

Wie **Insulin** entsteht und wirkt

14 Die Einführung der Insulintherapie im Jahr 1922 hat Millionen von Menschen mit Diabetes das Leben gerettet. In den letzten Jahren wurden zunehmend Wirkungen von Insulin erforscht, die über das Senken der Glukosewerte hinausgehen. Ein anderes Thema ist die Zufuhr des Insulins als Medikament über eine Injektion in das Unterhautfettgewebe mit Insulinpens und -pumpen. Und die Entwicklung neuer Langzeit-Insuline bietet weitere Möglichkeiten.

Looper-**Barcamp**

10 Anfang März fand das #Diabetes-Barcamp der Diabetes-Community Blood Sugar Lounge statt. Rund 100 Teilnehmende nahmen begeistert teil. Zurück bleiben: Erkenntnisgewinne – und die Gewissheit, mit dem Diabetes nicht allein zu sein.

PANORAMA

- 6** Organspende – Entscheidung online eintragen
- 8** Sportlich durchstarten – Bewegung und Begegnung beim APS

AKTUELL

- 10** Looper-Barcamp lebt von der Aktivität der Community
- 12** Mit der Community gemeinsam Fragen beantworten
- 13** Gute Vorsorge kann schützen

SCHWERPUNKT

- 14** Wie Insulin entsteht und funktioniert
- 16** So entsteht und wirkt Insulin im Körper
- 20** Insulin spritzen mit Insulinpens und -pumpen
- 24** Langzeit-Insuline können die Therapie verändern

MEDIZIN

- 28** Diabeteskurs: Bewegen als Schlüssel zum Erfolg
- 34** App-Studie: Besser mit Typ-1-Diabetes umgehen?
- 36** Die JDRF-Stiftung: weltweite Forschungsförderung in der Diabetologie

INFOBOX

- 38** Meldungen aus der Industrie

LEBENSECHT

- 40** Vision, die bewegt

DIABETES-SZENE

- 44** Neues aus der Diabetes-Szene

GESUNDHEITSPOLITIK

- 46** Wie viel Wissen über Diabetes in Schulen?

Bewegen als Schlüssel zum Erfolg

28 Bewegung gehört zur Behandlung des Typ-2-Diabetes wie das Umstellen der Ernährung und Medikamente. Gut ist, wenn man dann weiß, wie man am besten in den bewegten Alltag startet.

Weniger ist mehr

74 Durch einen bewussten Einsatz von Zucker, Salz und Fett können wir aktiv dazu beitragen, unseren Körper gesund zu halten. Warum ist es sinnvoll, dabei auf Menge und Qualität zu achten? Wir erklären, wie dieses Trio für Menschen nutzbar ist und worauf es bei Auswahl und Menge ankommt.

Vision, die bewegt

40 Ivo Rettig liebt Sport. Auch als Start-up-Gründer gibt es für ihn nur: Vorwärts! Nicht zu lange überlegen, sondern machen. Ausprobieren, anpassen und besser werden. So kommt man weiter – egal, ob sportlich, als Unternehmer oder beim Diabetes-Management.

Wissen in Schulen

46 Der Tod einer Schülerin mit Typ-1-Diabetes auf einer Klassenfahrt aufgrund einer massiven Überzuckerung mit Ketoazidose und entsprechenden Folgen hat zu vielen Reaktionen geführt. Ein Thema dabei ist: Wie ist das Wissen in Schulen über Diabetes? Schülerinnen und Schüler aus Eisenach haben sich mit Fragen dazu befasst.

SOZIALES

48 Rechteck

VERBÄNDE

- 50 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
- 54 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 56 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)
- 66 Diabetiker Niedersachsen
- 68 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M) NRW
- 70 Diabetikerbund Bayern

ESSEN UND TRINKEN

- 74 Zucker & Salz & Fett: Weniger ist mehr
- 77 Tipps zur Auswahl von Salz, Fett und Zucker
- 78 Rezepte

IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Giersch – mehr als ein Wucherkraut
- 38 Gewinnspiel
- 73 DenkMal – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Technik diskriminiert
- 83 Vorschau / Impressum