

| | | | |
|-------------|--|--------------------|---|
| PANORAMA | | MEDIZIN | |
| 6 | Neue Empfehlungen für die Ernährung bei Typ-2-Diabetes | 28 | Diabetes-Kurs: „Feuer“ im großen Zeh |
| | | 32 | 100 Jahre behandeln mit Insulin |
| AKTUELL | | INFOBOX | |
| 10 | Mitglied des Panels dia-link werden und gemeinsam forschen | 36 | Meldungen aus der Industrie |
| 11 | Dr. Axel Hirsch: Visionär, Pionier, Fürsprecher | LEBENSECHT | |
| SCHWERPUNKT | | 38 | Sport treiben und dabei mit- und voneinander lernen |
| 12 | Abnehmen: So geht es | DIABETES-SZENE | |
| 14 | Shakes und Riegel helfen erfolgreich beim Abnehmen | 42 | Neues aus der Diabetes-Szene |
| 18 | Apps und Co unterstützen beim Reduzieren von Gewicht | GESUNDHEITSPOLITIK | |
| 20 | Schwerstarbeit Gewichtsreduktion – Schritt für Schritt | 44 | Viel Gemüse – für wie viel Geld? |
| 23 | Starkes Übergewicht: Eine Operation kann sinnvoll sein | SOZIALES | |
| | | 46 | E-Evidence-Verordnung auch für Diabetes-Patienten problematisch |

VERBÄNDE

- 48 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 50 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 64 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
- 66 Diabetikerbund Bayern
- 70 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)

ESSEN UND TRINKEN

- 74 Essen & Licht & Bewegen: So stärken Sie Ihre Knochen
- 77 Knochen stärken – Osteoporose entgegenwirken
- 78 Rezepte

IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Die Beeren sind los
- 32 Gewinnspiel
- 73 Denk*Mal* – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Kraft und Heilung – mit Musik
- 83 Vorschau/Impressum