

# Neu und doch **vertraut**

Liebe Leserinnen und Leser, wie in allen Unternehmen ist auch in der Redaktion des Diabetes-Journals, wie man so schön sagt, „nichts beständiger als der Wandel“. Das gilt auch für die Menschen, die als Redakteure und Mitarbeiter jeden Monat dafür sorgen, dass termingerecht die neue Ausgabe Ihres Diabetes-Journals druckfrisch vor Ihnen liegt. **Mit Freude begrüßen wir neue Kolleginnen und Kollegen**, die mit Elan an ihre Aufgaben gehen, und verabschieden wiederum andere, die sich beruflich neu orientieren möchten.

Persönlich ist es mir daher eine große Freude, Ihnen mit dieser Ausgabe meine **neue Kollegin in der Chefredaktion** vorzustellen: Dr. med. Katrin Kraatz. Sie ist neu, aber doch vertraut. Über 20 Jahre ist sie schon im Kirchheim-Verlag tätig. Nach ihrem Medizinstudium und einigen Jahren der Tätigkeit als Ärztin absolvierte sie die Ausbildung zur Fachredakteurin. Seitdem hat sie sich dem Thema Diabetes fest verschrieben, und sie haben sicher bereits viele Beiträge von ihr gelesen. Sie ist eine Journalistin mit Herz, die mit Präzision und Leidenschaft recherchiert und damit Beiträge verfasst, die den Lesern einen echten Mehrwert bringen. Gemeinsam werden wir mit dem gesamten Redaktionsteam Monat für Monat alles dafür geben, dass Ihr Diabetes-Journal weiterhin informativ, unterhaltsam und spannend ist.

So haben wir auch in dieser Ausgabe viele Themen zusammengestellt, die **den Diabetes aus verschiedenen Perspektiven betrachten**. Gleich mehrfach berichten wir über den Festakt zum 100-jährigen „Geburtstag“ von Insulin. Wir beleuchten Komplikationen des Diabetes an den inneren Organen wie Herz oder Leber und zei-

gen, wie man solche Störungen in den Griff bekommt.

Seite 12 Und natürlich sind wir auch „digital unterwegs“. In der Blood Sugar Lounge ([www.blood-sugar-lounge.de](http://www.blood-sugar-lounge.de)) gibt es eine dritte Dimension, nämlich das **Coaching durch namhafte Experten**. Wir stellen sie Ihnen vor.

In diesem Sinne wünschen Dr. Katrin Kraatz und ich Ihnen viel Freude beim Lesen der Septemberausgabe Ihres Diabetes-Journals.

Herzlichst  
Ihr  
*Prof. Dr. Thomas Haak,*  
Chefredakteur

12 Coaching in der Blood Sugar Lounge: Namhafte Experten unterstützen Sie.

30 Was können Sie tun für Ihr Herz? Finden Sie Tipps und Informationen im Diabetes-Kurs.

# Diabetes – immer dabei

**18** Wer Diabetes hat, der hat ihn 24 Stunden am Tag und 12 Monate im Jahr. Welche Belastungen und Wünsche spüren viele Menschen, die Diabetes haben? Wie können sie diese angehen? Darum geht es im Titelthema.

## Wie denken Sie über Technologien?

**10** Wie beurteilen Menschen mit Diabetes vorhandene Technologien und die Digitalisierung an sich? Wie werden und wie sollten sie sich entwickeln? Nehmen Sie teil an der großen Umfrage dazu!

### PANORAMA

- 6 Präventive Bücher:  
gesund leben mit Genuss
- 8 Ehrung für Martin Hadder

### AKTUELL

- 10 Umfrage: Wie denken Sie über Technologien?
- 12 #BSLounge-Coaching: Experten-Beratung in der dritten Dimension
- 14 Festakt „100 Jahre Insulin“:  
Insulin – nicht wegzudenken!
- 16 Schwere „Hypo“: So denken Sie darüber

### SCHWERPUNKT

- 18 **Diabetes – immer dabei**
- 20 Pause vom Diabetes: Geht das?
- 24 Ihre Glukosewerte immer im Blick
- 27 Coping-Strategie als Diabetes-Begleiter?

### MEDIZIN

- 30 Diabetes-Kurs:  
Die Gefäße des Herzens schützen

### INFOBOX

- 34 Meldungen aus der Industrie

### LEBENSECHT

- 36 diabetes and the city:  
Abenteuer Unterzuckerung
- 37 Süße Frau geheiratet
- 38 Mit dem Bulli durch den Balkan
- 42 „Ich würde es ihm so gerne abnehmen“

### DIABETES-SZENE

- 44 Neues aus der Diabetes-Szene

### GESUNDHEITSPOLITIK

- 46 Insulin, DMP und das Diabetesleben

## #BSLounge: Experten- Coaching

**12** In der „Blood Sugar Lounge“ gibt es nicht nur Inhalte und Austausch – sondern auch Coaching: Expertinnen und Experten bieten fachlich fundierte Unterstützung, z. B. in Form von Videos und Podcasts. Wir stellen Ihnen den Service vor.

## Fettleber – tückisch, aber reversibel

**76** Die Fettleber ist ein verbreitetes Leiden, gerade bei Typ-2-Diabetes. Tückisch ist, dass sie zunächst keine oder kaum Beschwerden hervorruft. Die gute Nachricht: Ein gesunder Lebensstil kann eine verfettete Leber wieder gesunden lassen. Erfahren Sie, wie das gelingt.

## „Merkzeichen G“ verwehrt: Was tun?

**48** Experte Oliver Ebert bietet regelmäßig Unterstützung bei Rechtsfragen rund ums Thema Diabetes. Dieses Mal geht es u. a. um das Thema Straßenverkehr und ein verwehrt „Merkzeichen G“.

## Balkanreise mit Bulli und Diabetes

**38** Eine mehrmonatige Reise mit einem Bulli – und einem noch recht frisch diagnostizierten Typ-1-Diabetes? Das ist eine besondere Herausforderung. Hannah Effertz und ihr Freund Christian haben es gewagt. Hier ihr erster Bericht über die Reise.

### SOZIALES

- 48** Rechteck: Experte Oliver Ebert beantwortet Ihre Rechtsfragen zum Thema Diabetes

### VERBÄNDE

- 52** diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe  
**54** Deutsche Diabetes Föderation (DDF)  
**68** Diabetikerbund Bayern  
**70** DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)  
**72** Deutscher Diabetiker Bund (DDB)

### ESSEN UND TRINKEN

- 76** Essen & Bewegung & Weitermachen: Gegen die Fettleber  
**78** So bringen Sie Ihre Leber wieder in Balance  
**79** **Rezepte**

### IMMER IM HEFT

- 9** Lebensmittel-Check: Grüne Bohnen nur gekocht essen  
**34** Gewinnspiel  
**50** **DenkMal** – das Rätsel  
**82** Zum guten Schluss: Bedienungsanleitungen  
**83** Vorschau / Impressum