Bewegung
- 8 Diabetes-Fachkräfte geraten an Belastungsgrenzen

AKTUELL

- 10 Die sechs Subtypen des Prädiabetes
- 12 DDG: Wer Diabetes hat – impfen!

SCHWERPUNKT

- 14 **Alternative Behandlung des Diabetes?**
- 16 Als die Professoren Diabetes noch mit Opium behandelten
- 20 Zimt, Ayurveda, Bittermelone: Alternative Medizin auf dem Prüfstand
- 24 Mit Hanföl Diabetes behandeln oder verhindern?

MEDIZIN

- 29 Ergebnisse aus dem D.U.T-Report
- 30 Diabetes-Kurs: Luftnot – was steckt dahinter?

INFOBOX

- 34 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

- 38 Sängerin Isabel Lotz: Zucker ist Liebe
- 41 diabetes and the city: Gleich ist nicht gleich gleich

DIABETES-SZENE

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

GESUNDHEITSPOLITIK

- 46 Forderung zu kostenlosen Masken: Für jeden Diabetestyp!

Wert gleich – **Gefühl anders**

41 „Ist es nicht abgefah- ren, wie unterschied- lich mein Körper auf ein und denselben Wert reagieren kann?“, fragt Martina Trommer in „diabetes and the city“. Sie beschreibt aus eigener Erfahrung, wie verschieden man sich bei gleichen Glukosewerten fühlen kann.

Die **Corona-Kilos** wieder loswerden

74 Haben Sie zugelegt in den letzten Monaten? Damit sind Sie nicht allein, das Corona-Jahr 2020 hat bei vielen für einige zusätzliche Pfunde gesorgt. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie es schaffen, wieder abzunehmen und so auch das Wohlbefinden zu steigern.

Kostenlose Masken nur bei **Typ-2-Diabetes?**

46 Eine Verordnung sieht die kostenlose Abgabe von FFP2-Masken bei Diabetes Typ 2 vor – nicht aber bei Typ 1. Bleibt das so? Wir haben nachgefragt ...

Song über das Leben mit Diabetes

38 Als Isabel Lotz (*Titelbild*) mit 10 Jahren Typ-1-Diabetes bekam, war es für sie nicht einfach: Die strikte Therapie und Vorwürfe, wenn es mit den Werten mal nicht so gut lief, setzten ihr zu. Diese Erfahrungen hat sie in dem starken Song „**Zucker ist Liebe**“ verarbeitet.

SOZIALES

- 48 Rechteck – RA Oliver Ebert beantwortet Ihre Rechtsfragen zum Diabetes

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 UND TRINKEN

- 74 Planen & Essen & Bewegen: Weg mit den Corona-Kilos
78 Abnehmen: So schaffen Sie den Anfang
79 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Vitamin D schützt vor Erkältungen
34 Gewinnspiel
36 Blickwinkel
69 **DenkMal** – das Rätsel
82 Zum guten Schluss
83 Vorschau/Impressum