

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Diabetes – was nun?	7
Diabetes verstehen	11
Behandlungsmöglichkeiten kennen	19
Das eigene Risikoprofil kennen	25
Den Stoffwechsel selbst kontrollieren	33
Richtig auf niedrige und hohe Blutzuckerwerte reagieren	41
Bluthochdruck erkennen und behandeln	49
Folgeerkrankungen vermeiden	59
Lebensgewohnheiten ändern	71
Gewicht abnehmen	79
Sich gesund ernähren	89
Ernährungsgewohnheiten ändern	109
Bewegung hält fit	117
Den Füßen Gutes tun	131
Diabetes im Alltag	153
Über Ihre Rechte Bescheid wissen	161
Am Ball bleiben	171
Meine Ziele	177
Fachbegriffe – leicht erklärt von A bis Z	183
Bücher, Zeitschriften, Adressen, Internet	187
Stichwortverzeichnis	190