

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser!**
- 8 Es geht ans Eingemachte!
- 9 Klartext: unbequem, aber wirkungsvoll
- 10 Sie werden Probleme bekommen!

- 13 **Die Krankheit kennenlernen**
- 14 **Diabetes mellitus:
Was ist das eigentlich?**
- 15 Diagnostik: Wie wird Diabetes erkannt?
- 16 Dreh- und Angelpunkt: Insulin
- 20 Symptome: Diabetes tut nicht weh
- 24 **Insulinresistenz –
wenn Insulin nicht mehr gut wirkt**
- 24 Teufelskreis Insulinresistenz:
das Vorspiel
- 25 Insulin stimulierende Medikamente:
der Hauptakt
- 26 Insulinspritze: das Finale
- 27 Metabolisches Syndrom:
das tödliche Quartett

- 28 Ursachen der Insulinresistenz
- 29 Konsequenz: Das Stück umschreiben
- 32 **Spätkomplikationen –
was dem Diabetiker droht**
- 38 **Rationale Diagnostik:
Welche Untersuchungen braucht's?**
- 40 Blutzucker – das Maß aller Dinge
- 42 HbA_{1c}: Langzeitblutzuckerwert
- 43 Insulin und C-Peptid –
wie viel wird noch produziert?
- 44 Zucker im Urin – das Fass läuft über
- 46 Aceton im Urin –
wenn Diabetiker sauer werden
- 46 Mikroalbuminurie – Warnung der Niere
- 47 Fette verkalken die Adern
- 48 Harnsäure: der Gicht-Stoff
- 48 Die »neuen« Risikofaktoren
- 49 Leberwerte – wenn die Leber verfettet
- 50 Vitalstoffwerte: Sind Sie bereits im
Mangel?

- 69 Neue Risikofaktoren –
anerkannt, aber nicht etabliert
- 75 Vererbung: Welche Rolle
spielen die Gene?
- 80 Krankheiten –
was zum Diabetes noch beiträgt
- 83 Was ist wirklich wichtig für den
Diabetiker?
- 84 Das A & O – die Ernährung
- 84 Wie sieht eine vernünftige
Diabetiker-Kost aus?
- 85 Süßstoffe: Segen oder Fluch?
- 88 BEs und Kalorien zählen: der Irrtum
in der Diabetologie
- 90 Glyx-Diät – was ist das eigentlich?
- 93 Gute Fette, schlechte Fette
- 94 Eiweiß: Droht hier etwa auch Gefahr?
- 96 Worauf es wirklich ankommt
- 102 10 goldene Regeln für erfolgreiches
Abnehmen
- 102 Gewichtsreduktion: positive
Verstärkung
- 109 Bewegung – Abnehmen im Schlaf?
- 110 Sportliche Aktivität: das beste
Medikament der Welt
- 51 Belastungs-EKG: Wie fit sind Sie?
- 52 Ultraschalldopplersonografie –
Ihren Gefäßen zuliebe
- 53 Weitere kardiologische Untersuchungen
- 54 Check von Nerven und Augen
- 54 Kontrolle lohnt sich: Ihre Füße
- 57 Was trägt zum
Diabetes bei?
- 58 Klassische und neue Risikofaktoren –
tun Sie etwas dagegen
- 58 Gefahr für die Gefäße
- 60 BMI: das Maß für das Gewicht
- 63 Cholesterin: Worauf müssen Sie
wirklich achten?
- 65 Triglyceride: die eigentlichen Fette
- 66 Bluthochdruck: gefährlicher als
Blutzucker
- 67 Rauchen: Selbstmord für Diabetiker

- 112 Training: wie oft, wie lang, wie intensiv?
- 116 **Heilfasten: Fasten ist nicht Hungern**
- 116 Fastenregeln für Anfänger
- 118 Umgehen Sie den Jo-Jo-Effekt!
- 121 **Natürliche und andere hilfreiche Medikamente**
- 122 Orthomolekulare Therapie: Hilfe durch Nahrungsergänzungen?
- 122 Pro und kontra Nahrungsergänzungen
- 124 Die richtigen Nährstoffe: runter mit dem Zucker
- 126 Spätschäden: Reduzieren Sie das Risiko!
- 129 **Medikamente: Was nützt dem Diabetiker?**
- 129 Sulfonylharnstoffe und Glinide: Stimulation der Bauchspeicheldrüse
- 131 Alpha-Glukosidasehemmer: Verlangsamung der Zuckeraufnahme
- 132 Biguanide: Optimierung des Zuckerhaushalts
- 132 Insulinsensitizer: Verbesserung der Insulinwirkung
- 133 Die neuesten Hits: Exenatid und Gliptin
- 134 Insulin: Blutzuckersenkung par excellence
- 138 Fazit: Wann müssen Sie Medikamente einnehmen?
- 139 **Alternativen: Welche Möglichkeiten gibt es noch zur Blutzuckersenkung?**
- 139 Ballaststoffpräparate: Kappen Sie die Blutzuckerspitzen
- 140 Bockshornkleesamen: bewährte Ayurveda-Medizin
- 141 Ingwerwasser: ayurvedischer Tipp
- 141 Schwarzkümmelöl: niedrigerer Zucker durch Öl
- 142 Zimt: Zuckersenkung durch Gewürze
- 142 Bittergurke: ein bewährtes Pflanzen-heilmittel
- 143 Homöopathie: Ähnliches mit Ähnlichem heilen
- 144 **Ist Heilung bei Diabetes überhaupt möglich?**
- 149 Die Zukunft: Wundermittel für den Diabetiker?
- 154 **Glossar: Was ist eigentlich ...?**
- 155 Literatur
- 156 Register