

# Mit Diabetes ins Leben finden

**12** Mit Diabetes zu leben, ist generell nicht immer einfach, für Kinder und Jugendliche sowie deren Familien kann es aber besonders herausfordernd sein. Was tun bei „null Bock“ auf Diabetes? Was passiert in der Pubertät? Was bringen Mitlese-Apps, was können AID-Systeme? Unser Expertenteam gibt Antworten.

## Wie denken Sie über **Diabetes-Abfall?**

**30** Es wird schon einiges dagegen getan, dennoch fällt u. a. durch Diabetes-Hilfsmittel viel Abfall an. Wie gehen Sie damit um? Und sollte es noch mehr Bemühungen geben, diesen zu reduzieren? Nehmen Sie teil an unserer Umfrage!

### PANORAMA

- 6** Exzellent – Preis für BSL-Autor
- 8** Spannend und bewegend: Video-Special „100 Jahre Insulin“

### AKTUELL

- 10** Diabetes-Profis wollen die Diabetologie voranbringen

### SCHWERPUNKT

- 12** Was Kinder mit Diabetes brauchen
- 14** Diabetes aufhalten oder verhindern: aktuelle Studien
- 17** Wenn Kinder „schwierig“ werden: die Pubertät
- 20** Keine Lust auf Diabetes – was kann helfen?
- 22** Mitlese-Apps für CGM sinnvoll nutzen, Herausforderungen meistern
- 24** AID-Systeme – was gibt es und für wen?

### MEDIZIN

- 26** Diabetes-Kurs: Sport – gerade jetzt sinnvoll bei Übergewicht
- 30** Diabetes-Abfall: Wie denken Sie darüber?
- 32** Mehr Bewegung: Wo? Zuhause und in der Natur!

### INFOBOX

- 34** Meldungen aus der Industrie
- 36** Ausprobiert: GlucoMen Day CGM – Transmitter für 5 Jahre, Sensor ohne Nadel

### LEBENSECHT

- 38** Mit Typ-1-Diabetes von Nord nach Süd auf dem Fernwanderweg E5: Alpenüberquerung mit Handicap

### DIABETES-SZENE

- 42** Neues aus der Diabetes-Szene

## In- und out- door: **mehr Bewegung**

**32** Die Auswirkungen der Corona-Pandemie schränken den Bewegungsradius und die Sportmöglichkeiten vieler ein. Was tun? Sport und Bewegung in den eigenen vier Wänden und der Natur! Dazu geben wir Tipps – auch für die Motivation.

## 2022: mehr als nur **gute Vorsätze ...**

**74** Für alle war 2021 ein turbulentes Jahr. Nun gilt es, nach vorne zu schauen! Dazu gehört auch, sich selbst etwas Gutes zu tun. Wir geben Ihnen dafür Tipps, die Sie nicht nur als Vorsatz durch die ersten Wochen des Jahres begleiten, sondern dauerhaft das Wohlbefinden steigern können.

## Recht und Soziales: **Jahresrückblick**

**46** Das vergangene Jahr war eins mit vielen Besonderheiten und Ereignissen – auch, was die Themen Soziales und Rechtliches betrifft. Beispielsweise bot es interessante Neuerungen für Kinder mit Diabetes und auch für Ihren Geldbeutel.

### GESUNDHEITSPOLITIK

- 44 Keine Steuer auf Zucker, dafür Werbeverbot

### SOZIALES

- 46 Ein Blick zurück auf das vergangene Jahr

### VERBÄNDE

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

### ESSEN UND TRINKEN

- 74 essen & bewegen & entspannen: Das wird mein Jahr!  
77 Fahrplan in ein gesundes neues Jahr  
78 **Rezepte**

### IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Dinkel, Grünkern – für Abwechslung beim Essen  
34 Gewinnspiel  
73 **DenkMal** – das Rätsel  
82 Zum guten Schluss: Gute Vorsätze für 2022  
83 Vorschau / Impressum

## Mit Diabetes **über die Alpen**

**38** Der bekannte Fernwanderweg E5 führt auf seiner Haupttroute über den Alpenhauptkamm von Oberstdorf nach Meran. Er ist ein Mythos, ein Versprechen, ein Abenteuer – für alle, auch für einen Menschen mit Diabetes, wie Dr. Oliver Großmann berichtet.