

## PANORAMA

- 6 Positiv im Alter
- 8 #IchSageDanke
- 9 Flucht mit Diabetes: Wer hilft?

## AKTUELL

- 10 Insulin für die Ukraine
- 12 Im #DiabetesDialog
- 14 Interview: Zusammen aktiv sein

## SCHWERPUNKT

- 18 Neue Erkenntnisse bei Diabetes
- 20 Bei hohem Blutdruck Kochsalz ersetzen
- 22 Nationale VersorgungsLeitlinien: Systematisch entwickelte Hilfen
- 26 Den einen Typ-2-Diabetes gibt es nicht!?
- 30 Beginn mit Verzögerungs-Insulin zur Nacht bei Typ-2-Diabetes

## MEDIZIN

- 32 Bei Typ-2-Diabetes: Messen in Blut oder Gewebe

## INFOBOX

- 36 Meldungen

## LEBENSECHT

- 38 Situationen ohne Möglichkeit zum Messen

## DIABETES-SZENE

- 42 Neues aus der Diabetes-Szene

## GESUNDHEITSPOLITIK

- 44 Enttäuscht von der 100-Tage-Bilanz

## SOZIALES

- 46 Diabetes und Job: Gekündigt – was tun?

## VERBÄNDE

- 48 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 50 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 62 Diabetiker Niedersachsen
- 66 Diabetikerbund Bayern
- 69 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
- 72 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)

## ESSEN UND TRINKEN

- 74 Farbe & Duft & Aroma: Sekundäre Pflanzenstoffe
- 77 Sekundäre Pflanzenstoffe im Überblick
- 78 Rezepte

## IMMER IM HEFT

- 7 Lebensmittel-Check: Hybrid-Fleisch
- 36 Gewinnspiel
- 65 Denk*Mal* – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Kleines Ding, heilsame Wirkung
- 83 Vorschau/Impressum