

# 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