

Von der Kindheit **bis** ins Alter

16 Für Menschen mit Typ-1-Diabetes hat jedes Alter seine eigenen Herausforderungen. Welche das sind und wie Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Ältere mit diesen Herausforderungen umgehen können, lesen Sie im Schwerpunkt.

Hohe Werte **trotz Sport und Diät**

32 Ernährung umgestellt, mehr bewegt – und trotzdem ist der Blutzucker noch zu hoch. Ist das der Zeitpunkt, mit Insulin zu beginnen bei Typ-2-Diabetes?

PANORAMA

- 6 Initiative „Cities Changing Diabetes“
- 8 Metal: Die dunkle Seite des Zuckers

AKTUELL

- 10 Anders, aber gut: der Weltdiabetestag 2020 im Netz
- 12 Ausblick 2021: alles digital oder was?
- 14 Klein, direkt, genau – und weniger Abfall

SCHWERPUNKT

- 16 **Dimensionen des Typ-1-Diabetes**
- 18 Diabetes im Vorschulalter
- 22 Auf dem Weg in die Selbstständigkeit
- 26 Den eigenen Diabetesweg finden
- 29 Hochbetagt leben mit Typ-1-Diabetes

MEDIZIN

- 32 Diabetes-Kurs: Trotz Sport und Diät – Blutzuckerwerte sind erhöht
- 37 Closed-Loop-Systeme: Daten aus dem D.U.T-Report

INFOBOX

- 38 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

- 40 700 Kilometer mit dem Rad: Bad Kreuznach – Berlin in einer Woche
- 42 diabetes and the city: Leere Batterien

DIABETES-SZENE

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

Corona: **Geduldig bleiben!**

48 Auch im Bundestag gibt es Menschen mit Typ-2-Diabetes – ist ja klar! Wir haben drei von ihnen befragt: Wie verhalten sie sich in der Pandemie? Und was wünschen die Abgeordneten den Menschen mit Diabetes für das Jahr 2021?

Aufs **Klein-** **gedruckte** achten

74 Auf Lebensmittelverpackungen finden sich oft sehr viele Buchstaben. Wir sagen Ihnen, warum es sich lohnt, vor allem das Kleingedruckte zu lesen. Wie immer mit dabei: schöne Rezepte.

700 Kilometer mit dem Fahrrad

40 Gustav Kannwischer hat es schon wieder getan und eine lange Radtour gemacht – dieses Mal von Bad Kreuznach (Rheinland-Pfalz) nach Berlin. Das ist anstrengend, hat aber seine Gründe ...

Starke Verbände

52 Auch im Corona-Jahr 2020 haben sich die Diabetesverbände für ihre Mitglieder und alle anderen Menschen mit Diabetes starkgemacht. Wie geht es 2021 weiter? Viele Verbände geben auf ihren Seiten einen Ausblick.

	GESUNDHEITSPOLITIK
48	2021 und Corona: Geduldig bleiben!
	SOZIALES
50	Rechteck: Führerschein-Gutachten/ Antrag auf Gleichstellung
	VERBÄNDE
52	diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
54	Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
65	Diabetikerbund Bayern
68	DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
70	Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
	ESSEN UND TRINKEN
74	Nährwerte & Verpackungen & Gesundheitsaspekte: Tipps zum Einkaufen
78	„light“, „fettarm“: Was heißt das?
79	Rezepte

IMMER IM HEFT

9	Lebensmittel-Check: Echte Bäcker – gibt's die noch?
36	Blickwinkel
43	DenkMal – das Rätsel
82	Zum guten Schluss: Immer mehr Plastik beim Diabetes
83	Vorschau / Impressum