

Facetten- reich: Essen bei Diabetes

14 Im Titelthema beleuchten wir die vielen Facetten zum Thema Essen bei Diabetes: Es geht u. a. um Gewichtszunahme durch Insulin, um schlechten Schlaf, um erfolgreichen Lebensstilwandel sowie um den Einfluss verschiedener Mahlzeiten auf Ihre Glukoseverläufe.

Diabetes-Kurs: Wenn **Wunden** nicht heilen

32 Bei chronischen Wunden sind eine genaue Diagnose und die gute Zusammenarbeit aller beteiligten Berufsgruppen enorm wichtig. Erfahren Sie, wie das gelingen kann.

PANORAMA

6 8000 Schritte: laufen und spenden!

AKTUELL

8 Tausende sind dabei: Diabetes-Talk nun digital und interaktiv

10 Sinnvoller Einstieg: einfache Insulintherapie bei Typ-2-Diabetes

12 Kinder: Reisen mit Diabetes

SCHWERPUNKT

14 Viele Facetten des Essens bei Diabetes

16 Wenn Insulin nicht wirkt: anders essen und bewegen

20 Lebensmittelauswahl bei Diabetes – auf die Qualität kommt es an

22 Lebensstil ändern ist das Wichtigste

26 Was Schlaf mit dem Gewicht zu tun hat

29 Mahlzeiten testen und Therapie optimieren

MEDIZIN

32 Diabetes-Kurs: Merkmale von Wunden, die nicht heilen

36 Erst das Labor putzen, dann der Nobelpreis

LEBENSECHT

40 diabetes and the city: Einfach mal 'ne Pause, das wär's

42 „Diabetes soll nicht mein Leben regieren!“

DIABETES-SZENE

44 Neues aus der Diabetes-Szene

46 Wann ist Dein Diaversary?

GESUNDHEITSPOLITIK

48 Corona-Selbsttest: Schon probiert?

Erst Labor- putz, dann **Nobelpreis**

36 Vor 100 Jahren entdeckten Dr. Frederick Banting und Charles Best Insulin als Medikament. Doch zuerst musste ein lange unbenutztes Labor geputzt werden. Eine haarsträubende Story über Glück, Unglück und einen saftigen Streit.

Lust auf Frisches – so gelingt es

78 Obst, Gemüse und Salat: Wie schafft man es, Lust auf Frisches zu wecken und Frisches in den Speiseplan einzubauen? Eine saisonale Auswahl hilft dabei! Diesmal legen wir den Fokus auf fruchtig-saftige Erdbeeren und leckeren Spargel.

Corona-Selbsttest – schon probiert?

48 Schnelltests auf SARS-CoV-2 sind nun auch für Laien zu Hause erlaubt. Inzwischen sind die Tests an vielen Stellen erhältlich. Schnelltest ist aber nicht gleich Selbsttest – eine Einordnung.

Auf und ab: Leben mit Diabetes

42 In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen das Projekt von Mirjam Eiswirth vorgestellt: Sie zeichnete die Gespräche zwischen 16 Menschen mit Typ-1-Diabetes auf und setzte sie gemeinsam mit einem Künstler in Szene. Hier folgt der zweite Teil.

	SOZIALES
50	Schwerbehindertenausweis für mich: Was bringt das?
	VERBÄNDE
54	diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
56	Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
70	DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
72	Diabetikerbund Bayern
75	Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
	ESSEN UND TRINKEN
78	Obst & Gemüse: Die Lust auf Frisches wecken
80	Genießen mit Spargel und Erdbeeren
81	Rezepte

IMMER IM HEFT

7	Lebensmittel-Check: Trend-Label vegan auf pflanzlichen Lebensmitteln
41	DenkMal – das Rätsel
84	Zum guten Schluss: Gemalte Gefühle, die befreien
85	Vorschau / Impressum