

# Resilienz: Diabetes die Stirn bieten

**16** Jeder Mensch, der mit Diabetes lebt, kennt gute und schlechte Phasen im Leben. Die einen meistern schwierige Situationen ohne Probleme, andere verzweifeln daran – die einen haben eine hohe Resilienz, die anderen eher nicht. Viele Faktoren tragen dazu bei. Im Schwerpunkt erfahren Sie, warum Resilienz bei Diabetes so wichtig ist und was Ihnen helfen kann, Ihre Widerstandskraft zu steigern.

## #dedoc° voices

**12** Bereits zum zweiten Mal waren beim Diabetes Kongress der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) auch die #dedoc° voices dabei. Wie erleben Menschen mit Diabetes einen solchen Kongress? Hier kommen einige der #dedoc° voices selbst zu Wort.

### PANORAMA

- 6 50 Jahre Diabetes? Bewerben um Mehnert-Medaille!
- 8 Diabetes-Beratung durch Krankenhausreform gefährdet

### AKTUELL

- 10 Herzgesundheit in die eigene Hand nehmen
- 12 #dedoc° voices meet DDG: Die Perspektive der Menschen mit Diabetes beim Diabetes Kongress

### SCHWERPUNKT

- 16 Resilienz: Diabetes die Stirn bieten
- 18 Erfolgreich den Diabetes bewältigen
- 24 Resilienz ist lernbar
- 30 Resiliente Eltern – so kann es funktionieren

### MEDIZIN

- 34 Krampfadern auch medizinisch ein Problem

### INFOBOX

- 40 Meldungen aus der Industrie

### LEBENSECHT

- 42 Mit Diabetes in den Grand Canyon

### DIABETES-SZENE

- 46 Neues aus der Diabetes-Szene

### GESUNDHEITSPOLITIK

- 48 Digitale Perspektiven für die Versorgung

### SOZIALES

- 50 Insulinpumpe kaputt oder weg – zahlt das die Krankenkasse?

## Krampf- adern

**34** Sind Krampfadern nur ein kosmetisches Problem? Definitiv nicht, wie im Diabeteskurs zu lernen ist. Wie Krampfadern entstehen, wie sie diagnostiziert werden und welche Möglichkeiten der Behandlung es gibt, wird ebenfalls erklärt.

## Einmachen

**74** Alles Gute kommt wieder und bleibt. So ist es auch mit Einkochen und Einmachen. Denn Selbstgemachtes schont die Umwelt und Sie wissen, was im Produkt steckt. Und es macht glücklich, selbst etwas herzustellen. Wir geben Ihnen praktische Tipps dazu. Natürlich haben wir auch wieder leckere Rezeptideen für Sie.

## Im Grand Canyon

**42** Diabetes muss kein Hindernis sein – das beweisen Menschen wie Roger Beutler. Er lebt in Phoenix/Arizona (USA). In seiner Freizeit zieht es ihn regelmäßig in den Grand Canyon, wo er bei seinen Läufen schon mal 80 Kilometer an einem Tag überwindet.

## Pumpe kaputt oder weg

**50** Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen erhalten Hilfsmittel auf Rezept kostenfrei zur Verfügung gestellt. Was passiert, wenn man ein Gerät versehentlich beschädigt, und wer haftet, wenn die Insulinpumpe gestohlen wird oder verloren geht, beantwortet Oliver Ebert in „Soziales“.

### VERBÄNDE

- 52 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
- 56 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 58 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 68 Diabetiker Niedersachsen
- 70 Diabetikerbund Bayern

### ESSEN UND TRINKEN

- 74 Marmelade & Gelee & Relish: Einmachen
- 77 20 praktische Tipps für Konfitüre, Marmelade, Gelee und Co
- 78 Rezepte

### IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Pommes – welche sind gesund?
- 40 Gewinnspiel
- 73 DenkMal – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Wenn der Assistent telefoniert
- 83 Vorschau/Impressum