



Das Redaktionsteam (v.l.n.r.): Alexandra Kerbach, Silke Heiß und Adeline Jawich

In Zukunft rauchfrei!

Der Wille ist meist da – der Wille, mit dem Rauchen endlich aufzuhören. Vielleicht gehören ja auch Sie zu den Rauchern, die das Rauchen aufgeben möchten und schon einige erfolglose Versuche gestartet haben.

Diese ZUCKER-Ausgabe nimmt unterschiedliche Facetten des Themas unter die Lupe und zeigt, was z.B. Nikotin im Körper bewirkt oder welche Unterstützung es bei der Entwöhnung gibt. Außerdem kommt ein Experte zu Wort, der die Kombination von Diabetes und Rauchen und die damit verbundenen Risiken erklärt.

Aber auch über das Titelthema hinaus können Sie sich wieder über zahlreiche interessante Beiträge freuen: Informieren Sie sich zum Beispiel, wie entscheidend die Blutzuckerwerte nach dem Essen für die Entwicklung von Folgeerkrankungen sind. Damit Sie Ihr Wissen auch gleich anwenden können haben wir ein Essensprotokoll beigefügt, mit dem Sie Ihr persönliches Tagesprofil erstellen können. Oder haben Sie schon mal von der Hochtontherapie gehört, einer innovativen Weiterentwicklung der klassischen Elektrotherapie? Diese hat das Ziel, Beschwerden zu lindern, die durch Nervenschädigungen hervorgerufen wurden.

Wenn auch Sie zu den glücklichen Gewinnern eines Backbuchs gehören möchten, dann rätseln Sie mit! Als Vorgeschmack auf „Das Backbuch für Diabetiker“ finden Sie im Rezeptteil leckere Kuchenklassiker passend zur Jahreszeit.

Ihr Zucker-Redaktionsteam