

# Forschen und besser leben

**18** Rund 400 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler am Deutschen Zentrum für Diabetesforschung (DZD) arbeiten deutschlandweit an neuen Möglichkeiten zur Vorbeugung und Behandlung des Diabetes zusammen. Bei diesen Forschungen geht es zum Beispiel um das Gehirn, um Hormone im Darm, um die Leber – und darum, wie Menschen mit Diabetes die Forschung mitgestalten können.

## Füße gut versorgen

**32** Menschen mit Diabetes wissen, dass sie besonders auf ihre Füße achten sollten. Denn eine kleine und harmlos wirkende Wunde kann zu dramatischen Folgen führen. Auch auf politischer Ebene tut sich bei der Versorgung inzwischen einiges.

### PANORAMA

- 6 barcamp4loopers am 14. Oktober in Frankfurt
- 8 Diabetes-Zahlen im neuen Dashboard des ZI

### AKTUELL

- 10 Gemeinsam stark mit Typ-2-Diabetes
- 12 #dedoc<sup>o</sup> voices meet DDG – Teil 2

### SCHWERPUNKT

- 18 Forschung: besser leben mit Diabetes
- 20 Typ-2-Diabetes beginnt im Gehirn
- 24 Leichter abnehmen mit Darmhormonen
- 26 Diabetes und Fettleber-Erkrankung: Lebe(r) gesund!
- 29 Mitgestalten und der Forschung neue Impulse geben

### MEDIZIN

- 32 Fußsyndrom: gut behandeln und versorgen
- 38 Steigende Zahlen von Menschen mit Diabetes weltweit

### INFOBOX

- 40 Meldungen aus der Industrie

### LEBENSECHT

- 42 Mit Insulinpumpe nach Südafrika

### DIABETES-SZENE

- 46 Neues aus der Diabetes-Szene

### GESUNDHEITSPOLITIK

- 48 Erfolgreiches Werben für das Verbot

### SOZIALES

- 50 Rechteck

## Gemeinsam stark

**10** Die Diabetes-Community Blood Sugar Lounge hatte mit dem Deutschen Diabetiker Bund zum Diabetes-Typ-2-Barcamp eingeladen. Menschen mit Typ-2-, aber auch Typ-1-Diabetes, waren gekommen – und diskutierten, knüpften Kontakte und tauschten sich aus.

## Mahlzeiten vorbereiten

**74** Wer Lust hat auf leckeres und gesundes Essen, dabei Geld sparen und die Umwelt schützen, mehr saisonale Gerichte essen und neue Geschmackserlebnisse haben möchte sowie mehr Zeit außerhalb der Küche verbringen will, sollte sich Mahlzeiten für einige Tage vorbereiten. Meal Prep nennt man dieses Prinzip.

## In Südafrika

**42** Die Reise nach Südafrika war seit Langem der absolute Traum von Cornelia Doll. Es war aufregend für sie: Was musste sie einpacken? Was sollte sie bei einer kaputten Pumpe tun? Wie lief die Zeitumstellung, wie das Leben mit Diabetes an Bord eines Kreuzfahrtschiffs?

## Werben erfolglos

**48** Auch nach Monaten der intensiven Abstimmung hat die Bundesregierung keinen gemeinsamen Entwurf für ein Verbot an Kinder gerichteter Werbung für ungesunde Lebensmittel. Grüne und FDP sind nun erneut an die Öffentlichkeit gegangen und offenbaren weit auseinanderklaffende Standpunkte.

### 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 einkaufen & kochen & mitnehmen: Mahlzeiten vorbereiten
- 77 In fünf Schritten zum perfekten Meal Prep
- 78 Rezepte

### IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Produkt-Namen – genau hinschauen lohnt
- 40 Gewinnspiel
- 73 DenkMal – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Abgestempelt
- 83 Vorschau/Impressum