

# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Stimmen zu <i>Diabetes rückgängig machen</i> .....   | 8   |
| Vorwort .....  | 11  |
| Wie man Typ-2-Diabetes rückgängig macht und verhindert:<br>die Schnellstartanleitung ..... | 16  |
| <b>Teil I</b> DIE EPIDEMIE .....   | 25  |
| 1 Wie Typ-2-Diabetes epidemische Ausmaße annahm ..   | 27  |
| 2 Die Unterschiede zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes                                      | 39  |
| 3 Der Ganzkörpereffekt .....   | 47  |
| <b>Teil II</b> HYPERINSULINÄMIE<br>UND INSULINRESISTENZ .....                              | 61  |
| 4 Diabesitas: die Kalorienlüge .....   | 63  |
| 5 Die Rolle des Insulins für die Energiespeicherung ....                                   | 77  |
| 6 Insulinresistenz: das Überlaufphänomen .....   | 86  |
| <b>Teil III</b> ZUCKER UND DER ANSTIEG<br>DES TYP-2-DIABETES .....                         | 105 |
| 7 Diabetes, eine Krankheit der dualen Defekte .....  | 107 |
| 8 Die Verbindung zwischen Fructose und Insulinresistenz                                    | 125 |
| 9 Der Zusammenhang mit dem metabolischen Syndrom   | 138 |

|   |   |     |
|---|---|-----|
| <b>Teil IV</b>                          | <b>WIE MAN TYP-2-DIABETES NICHT<br/>BEHANDELN DARF</b>    | 153 |
| 10                                      | Insulin: nicht die Antwort auf Typ-2-Diabetes             | 155 |
| 11                                      | Orale Hypoglykämika: keine Lösung                         | 171 |
| 12                                      | Kalorienarme Ernährung und Bewegung:<br>nicht die Antwort | 186 |
| <br>                                    |   |     |
| <b>Teil V</b>                           | <b>WIE MAN TYP-2-DIABETES EFFEKTIV<br/>BEHANDELT</b>      | 197 |
| 13                                      | Lektionen aus der bariatrischen Chirurgie                 | 199 |
| 14                                      | Kohlenhydratreduzierte Ernährungsformen                   | 210 |
| 15                                      | Intermittierendes Fasten                                  | 229 |
| <br>                                    |   |     |
| Nachwort                                |   | 251 |
| Anhang: Zwei Speisepläne für eine Woche |   | 259 |
| Anmerkungen                             |   | 265 |
| Stichwortverzeichnis                    |   | 293 |