

diabetes

LIVING

100

SEITEN VOLL
MIT TIPPS

DEUTSCHLAND € 4,80
AUSGABE 02/2018
APRIL · MAI



TANZ
DICH FIT

BALANCE FINDEN

WIE KOPF &
KÖRPER IN
EINKLANG
KOMMEN

ZUCKER- ERSATZ

SO SÜSSEN
SIE OHNE
ZUCKER

LABOR WERTE

WIE SIE IHRE
ERGEBNISSE
RICHTIG LESEN

POWER- REZEPTE

MIT DIESEN LECKEREN UND FRISCHEN GERICHTEN
STARTEN SIE IM FRÜHLING DURCH





Diabetes-Medienradar

Von Print bis Online, von Büchern über DVDs bis hin zu Apps – wir stellen Ihnen in jeder Ausgabe nützliche Beiträge rund um das Leben mit Diabetes und zu den Themen im aktuellen Heft vor.



Buch-Tipps zum Weiterlesen

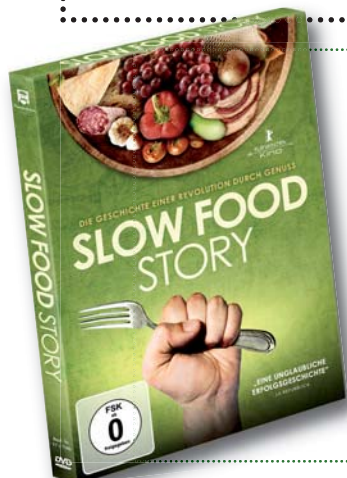
Gesundheit beginnt im Mund – warum das so ist und welcher Zusammenhang zwischen Ernährung, gesunden Zähnen und dem Immunsystem existiert, beschreibt Dr. Steven Lin in seinem Buch „Mundum gesund“. Durch die richtige Ernährung sollen sich Erkrankungen der Mundhöhle vermeiden lassen. Mit Lebensmittelpyramide und Ernährungsplan. **Scorpio Verlag; 384 Seiten; 18,90 Euro; ISBN 9783958031074**

Ein durchdachter Speiseplan kann bei Typ-2-Diabetes helfen. Wie das gelingt, erläutert dieser Ratgeber: auf medizinischem Fundament, aber für jedermann verständlich. Neben Musterplänen bietet der Ratgeber 60 Rezepte und Tipps, die auch für „erfahrene“ Diabetiker noch Überraschungen bereithalten. **Humboldt; 152 Seiten; 19,99 Euro; ISBN 9783899938807**



Die Kalorien-Bibel

40 Jahre "Kalorien mundgerecht" – zum Jubiläum erscheint die beliebte Kalorientabelle im neuen Design, übersichtlicher gestaltet, inhaltlich überarbeitet und aktualisiert. Dieses Handbuch ist für Menschen mit Diabetes eine echte Hilfe im Alltag, denn es werden sowohl BEs, als auch KEs angegeben. Auch als E-Book erhältlich. **Neuer Umschau Verlag; 332 Seiten, 12,95 Euro, ISBN: 9783865281418**



Slow schlägt schnell – ein Plädoyer für Slow Food

Slow Food Story von Stefano Sardo ist eine Dokumentation über eine der weltweit größten Anti-Fast Food Organisationen. Carlo Petrini hat noch nie seine kleine italienische Provinz verlassen. 1986 gründete er die Organisation „Terra Madre“ und kurz darauf „Slow Food“. In Zeiten, in denen Fast Food boomt und Hektik scheinbar auch beim Essen zur völligen Normalität verkommt, setzt er sich dafür ein, sich bewusster zu ernähren und geht mit einer großen Anhängerschaft gegen die mächtige Fast Food Industrie vor. Ein Dokumentarfilm über einen Mann mit Idealen, der vor Lebenslust nur so spricht. **www.slowfoodstory.de**