

Inhalt

Vorwort: Eine Methode gegen den Lifestyle-Diabetes

Dr. med. Bernd Ruhland, Internist und Diabetologe 9

Wendepunkte: Meine Diabetes-Geschichte in fünf Episoden 13

I Messen

Was ist Diabetes? Lustloser Langerhans..... 19

Diabetes Typ1/Typ2: Disposition vs Krankheit 20

Wer hat Diabetes? Je ärmer, je gesünder 21

Diabetes-Folgen: blind, impotent, Fuß ab 22

Sind Sie Diabetiker? Zehn Gewissensfragen 24

Genaueres wissen Ihr Arzt oder Apotheker 24

Selbst messen: Pinkeln oder Stechen? 26

Messen lassen: das Langzeitgedächtnis HbA_{1c} 27

Mein Weg in den Honigfluß – mein Königsweg heraus 28

To do's..... 32

II Essen

Das Ziel: diabetesfrei ohne Spritzen und Pillen	35
Der Weg: die 2:1-Regel aus Essen und Laufen	35
Das Ergebnis: Der Körper richtet's	36
Launische Diva Insulin	37
Wie essen? Sequentiell und High noonig	37
Was essen? Mittelmeer, Regenbogen, Gefühl	38
Rollentausch: 1. Eiweiß 2. Kohlenhydrate 5. Fett	41
1. Eiweiß: Erster sein	41
Arginin: Der Siegerstoff für Diabetiker	42
Der Sieger darf nicht siegen	42
Lebens-Mittel: Werden Sie Eiweiß-Schnüffler	43
2. Kohlenhydrate: je länger, je lieber	45
5. Fett: das fünfte Rad am Wagen	48
Frühstück: früh fit gegen den späten Hunger	49
Meine persönlichen Fitneß-Favoriten	51
Die sieben Todsünden	52
Wo kaufen? Small is beautiful	54
Wo essen? Lieben Sie Luxus	55
Fehlt was? Vitamine und Spurenelemente	57
Geheime Gaben aus Gottes Garten?	58
Turbo-Trinken! Turbo-Trinken! Turbo-Trinken!	60
Und der Alkohol?	61

Abnehmen – wegen keiner Diät	62
Schön schlank – 10 Regeln	64
Werden Sie kein Asket	67
Fazit Essen: fast alles, aber nur das Beste	68
To do's	70

III Laufen

Warum laufen? Gottes Wort	73
Warum laufen? Experten Wort	74
Warum laufen? Meine Erfahrungen	75
Lauf-Leistung: Werden Sie Kraftwerksbesitzer	76
Und der Unterzucker?	78
Den Startschuß gibt der Arzt	78
„Ich will aber lieber schwimmen“	79
Begriffsklärung: springender Jogger	80
Wann? Wo? Wie oft? Wie lange?	80
Wo ist kein Aufzug?	81
Technik. Große Wirkung mit kleinen Schritten	82
Laufen. Heute nicht – aber doch!	83
Stop „Nine to five“	84
Ein entsetzter Physiotherapeut	85
Der mit dem Diabetes tanzt.....	86

Gemessen: Experimente am laufenden Lauber	87
Probleme? Laufend Lösungen	89
Die Zeit fehlt? Bald das Leben	89
Wenn Sie's übertreiben wollen: Marathon	90
Nie mehr Diabetes?	91
To do's	92

IV Initiativ!

Ziel: 250 000 Diabetiker fit machen	95
Weg: Lauber-Methode	96
Ergebnis: Milliarden Euro sparen	96
Kassen: vorsorgen statt versorgen!	97
Neue Rolle der Pharmaindustrie	98
Was ist mit den Ärzten?	99
Richter Don Quichotte – ein Aufrüttler	100
Diabetes-Manifest: 10 gesunde Thesen	101
Schöner Schluß	103
Nützliche Adressen / Kontakt	104
Literaturliste	107