

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser!**
- 9 **Was Sie erwartet**
- 10 **Diabetes – eine neue Herangehensweise**
- 10 Was für ein Buch ist das hier eigentlich?
- 11 Es geht ans Eingemachte!
- 13 Klartext: unbequem, aber wirkungsvoll
- 14 Sie werden Probleme bekommen!
- 15 Motivation – warum gegen den Diabetes vorgehen?
- 19 **Die Krankheit kennenlernen**
- 20 **Diabetes mellitus: Was ist das eigentlich?**
- 21 Diagnostik: Wie wird Diabetes erkannt?
- 23 Dreh- und Angelpunkt: Insulin
- 26 Symptome: Diabetes tut nicht weh
- 30 **Insulinresistenz – wenn Insulin nicht mehr wirkt**
- 30 Teufelskreis Insulinresistenz: das Vorspiel
- 31 Insulin stimulierende Medikamente: der Hauptakt
- 32 Insulinspritze: das Finale
- 32 Metabolisches Syndrom: das tödliche Quartett
- 34 Ursachen der Insulinresistenz
- 35 Konsequenz: das Stück umschreiben

- 38 **Spätkomplikationen**
- 39 Herzinfarkt
- 40 Schlaganfall
- 40 Arterielle Verschlusskrankheit
- 41 Diabetische Retinopathie – wenn das Auge leidet
- 41 Diabetische Nephropathie – die Niere macht schlapp
- 42 Diabetische Neuropathie – Diabetiker sind gefühllos
- 42 Gallensteine – sind Sie steinreich?
- 43 Fettleber – nicht nur Alkohol lässt sie anschwellen
- 43 Infektionen: Viren und Bakterien mögen Diabetiker
- 43 Wundheilungsstörungen – die Haut heilt schlechter
- 44 Necrobiosis lipoidica – weitere Hautveränderungen
- 44 Was hat Diabetes denn mit Krebs zu tun?
- 46 **Rationale Diagnostik: Was wird untersucht?**
- 47 Blutzucker – das Maß aller Dinge
- 50 HbA_{1c}: Langzeitblutzuckerwert
- 51 Insulin und C-Peptid – wie viel wird noch produziert?

► Exkurse

- 36 Die ACCORD-Studie – das Ende eines Dogmas
- 134 Der Diabetiker: ein psychosomatischer Patient?

- 52 Zucker im Urin – das Fass läuft über
- 54 Aceton im Urin – wenn Diabetiker sauer werden
- 54 Mikroalbuminurie – Warnung der Niere
- 55 Fette verkalken die Adern
- 55 Harnsäure: der Gicht-Stoff
- 56 Die »neuen« Risikofaktoren
- 57 Leberwerte – wenn die Leber verfettet
- 57 Vitalstoffwerte:
Sind Sie bereits im Mangel?
- 59 Belastungs-EKG: Wie fit sind Sie?
- 60 Ultraschall-dopplersonografie – Ihren Gefäßen zuliebe
- 60 Weitere kardiologische Untersuchungen
- 61 Check von Nerven und Augen
- 63 Kontrolle lohnt sich: Ihre Füße
- 65 Was trägt zum Diabetes bei?
- 66 Alte und neue Risikofaktoren – handeln Sie!
- 66 Gefahr für die Gefäße
- 69 BMI: das Maß für das Gewicht
- 71 Cholesterin: Worauf müssen Sie wirklich achten?
- 73 Triglyceride: die eigentlichen Fette
- 74 Bluthochdruck: gefährlicher als Blutzucker
- 75 Rauchen: Selbstmord für Diabetiker
- 77 Medikamente: Auslöser oder Verstärker?
- 79 Vererbung: Welche Rolle spielen die Gene?
- 81 Neue Risikofaktoren – anerkannt, aber nicht etabliert
- 86 Krankheiten – was zum Diabetes noch beiträgt
- 89 Was ist wichtig für den Diabetiker?
- 90 Das A & O – die Ernährung
- 90 Wie sieht eine vernünftige Diabetiker-Kost aus?
- 91 Süßstoffe: Segen oder Fluch?
- 95 BEs und Kalorien zählen: Irrtümer der Diabetologie
- 96 Glyx-Diät – was ist das eigentlich?
- 98 Gute Fette, schlechte Fette
- 100 Eiweiß: Droht hier etwa auch Gefahr?
- 102 Low-Carb: die neue Wunderdiät bei Diabetes?
- 103 Worauf es wirklich ankommt
- 106 10 goldene Regeln für erfolgreiches Abnehmen
- 106 Gewichtsreduktion: positive Verstärkung
- 112 Bewegung – Abnehmen im Schlaf?
- 113 Sportliche Aktivität: das beste Medikament der Welt
- 115 Training: wie oft, wie lang, wie intensiv?
- 120 Heilfasten: Fasten ist nicht Hungern
- 120 Fastenregeln für Anfänger
- 122 Umgehen Sie den Jo-Jo-Effekt!

125 Natürliche & synthetische Medikamente

126 Orthomolekulare Therapie

126 Pro und kontra Nahrungsergänzungen

128 Die richtigen Nährstoffe: Runter mit dem Zucker!

130 Spätschäden: Reduzieren Sie das Risiko!

136 Medikamente: Was nützt dem Diabetiker?

136 Sulfonylharnstoffe und Glinide

138 Alpha-Glukosidasehemmer:
langsamer Zuckeranstieg

139 Biguanide: Optimierung des
Zuckerhaushalts

140 Insulinsensitizer: Verbesserung
der Insulinwirkung

140 Inkretinmimetika und
DPP-4-Inhibitoren

141 Der neueste Hit: SGLT-2-Hemmer

142 Insulin: Blutzuckersenkung
par excellence

146 Fazit: Wann müssen Sie
Medikamente einnehmen?

148 Alternative Blutzuckersenker

148 Ballaststoffpräparate:
Das Aus der Blutzuckerspitzen

149 Bockshornkleesamen:
bewährte Ayurveda-Medizin

149 Ingwerwasser: ayurvedischer Tipp

150 Schwarzkümmelöl:
niedrigerer Zucker durch Öl

150 Zimt: Zuckersenkung durch Gewürze

151 Bittergurke: ein bewährtes
Pflanzenheilmittel

151 Homöopathie: Ähnliches mit
Ähnlichem heilen

152 Ist Heilung bei Diabetes überhaupt möglich?

152 Definition Gesundheit

158 Ihre Diabetes-Checkliste

160 Glossar

162 Literatur

163 Stichwortverzeichnis