

## Fit durch Essen und Trinken

**16** Wie kann Essen und Trinken, in Kombination mit Bewegung, dazu beitragen, dass man fit bleibt? Wichtig ist, dass der Körper mit allem, was er an Vitaminen, Mineralien, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen, Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten braucht, bekommt. Und alltägliche Bewegung und regelmäßiger Sport sind wichtiger Bestandteil einer umfassenden Diabetes-Therapie.



j-mel - stock.adobe.com

## Impfen schützt

**30** Erreger für Infektionen sind trotz vieler Fortschritte in der Medizin nicht besiegt. Da Menschen mit Diabetes ein höheres Risiko für Infektionen und schwerere Verläufe einer Krankheit haben können, sind Impfungen zu empfehlen.



New Africa - stock.adobe.com



#dedoc

## Wissen für alle

**10** In Teil 2 des Berichts über die Teilnahme von Menschen mit Diabetes beim Diabetes Kongress kommen weitere #dedoc voices zu Wort. Sie erzählen, was sie besonders beeindruckt hat bei der Veranstaltung, die eigentlich für Fachleute gedacht ist.

### PANORAMA

- 6 Forschende mit Online-Broschüre besonders geehrt
- 8 Füße im Blick durch regelmäßige Kontrolle

### AKTUELL

- 10 #dedoc voices meet DDG (Teil 2)

### SCHWERPUNKT

- 16 So halten Essen und Trinken fit
- 18 Gesund und lecker essen – aber wie?
- 21 Augen auf beim Lebensmittel-Kauf
- 24 Süßen – wie und womit?
- 27 Praktische Tipps – damit Bewegung und Diabetes passen

### MEDIZIN

- 30 Diabeteskurs: Schützen durch Impfen
- 34 Klima, Umwelt, Müll – das hat auch mit Diabetes zu tun

### INFOBOX

- 38 Meldungen aus der Industrie

### LEBENSECHT

- 40 Ins Paradies mit zwei Partnern

### DIABETES-SZENE

- 44 Neues aus der Diabetes-Szene

### GESUNDHEITSPOLITIK

- 46 Diabetesberatung fehlt in der Reform

### SOZIALES

- 48 Rechteck

## Gesund für die Leber

**74** Als Entgiftungs-Zentrale braucht das größte und wichtigste Stoffwechsel-Organ des Körpers Pflege, damit auf Dauer alles reibungslos funktioniert. Eine Reihe von Faktoren wie Übergewicht, ungesundes Essen und Trinken sowie Giftstoffe wie Alkohol hinterlassen Spuren. Hier gibt es Tipps für eine gesunde Leber.



Rossteien - gettyimages

## Klima, Umwelt, Müll

**34** Der Klimawandel macht auch vor dem Diabetes nicht halt. Das hat Auswirkungen auf die Therapie, auf die Hilfsmittel. Die Arbeitsgemeinschaft Diabetes, Umwelt & Klima der Deutschen Diabetes Gesellschaft widmet sich diesen Themen.



Andrea Mühlen



New Africa - stock.adobe.com

## Ab zum Tauchen

**40** Muss ich aufgrund meines Diabetes auf Reisen verzichten? Das fragt sich Andrea Mühlen – und geht im Urlaub zusammen mit ihrem Mann Tauchen. Sie findet, auf solche Träume muss man nicht verzichten, nur weil der Typ-1-Diabetes immer mitfahren muss.

### 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)
- 70 Diabetikerbund Bayern

### ESSEN UND TRINKEN

- 74 Gewicht & Zucker & Alkohol: Leber
- 77 Die besten Tipps zum Essen für eine gesunde Leber
- 78 Rezepte

### IMMER IM HEFT

- 9 Lebensmittel-Check: Solanin – grüne Stellen am Gemüse
- 38 Gewinnspiel
- 73 DenkMal – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss: Abschied
- 83 Vorschau / Impressum



contrastwerkstatt - Fotolia

Das Diabetes-Journal gibt es auch auf CD als Daisy/MP3-Hörzeitschrift für Blinde und Sehbehinderte: **WBH Westdeutsche Bibliothek der Hörmedien für blinde-, seh- und lesebehinderte Menschen e.V., Tel. 02 51 / 71 99 01 www.wbh-online.de**