

Gesund und gut essen – so gelingt es

14 Rund um das Thema gesundes Essen und Trinken gibt es eine wahre Informations-Flut. Deshalb beleuchten wir im aktuellen Schwerpunkt, was es mit all diesen Ernährungs-Empfehlungen auf sich hat und was davon bloßer Mythos ist.

Technologie in der Diabetes-Therapie

36 Von Glas-Spritzen zu smarten Insulin-Pens, Insulin-Pumpen und automatisierten Abgabe-Systemen: Die Technologie wird bei der Diabetes-Therapie immer bedeutsamer. Dr. Andreas Thomas gibt einen Überblick.

PANORAMA

- 6 Podcast mit Zuckerjunkies
- 8 Organe spenden: Aktionstag am 4. Juni

AKTUELL

- 10 Das kranke Herz – häufig ein unbekanntes Wesen

SCHWERPUNKT

- 14 Ernährung für eine gute Gesundheit
- 16 Essen und Gesundheit: Was stimmt, was nicht?
- 20 Viele Mythen zu Süß-Alternativen
- 24 Besiedlung durch Bakterien: Was dem Darm guttut
- 28 Warum die Leber bei Diabetes so wichtig ist

MEDIZIN

- 32 Diabeteskurs: Taube und schmerzende Nerven
- 36 So beeinflusst Technologie die Diabetes-Therapie

INFOBOX

- 38 Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

- 40 Dialyse inklusive: eine Traum-Reise mit Vorplanung

DIABETES-SZENE

- 44 Neues aus der Diabetes-Szene

GESUNDHEITSPOLITIK

- 46 Vom Friedhof in die Forschung

Wenn die Nerven krank sind

32 Bei Diabetes steigt das Risiko für eine Schädigung der Nerven. Wie man dieser diabetischen Polyneuropathie vorbeugen, sie feststellen und behandeln kann, erklärt Dr. Gerhard W. Schmeisl im Diabeteskurs.

Blutdruck und Essen: Salz sparen

74 Bluthochdruck schädigt kleine und große Blutgefäße und kann auf Dauer schwerwiegende Folgen für den Körper haben. Wer seinen Lebensstil etwas umstellt, trägt aktiv dazu bei, dass hohe Werte wieder in gesunde Bereiche wandern.

shock - stock.adobe.com

Rechtliche **Tipps** für den Job

48 Auch wenn Diabetes nur noch selten ein Hindernis bei der Berufswahl ist, gibt es am Arbeitsplatz dennoch einiges zu beachten. Oliver Ebert gibt Tipps, wie Sie unnötige Probleme verhindern können.

Eine **Traum-Reise** mit Vorplanung

40 Sandra Schneller hat sich ihren langjährigen Traum erfüllt und reiste nach Las Vegas. Sie berichtet, wie das trotz Bauchfell-Dialyse möglich war und was es dabei zu berücksichtigen und zu planen galt.

SOZIALES

- 48 Diabetes: rechtliche Tipps für den Job

VERBÄNDE

- 50 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
52 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
62 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
64 Diabetikerbund Bayern
68 Diabetiker Niedersachsen
70 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)

ESSEN UND TRINKEN

- 74 bewegen & entspannen & genießen:
Blutdruck und Salz
77 Aktiv gegen zu hohen Blutdruck:
14 Tipps
78 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Spargel-Brokkoli –
gesundes Trend-Gemüse
38 Gewinnspiel
73 **DenkMal** – das Rätsel
82 Zum guten Schluss
83 Vorschau/Impressum