

- 7 **Liebe Leserinnen und liebe Leser,**
- 9 **Prädiabetes & Insulinresistenz – die Grundlagen**
- 10 **Prädiabetes: Was ist das eigentlich?**
- 15 **Prädiabetes – die unterschätzte Gefahr**
- 19 **Wie entsteht Prädiabetes?**
- 30 **Was Sie selbst tun können**
- 35 **Die Stellschrauben zurück zur Gesundheit**
- 38 **Die Chance, das Ruder herumzureißen**
- 51 **Das 4-Wochen-Programm – los geht's!**
- 54 **Hilfreiche Anregungen, bevor es richtig losgeht**
- 60 **Woche 1: Selbstreflexion & Struktur schaffen**
- 74 **Woche 2: Blutzucker stabilisieren**
- 82 **Woche 3: Eiweißtrick & Ölwechsel**
- 88 **Woche 4: Genuss mit Balance**

95 Rezepte

96 **Willkommen im Rezeptteil!**

- 98 Frühstück – ein gesunder Start in den Tag
- 112 Dips & Aufstriche – vielseitig, gesund und praktisch!
- 118 Salate – bunt, nährstoffreich und vielfältig!
- 126 Meal-Prep – einmal zubereiten, mehrmals genießen
- 132 Suppen – herzhaft, gesund und immer passend
- 140 Herzhafte Gerichte – von Beilagen bis zu Hauptgerichten
- 148 Snacks – kleine Happen, großer Genuss
- 156 Süßes – gesund genießen

162 Service

- 162 Stichwortverzeichnis
- 164 Rezeptverzeichnis
- 166 Literatur

Exkurse

- 32 Knopf am Arm – ist CGM sinnvoll?