

# Erfolgreich abnehmen

**12** Das Thema Abnehmen ist derzeit ein großes Thema – ausgelöst durch neue Medikamente, die durch Prominente und Influencer auf die Themenliste gebracht wurden. Können diese Medikamente die Zahlen an Menschen mit Übergewicht senken? Wären es gute Alternativen zu Ernährung und Bewegung? Wie sieht es aus mit Adipositas-chirurgischen Maßnahmen? Ist Übergewicht eigentlich immer gefährlich? Was ist mit der Einstellung zum Übergewicht? Im Schwerpunkt bekommen Sie Antworten.

# Vergesslich werden

**30** Der Typ-2-Diabetes und die Demenz nehmen mit dem Alter zu. Was sind die Ursachen? Wie zeigt sich eine Demenz – und gibt es nur eine Form der Demenz? Im Diabeteskurs gibt es Antworten und Tipps für den Umgang mit an Demenz Erkrankten.

.....

## PANORAMA

- 6 Loop your life!
- 8 Do-it-yourself: regelmäßig Blutdruck messen

## AKTUELL

- 10 Viel Neues 2023 in der Therapie des Diabetes

## SCHWERPUNKT

- 12 Übergewicht mit Erfolg angehen
- 14 Abnehmen findet im Kopf statt
- 17 Body-Shaming – es gibt keinen „Happy Obese“
- 21 Darmhormone können beim Abnehmen unterstützen
- 24 Adipositas – wann ist eine Operation sinnvoll?

## MEDIZIN

- 30 Diabeteskurs: Demenz nimmt mit dem Alter zu
- 36 KI bei Diabetes kann in Zukunft den Alltag erleichtern

## INFOBOX

- 40 Meldungen aus der Industrie

## LEBENSECHT

- 42 Portugal – ich komme!

## DIABETES-SZENE

- 44 Neues aus der Diabetes-Szene

## GESUNDHEITSPOLITIK

- 46 Leben retten durch Widerspruchs-Lösung

# Künstliche Intelligenz

**36** Künstliche Intelligenz, bekannt auch als KI, ist in aller Munde und verändert viele Lebensbereiche – in der Zukunft auch die Behandlung des Diabetes. Und die Zukunft beginnt bekanntlich heute.

## Nutri-Score und **Zucker**

**74** Süßen Geschmack mag so gut wie jeder Mensch. Er signalisiert etwas Positives. Allerdings ist ein Zuviel an Süß nicht gesund. Um sich besser zurechtzufinden, helfen der Nutri-Score und Tipps für die Praxis. Und leckere Gerichte gibt es wie in jeder Ausgabe auf den Rezept-Seiten.

## Mehr Organe durch **Widerspruch**

**46** Das Thema Organspende ist ein wichtiges Thema – gerade für Menschen mit Diabetes. Der Weg zur Organspende kann durch eine Widerspruchs-Lösung einfacher werden.

## Richtlinien verunsichern

**48** Kinder mit Diabetes können eine ärztliche Verordnung über spezielle Krankenbeobachtung erhalten, damit eine Begleitperson in Schule oder Kindergarten das erforderliche Diabetes-Management übernimmt bzw. bei Unterzuckerungen eingreift. Eine Änderung der Vorschriften führt jedoch aktuell zu erheblicher Verunsicherung.

- .....
- SOZIALES
  - 48 Neue Richtlinien zur Begleitperson für Kinder verunsichern
  - VERBÄNDE
  - 50 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
  - 54 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
  - 56 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
  - 66 Diabetiker Niedersachsen
  - 70 Diabetikerbund Bayern
  - 73 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M) NRW
  - ESSEN UND TRINKEN
  - 74 Nährwerte & Nutri-Score & Zutaten: Zucker
  - 77 Light, zuckerarm und Co – Kennzeichnungen entschlüsseln
  - 78 Rezepte

### IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Farbenfroh essen – da freut sich das Gehirn
- 40 Gewinnspiel
- 61 Denk*Mal* – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Nur nicht akut krank werden!
- 83 Vorschau/Impressum