

# Diabetes : zuckerkrank? - bedingt gesund

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **52 (1974)**

Heft 2

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-721533>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Diabetes

Zuckerkrank? — bedingt gesund

Fröhliches Spiel in einem Lager für zucker-  
kranke Kinder. Comet-Photo



## Was versteht man unter Zuckerkrankheit?

Die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) ist durch eine Vermehrung des Zuckers im Blut und die Ausscheidung von Traubenzucker im Urin charakterisiert.

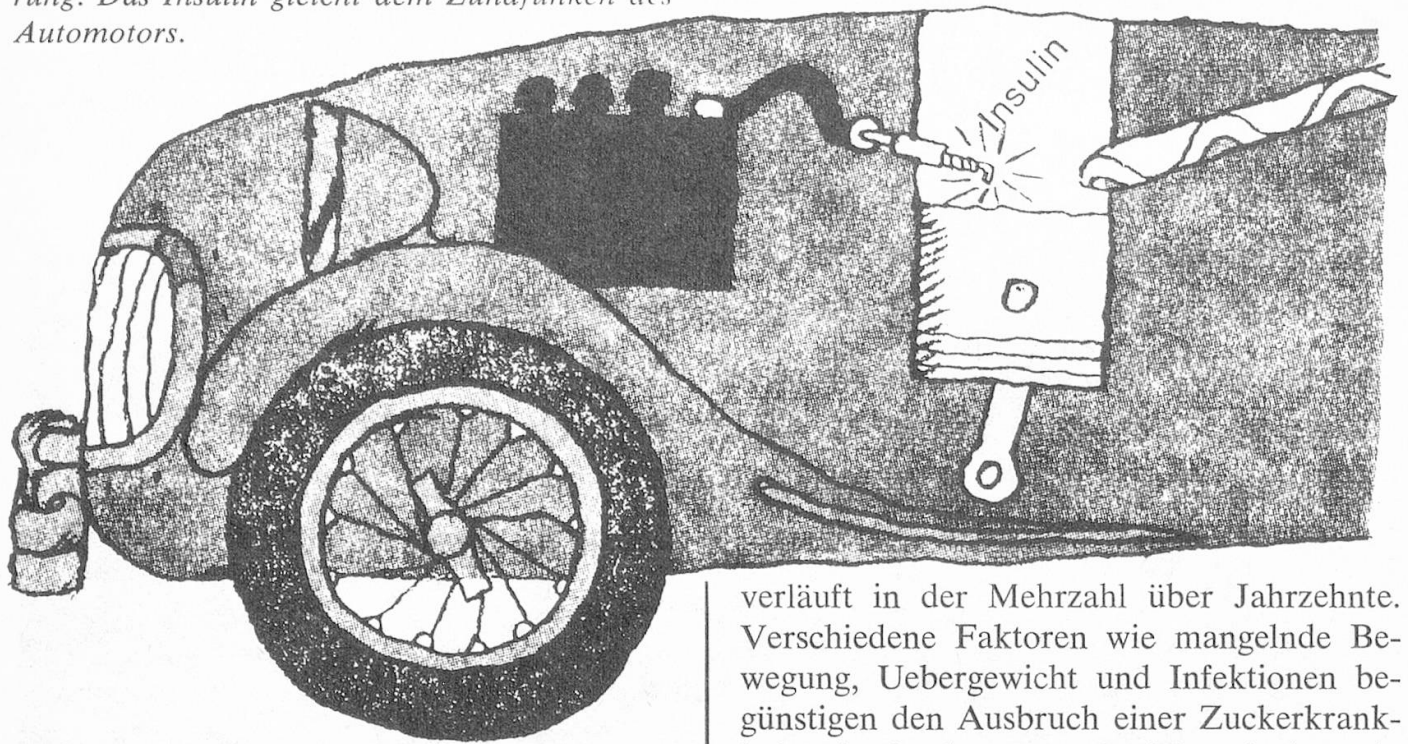
Zucker ist als wesentlicher Energiespender für unseren Körper in verschiedenen Nahrungsmitteln (stärkehaltige: Getreide, Kartoffeln, Reis, Rohrzucker; Süßigkeiten, Milchezucker, Fruchtzucker) enthalten. Wie Benzin für den Automotor ist Zucker der Treibstoff für unseren Körper. In den Gewebezellen wird Zucker zu Kohlensäure und Wasser verbrannt. Ein gesunder Mensch vermag zuckerhaltige Speisen im Körper so zu verarbeiten, dass der Traubenzuckergehalt im Blut nur vorübergehend und gering ansteigt. Diesen nur geringen Anstieg des Blutzuckers verdankt der gesunde Mensch der Bauchspeicheldrüse (Pankreas). Sie beantwortet jede Erhöhung des Blutzuckers mit der Aus-

schüttung von Insulin. Insulin ist ein Wirkstoff (Hormon), der in den Inselzellen der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es ermöglicht gleich dem Zündfunken des Automotors die Verbrennung und Verwertung des in der Nahrung aufgenommenen Zuckers. (Abb. 2).

Beim Zuckerkranken ist diese regulierende Wirkung des Insulins mehr oder weniger stark gestört. Nach Einnahme von zuckerhaltigen Speisen fehlt als Folge des Insulinmangels die entsprechende Verbrennung der menschlichen Nahrung. (Abb. 3).

Der Traubenzucker kann vom Körper nicht mehr verwertet werden und häuft sich im Blut an. Wenn der Traubenzucker im Blut den sogenannten Schwellenwert der Nieren übersteigt, tritt Zucker aus dem Blut in den Harn über.

2) Keine Verbrennung der menschlichen Nahrung. Das Insulin gleicht dem Zündfunken des Automotors.



#### Wie häufig ist die Zuckerkrankheit?

Die Zuckerkrankheit ist die mit Abstand häufigste Stoffwechselkrankheit. Die Häufigkeit hat seit dem 2. Weltkrieg entsprechend den besseren Ernährungsmöglichkeiten sowie unserer zunehmenden Bewegungsarmut in erschreckendem Mass zugenommen. Vor dem letzten Weltkrieg schätzte man die Häufigkeit des Diabetes auf 0,7% der Bevölkerung. Heute leiden 2—3% der Bevölkerung an einer Zuckerkrankheit. Neben dieser Zahl von bekannten Zuckerkrankheiten schätzt man, dass bei weiteren 2% der Bevölkerung diese Krankheit noch unerkannt ist! (Abb. 4).

#### Warum tritt Zuckerkrankheit auf?

Die Ursache der Stoffwechselstörung der Bauchspeicheldrüse, insbesondere des Insulins, ist bis heute noch nicht mit Sicherheit bekannt. Nur wenige Fälle von Zuckerkrankheit beruhen auf mangelnder Insulinbildung infolge Entzündung, Cysten oder Tumoren der Bauchspeicheldrüsen. In den meisten Fällen (über 95% der Zuckerkranken) ist die Ursache der fehlenden oder verringerten Insulinwirkung nicht bekannt. Mit grosser Wahrscheinlichkeit wird die **Anlage der Zuckerkrankheit** vererbt. Die weitere Entwicklung von der Anlage der Zuckerkrankheit bis zum Auftreten eines manifesten Diabetes

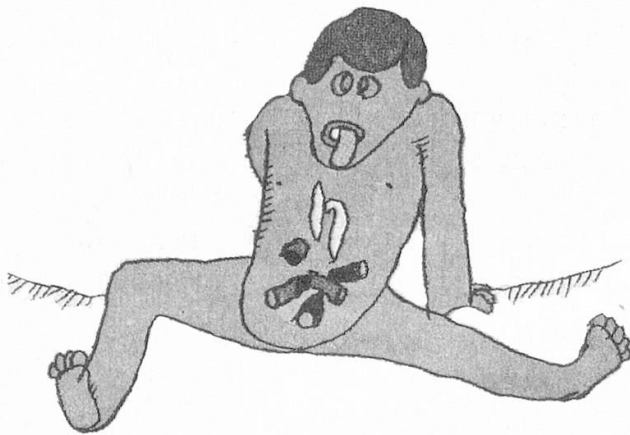
verläuft in der Mehrzahl über Jahrzehnte. Verschiedene Faktoren wie mangelnde Bewegung, Uebergewicht und Infektionen begünstigen den Ausbruch einer Zuckerkrankheit. Auch der gesunde Mensch braucht mehr Insulin bei vermehrter Nahrungsaufnahme. Bei Uebergewicht führt der gesteigerte Insulinverbrauch nach einer gewissen Zeit zur Erschöpfung der Inselzellen. **80% der Diabetiker sind übergewichtig.** Die starke Zunahme der Zuckerkrankheit in allen Ländern mit hohem Lebensstandard beruht zu einem grossen Teil auf den besseren Nahrungsbedingungen und dem Ersatz der menschlichen Muskelkraft durch Maschinen. Wenn viele Leute beginnen, bequem zu werden, weniger körperliche Bewegung haben und dafür mehr als notwendig essen, also im Alter von über 50 Jahren, werden am meisten Fälle von Zuckerkrankheit festgestellt. Während bei Zwanzigjährigen nur einer auf 2500 Menschen zuckerkrank ist, steigt das Verhältnis mit 60 Jahren auf 1 : 10 an.

#### Welches sind die Krankheitszeichen?

Eigentliche Krankheitszeichen treten häufig erst in einem späteren Stadium der Zuckerkrankheit auf. Fehlende Leistungsfähigkeit sowie Müdigkeit sind oft erste Anzeichen einer beginnenden Zuckerkrankheit. Wenn der Blutzucker eine gewisse Höhe übersteigt und der Traubenzucker aus dem Blut in den Urin übertritt, treten klassische Zeichen der Zuckerkrankheit auf, wie: gesteigertes Durstgefühl, vermehrte Harnmengen, Gewichtsverlust, Juckreiz, gehäufte Infektionen.



3) Die Bauchspeicheldrüse ist die Batterie, das Insulin der Funke, der zur Zündung notwendig ist, und der Zucker das Benzin.



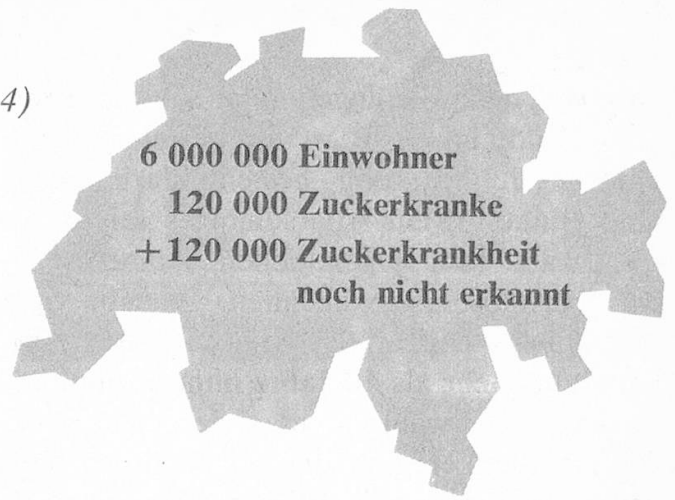
### Spätfolgen der Zuckerkrankheit

Vor der Entdeckung des Insulins starben die meisten Zuckerkranken wenige Jahre nach der Feststellung des Diabetes. Heute hat sich dank dem Insulin sowie übrigen modernen Mitteln der Medizin die Lebenserwartung der Zuckerkranken enorm verbessert. Nach mehrjähriger Diabetesdauer, vor allem aber bei unsorgfältiger Kontrolle und Behandlung der Zuckerkrankheit, treten Veränderungen der Blutgefäße, die sogenannten Spätfolgen der Zuckerkrankheit auf. Heute leiden und sterben die Zuckerkranken hauptsächlich an Gefässstörungen wie Herzinfarkt, Zirkulationsstörungen im Gehirn, Durchblutungsstörungen an den Beinen (Altersbrand), der Nieren sowie der Augen. Diese Spätfolgen zu vermeiden, ist die Hauptaufgabe der gegenwärtigen Diabetesbehandlung.

### Was bedeutet Altersdiabetes?

Unter Altersdiabetes wird diejenige Form der Zuckerkrankheit verstanden, die erst im Erwachsenenalter nach dem 40. Lebensjahr

4)



auftritt und meistens mit Uebergewicht verbunden ist. Im Gegensatz zum jugendlichen mageren Diabetiker, bei dem die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr bildet, ist beim Altersdiabetes der Insulinmangel weniger ausgeprägt. Die charakteristischen Zeichen der Zuckerkrankheit wie Durst, vermehrtes Wasserlösen, Gewichtsverlust fehlen deshalb am Beginn meist. Darin jedoch liegt die grosse Gefahr. Wegen des Fehlens dieser beruhigenden Zeichen wird die Zuckerkrankheit oft lange, manchmal während Monaten oder sogar Jahren nicht erkannt. Ein dauernd erhöhter Blutzucker führt jedoch in vielen Fällen zu Veränderungen an den Gefässen, den früher beschriebenen diabetischen Spätfolgen.

Es ist seit langem bekannt, dass erwachsene Diabetiker häufig übergewichtig sind. Man hat auch festgestellt, dass Uebergewicht den Ausbruch der Zuckerkrankheit begünstigt. Wie hat man sich diesen Mechanismus vorzustellen? Ein Uebergewichtiger benötigt 4—5 mal mehr Insulin, um eine bestimmte Zuckermenge zu verarbeiten. Wer nun eine vererbte Schwäche der Insulinbildung hat, wird im Fall eines Uebergewichts bald einmal in seiner Insulinbildung überfordert. Diese Ueberforderung führt mit der Zeit zu einer Erschöpfung der insulinbildenden Zellen, wodurch die Zuckerkrankheit zum Ausbruch kommt. In den meisten Fällen kann die Zuckerkrankheit durch die Beseitigung des Uebergewichtes in einem ganz erstaunlichen Masse gebessert werden, manchmal verschwindet der Diabetes wieder vollständig. Allerdings liegt keine eigentliche Hei-

lung vor, denn die angeborene Schwäche der Insulinbildung bleibt weiter bestehen. Eine häufige Fehlmeinung besteht darin, dass man annimmt, ein Altersdiabetes sei — im Gegensatz zum jugendlichen Diabetes — eine harmlose Angelegenheit. Es gibt viele jugendliche Diabetiker, die bei guter Behandlung mehr als 40 Jahre ohne Komplikationen leben, während es andererseits viele Altersdiabetiker gibt, die bei Nichtbeachten der notwendigen Vorschriften bereits nach 2—3jähriger Krankheitsdauer an Komplikationen sterben.

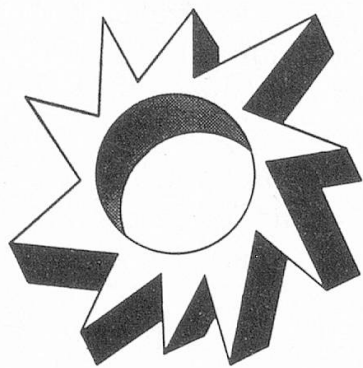
### **Vorbeugende Massnahmen und Spätfolgen**

Die Anlage zur Zuckerkrankheit wird vererbt. An dieser angeborenen Disposition lässt sich nichts ändern. Es ist aber schon viel erreicht, wenn es gelingt, diese Erbanlage stumm zu halten, das heisst einem Ausbruch der Zuckerkrankheit vorzubeugen. Diese vorbeugenden Massnahmen bestehen vor allem in der Vermeidung von Ueberge-

wicht. Diabetes tritt bei körperlich schwer arbeitenden Menschen, wie Bauern, weniger häufig auf als bei Menschen mit sitzender Beschäftigung. Intensive körperliche Tätigkeit in Form von Sport, Spiel oder anderer Muskelarbeit vermeidet das Uebergewicht und damit das Auftreten einer Zuckerkrankheit.

Die möglichst frühzeitige Erkennung der Zuckerkrankheit hat einen entscheidenden Einfluss auf den weiteren Verlauf. Bei allen Blutsverwandten jedes Diabetikers sollte deshalb mindestens einmal jährlich der Blutzucker eine Stunde nach einem landesüblichen, zuckerhaltigen Frühstück bestimmt werden.

Nur mit vorbeugenden Massnahmen gelingt es, die gefürchteten Spätfolgen der Zuckerkrankheit zu verhindern und damit den Betroffenen viel Leiden und ihnen sowie der öffentlichen Hand grosse Ausgaben zu ersparen.



# Vita Gerin

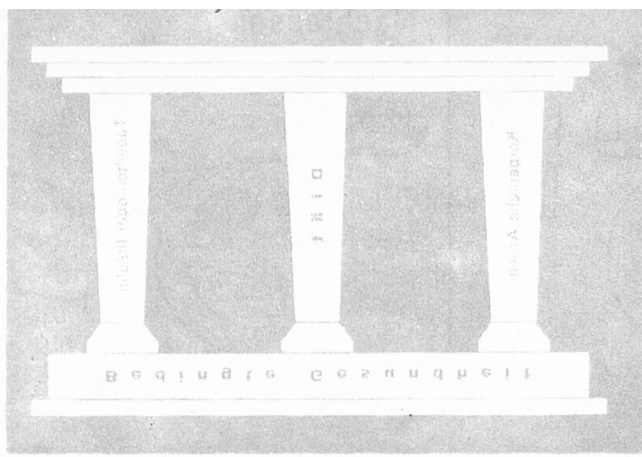
das neue geriatrische Aufbaupräparat

- beugt Altersbeschwerden vor
- schützt und regeneriert die Leber
- aktiviert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- vertieft den Schlaf und verbessert das Gedächtnis
- wirkt der Arterienverkalkung entgegen

Kurpackungen in Apotheken!

**Geistlich-Pharma, 6110 Wolhusen**

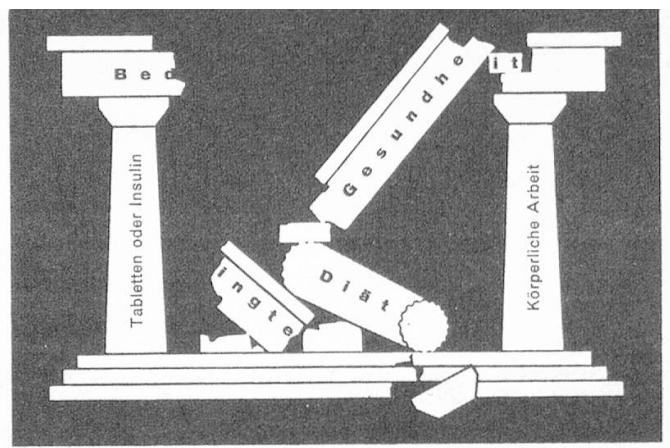
5)



### Behandlung der Zuckerkrankheit

Die Behandlung der Zuckerkrankheit besteht aus 3 Grundpfeilern, nämlich der Diät, körperlicher Arbeit sowie Tabletten oder Insulin. Eine gute Behandlung führt zu normalem körperlichem und psychischem Wohlbefinden, sowie normaler Leistungsfähigkeit, bei Kindern zudem zu normaler Entwicklung. Mit andern Worten, eine ideale Behandlung führt zu bedingter Gesundheit. Wir sprechen bewusst von bedingter Gesundheit, da der Zuckerkrankte unter einer idealen Behandlung ein Leben wie ein Gesunder führen kann, die Anlage der Zuckerkrankheit aber weiterhin bestehen bleibt. Eine **Heilung** der Zuckerkrankheit ist bis heute **nicht möglich**, unter der Behandlung fühlt sich aber ein Zuckerkranker bedingt gesund. (Abb. 5/6). Wird ein Grundpfeiler dieser Behandlung vernachlässigt, stürzt der Triumphbogen der bedingten Gesundheit zusammen. Es ist deshalb ein Irrtum, anzunehmen, die Zuckerkrankheit könne mit Tabletten oder Insulin allein unter Missachtung einer Diät befriedigend behandelt werden. Nur bei konsequenter Durchführung aller drei Behandlungsprinzipien ist ein körperliches Wohlbefinden sowie das Vermeiden der gefürchteten diabetischen Spätfolgen möglich.

6)



### 1) Die Ernährung der Zuckerkranken

Die Diät ist auch heute noch die Grundlage jeder Diabetesbehandlung. Unsere Nahrung setzt sich aus drei Grundnährstoffen: Kohlenhydraten, Fett und Eiweiss, sowie Vitaminen und Mineralien zusammen. Sie sollen dem Körper so zugeführt werden, dass sie zu normaler Leistungsfähigkeit sowie normalem Körpergewicht führen. Die Diät ist deshalb grundsätzlich kohlenhydrat- und fettarm (vor allem bei Uebergewicht), eiweiss- sowie vitaminreich. Die Kohlenhydrate sind die Hauptzuckerbildner. Viele Kohlenhydrate schmecken nicht süß, enthalten aber trotzdem viel Zucker: z. B. 20 g Schwarzbrot = 10 g Zucker = 2 Würfelzucker. Der Körper verwertet zudem die verschiedenen Zuckerarten verschieden stark. (Abb. 7). Die Brotwerte (dazu gehören alle Getreide, Mehl, Hafer, Gerste, Mais, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, alle Brotarten) führen zu einem starken Zuckeranstieg im Blut. Sie dürfen von Zuckerkranken deshalb nur in kleinen Mengen eingenommen werden, während dafür Früchte, Milch und vor allem die vitaminreichen Gemüse sehr grosszügig gegessen werden dürfen. Beim Zuckerkranken können grosse Mahlzeiten wegen des Insulinmangels nicht ver-

(a) Kohlenhydrate aus Brotwerten



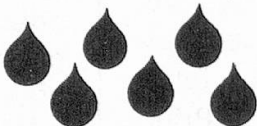
strömen ins Blut

(b) Kohlenhydrate aus Früchten



fließen ins Blut

(c) Kohlenhydrate aus Milch



tropfen ins Blut

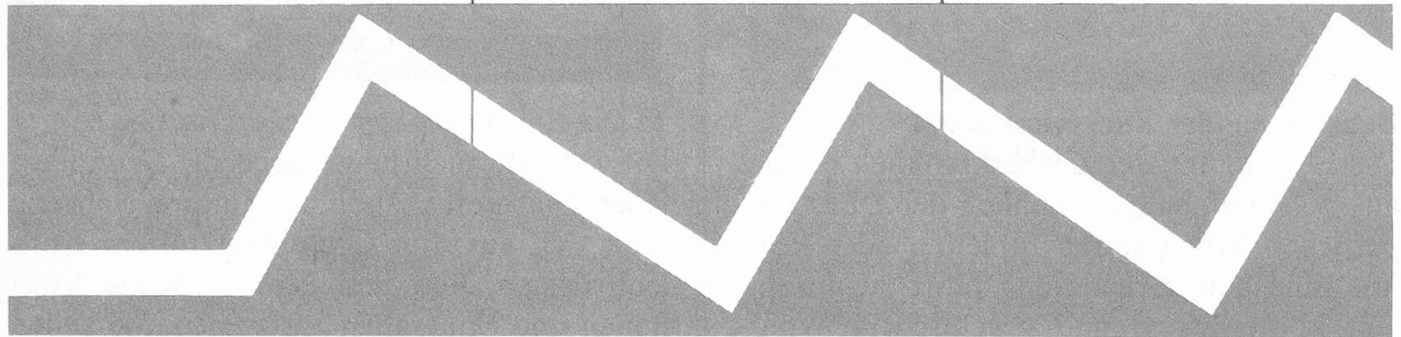
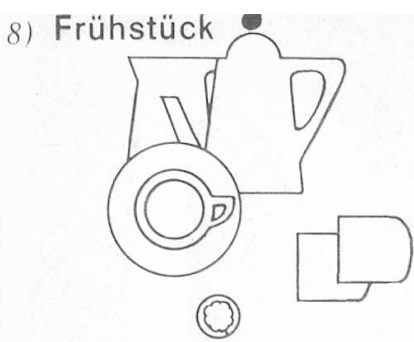
(d) Kohlenhydrate aus Gemüse



sickern ins Blut

7)





9) Frühstück

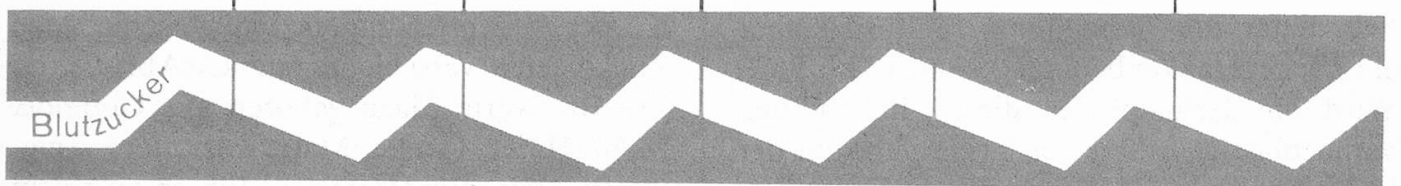
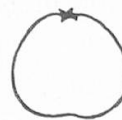
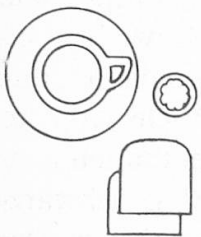
Znüni

Mittagessen

Zvieri

Nachessen

Vor der  
Bettruhe



wertet werden. Nach zu reichlicher Nahrungs-Aufnahme kommt es zu einem starken Anstieg des Blutzuckers. (Abb. 8).

Verteilt man die gleiche Nahrungsmenge auf 5—6 kleinere Mahlzeiten, kann die Nahrung viel besser verwertet werden, der Blutzucker steigt nur minim an. (Abb. 9).

Eiweisse sind von besonders grosser Bedeutung für den wachsenden Organismus sowie für ältere Leute. Sie dienen dem regelmässigen Wiederaufbau der Zellen. Bei Zuckerkrankheit können sie in relativ grosser Menge und reichlich gegessen werden.

Fette besitzen einen besonders hohen Brennwert (Kaloriengehalt). Bei Uebergewicht müssen Fette sowie fetthaltige Nahrungsmittel wie Schweinefleisch, Wurst, fetter Käse deshalb eingeschränkt werden. Praktisch gesehen sieht eine Diabetes-Diät folgendermassen aus:

### Einfache Diät für Zuckerkrankte

#### Morgenessen:

- Kaffee, Tee nach Belieben
- 2 dl Milch
- etwa 50 g Brot
- wenig Butter
- 1 Stück Mager- oder Halbfettkäse (40 g) oder Quark
- oder 1 Ei
- oder 1 kleine Portion Fleisch

#### Znüni:

- 1 mittelgrosser Apfel
- oder 1 Birne
- oder 1 Pfirsich
- oder 1 Portion Melone
- oder 1 Tellerchen Beeren
- oder 1 Orange
- oder 2 Mandarinen
- oder 2 Grapefruits (ungezuckert)
- oder 4 Zwetschgen,
- 4 Pflaumen oder 4 Aprikosen

### **Mittagessen:**

Bouillon (evtl. mit Gemüse)  
1 Portion (etwa 100 g) Fleisch oder Fisch  
oder Geflügel  
oder Eierspeise (2 Eier) ohne Mehl  
oder Käsespeise (80—100 g Käse)  
Salat  
1 Portion Gemüse (von Rüben und Erbsen  
nur wenig).  
zum Kochen 1—2 Teelöffel Öl oder nicht  
mehr als 10 g Butter  
Obst wie zum Znüni  
alle Gewürze und Kräuter erlaubt  
Wenn vom Arzt erlaubt:  
1 Kartoffel oder 1 Esslöffel Kartoffelstock  
oder 1 Esslöffel Reis  
oder 1 Esslöffel Mais  
oder 1 Esslöffel Teigwaren  
oder 1 kleiner Teller Hafersuppe  
oder 1 kleiner Teller Gerstensuppe  
oder 20 g Brot

### **Zvieri:**

2 dl Milch oder 1 Yoghurt (nature oder Diät)  
Kaffee oder Tee  
20 g Brot mit ganz wenig Butter  
oder: Früchte wie Znüni

### **Nachtessen:**

Wie Mittagessen  
oder: Birchermüesli mit 1 dl Milch oder 1/2  
Yoghurt, 1 Esslöffel Hafer, 2 Äpfel, 1 Oran-  
ge und etwas Beeren

### **Vor dem Schlafen:**

1 kleiner Apfel oder ein kleines Glas Oran-  
gensaft  
Folgende **Getränke** nach Belieben erlaubt:  
Kaffee, Schwarztee, Kräutertee, alle unge-  
süßten Mineralwasser

### **Wer abmagern muss:**

- Magermilch statt Vollmilch, Diätjoghurt  
statt Yoghurt
- zum Frühstück nur 30—40 g Brot, nicht  
mehr als 5 g Butter oder statt Butter  
Speisequark mit Schnittlauch usw.  
oder 40 g 1/4fetter Käse
- Mittags nichts aus Getreide, keine Kar-  
toffeln
- Zvieri ohne Brot

**Was nicht hier steht, ist zu meiden!**

### *2) Körperliche Arbeit*

Die körperliche Arbeit ist von unschätzba-  
rem Wert, denn sie fördert nicht nur die  
Verbrennung des Zuckers, sondern sie be-  
günstigt die Durchblutung aller Organe. Die  
Bedeutung einer gesunden körperlichen Be-  
tätigung wird leider immer wieder unter-  
schätzt. Niemand erwartet, dass Sie mit 60  
Jahren noch Hochleistungssport betreiben,  
ein tägliches körperliches Training in Form  
von Spaziergängen, Gartenarbeit, Velofah-  
ren, Schwimmen oder Altersturnen fördert  
aber nicht nur die Verwertung des Zuckers,  
sondern führt zu einer besseren Durchblu-  
tung aller Organe.

### *3) Blutzuckersenkende Tabletten oder Insu- lin*

Die blutzuckersenkenden Tabletten können  
die diätetischen Massnahmen wirksam er-  
gänzen. Sie sind aber *auf keinen Fall ein  
Insulinersatz*. Sie können deshalb auch nie  
eine genau eingehaltene Diabetes-Diät er-  
setzen. Wir unterscheiden 2 Arten von blut-  
zuckersenkenden Tabletten, nämlich die Sul-  
fonylharnstoffe und die sogenannten Bigua-  
nide. Die Auswahl dieser blutzuckersenk-  
enden Tabletten sowie die Frage, ob blut-  
zuckersenkende Tabletten überhaupt nötig sind,  
muss der Entscheidung Ihres Arztes über-  
lassen werden.

Da im allgemeinen die Insulinbildung in der  
Bauchspeicheldrüse bei den Altersdiabeti-  
kern mit den Jahren weiter abnimmt, sind  
nach einiger Zeit die Tabletten nicht mehr  
genügend wirksam. In diesem Fall soll  
rechtzeitig auf die Insulinspritze gewechselt  
werden. Auch während einer Krankheit oder  
bei Operationen sowie bei Unfall kann es  
vorkommen, dass die eigene Insulinbildung  
nicht mehr genügt, so dass trotz Tabletten-  
behandlung der Blutzucker ansteigt. Auch  
in diesen Situationen ist unverzüglich eine  
Insulinbehandlung die einzig sinnvolle und  
oft auch lebensrettende Massnahme.

*Dr. med. Martin Bähler*

*Sekretär der Aerktekommision  
der Schweiz. Diabetes-Gesellschaft*



## Hilfe und Beratung für Diabetiker

Die vorangegangenen Artikel zeigen dem Leser deutlich, dass der Zuckerkrankte lernen muss, wie er mit und trotz seiner Krankheit gesund leben kann. Seine ärztliche Betreuung besteht also nicht nur in medizinischer Behandlung und Ueberwachung, sondern auch noch in entsprechender **Schulung**. Zur Unterstützung der behandelnden Aerzte übernehmen die **Diabetes-Gesellschaften** die Aufgabe einer umfassenden Instruktion.

Die Schweizerische Diabetes-Gesellschaft und ihre regionalen und kantonalen Sektionen sind eine gemischte Aerzte- und Laienorganisation mit folgenden Zielen: **Schulung und Information der Zuckerkranken** durch regelmässig organisierte **Schulungswochenende, Vorträge** und **Kochkurse**. Viermal jährlich erscheint die **Zeitschrift «D-Journal»**. In dieser Zeitschrift wird über den jeweiligen Stand der Forschung und die Fortschritte der Diabetes-Behandlung, über die sozialen Fragen aller Art informiert.

Den Mitgliedern werden **Diätbroschüren, Kontrollhefte, Ausweise** usw. zu besonders günstigen Preisen abgegeben.

Mehrere Diabetes-Gesellschaften führen bereits **Beratungsstellen**. Hier erhalten Zuckerkrankte, aber auch Angehörige und alle Personen, die sich mit Diabetikern befassen, **Auskünfte** über: Diabetes-Diät, Spezialnahrungsmittel für Diabetiker, Ferienmöglichkeiten (Liste von Hotels und Pensionen, die Diabetes-Diät abgeben), Abzugsmöglichkeiten bei der Steuererklärung usw.

Die Schweizerische Diabetes-Gesellschaft **vertritt die Interessen ihrer Mitglieder** gegenüber Behörden und Versicherungen (Berücksichtigung der Mehrkosten der Diät usw.).

Für zuckerkrankte **Kinder** werden regelmässig **Sommerlager** durchgeführt. Unter verschiedenen Malen hat die Schweizerische Diabetes-Gesellschaft auch schon das Patronat für speziell organisierte **Reisen für Diabetiker** übernommen.



## Krankenversicherung für über 60 jährige

Sind Sie mehr als 60 Jahre alt und noch nicht gegen Krankheit und Unfall versichert?

Ohne Altersbegrenzung können Sie das Versäumte bei unserer Krankenkasse nachholen. Gegen eine Prämienzahlung bieten wir Ihnen eine zeitgemässe, fortschrittliche Krankenversicherung nach Wunsch.

Wenn Sie sich für diese Aktion zum 100jährigen Bestehen unserer Krankenkasse interessieren, dann verlangen Sie bitte Auskunft. Wir werden Sie gerne beraten. KBZ = Krankenkasse des Bezirks Zurzach, gegr. 1874, vom Bund anerkannte Krankenkasse mit weitverbreitetem Tätigkeitsgebiet und über 10 000 Mitgliedern.

Bitte Abschnitt ausfüllen und einsenden an: Krankenkasse-KBZ, Zentralverwaltung, 8437 **Zurzach**

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Telefon:

Wohnort und Postleitzahl:

Strasse:

Für alle jene Leser, die weitere Auskünfte wünschen oder sich für eine Mitgliedschaft interessieren, sind nachstehend die Adressen der lokalen Diabetes-Gesellschaften aufgeführt:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft  
Im Tannengut 7, 5000 Aarau  
Tel. (064) 24 72 01

Basler Diabetes-Gesellschaft  
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel  
Tel. (061) 25 03 87

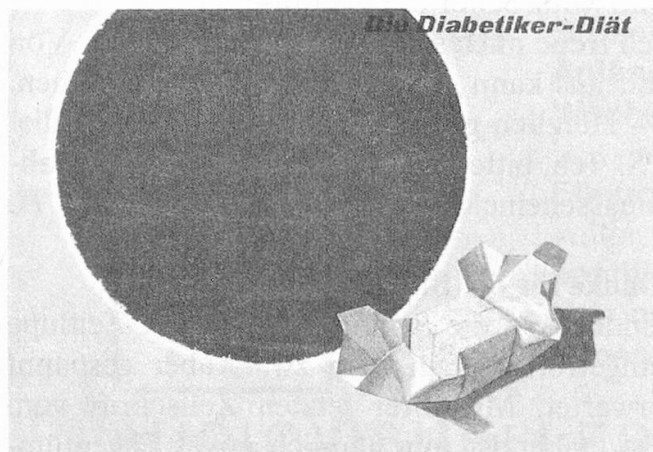
Berner Diabetes-Gesellschaft  
Waldeggstrasse 71, 3097 Liebfeld  
Tel. (031) 53 71 23

Luzerner Diabetes-Gesellschaft  
Frau M. Käch, Sälistrasse 23a, 6005 Luzern  
Tel. (041) 22 58 35 (nur 1. und 3. Donnerstags im Monat 14—16.30)

Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft  
Postfach 8, 9011 St. Gallen  
Tel. (073) 51 32 52 (ab 18.00, nur in dringenden Fällen)

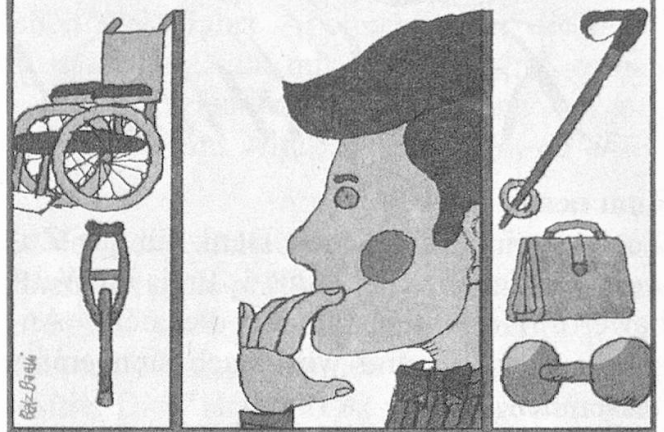
Zürcher Diabetes-Gesellschaft  
Stauffacherquai 36, 8004 Zürich  
Tel. (01) 39 31 30

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft  
Stauffacherquai 36, 8004 Zürich  
Tel. (01) 39 14 19



Die «Diabetiker-Diät», der wir die Skizzen von Grafiker Welf entnehmen durften, ist ebenfalls bei den kantonalen Gesellschaften erhältlich. Sie kostet Fr. 3.50.

## Der «gesunde» Zuckerkrankte



Diese Broschüre, der auch unsere anschaulichen Illustrationen von Balz Baechli entnommen wurden, ist zum Preis von Fr. 5.— bei den verschiedenen kantonalen Diabetes Gesellschaften zu beziehen.



Lisa Mar  
*Leckerbissen für Diabetiker*  
Hädecke Verlag, Bezugsquelle: Edizione Vita Sana, Via Cantonale 1, 6900 Lugano, 63 S. / Fr. 4.90

Mit diesem Kochbuch ist es auch Diabetikern möglich, sich wahre Gaumenfreuden zuzubereiten. Aromatische Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichte, feines Gemüse, pikante Salate, leckere Partyhappen, Mixgetränke und diätgerechte Süssspeisen verhelfen zu einer abwechslungsreichen Speisekarte.

Bei allen Gerichten sind die enthaltenen Brot-einheiten sowie der Fett-, Eiweiss- und Kaloriengehalt angegeben, so dass es einfach ist, den Diätplan einzuhalten. Eine theoretische Einführung erläutert zudem die wichtigsten Diätvorschriften.