

- 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 Ultraschalldopplersonografie – 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:
Festen 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 Inkretinimetika 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**