

7	<b>Liebe Leserin, lieber Leser!</b>	28	Ursachen der Insulinresistenz
8	Es geht ans Eingemachte!	29	Konsequenz: Das Stück umschreiben
9	Klartext: unbequem, aber wirkungsvoll	32	<b>Spätkomplikationen – was dem Diabetiker droht</b>
10	Sie werden Probleme bekommen!	38	<b>Rationale Diagnostik: Welche Untersuchungen braucht's?</b>
13	<b>Die Krankheit kennenlernen</b>	40	Blutzucker – das Maß aller Dinge
14	<b>Diabetes mellitus: Was ist das eigentlich?</b>	42	HbA <sub>1c</sub> : Langzeitblutzuckerwert
15	Diagnostik: Wie wird Diabetes erkannt?	43	Insulin und C-Peptid – wie viel wird noch produziert?
16	Dreh- und Angelpunkt: Insulin	44	Zucker im Urin – das Fass läuft über
20	Symptome: Diabetes tut nicht weh	46	Aceton im Urin – wenn Diabetiker sauer werden
24	<b>Insulinresistenz – wenn Insulin nicht mehr gut wirkt</b>	46	Mikroalbuminurie – Warnung der Niere
24	Teufelskreis Insulinresistenz: das Vorspiel	47	Fette verkalken die Adern
25	Insulin stimulierende Medikamente: der Hauptakt	48	Harnsäure: der Gicht-Stoff
26	Insulinspritze: das Finale	48	Die »neuen« Risikofaktoren
27	Metabolisches Syndrom: das tödliche Quartett	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 Ultraschall-dopplersonografie –  
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?	129	<b>Medikamente: Was nützt dem Diabetiker?</b>
116	<b>Heilfasten: Fasten ist nicht Hungern</b>	129	Sulfonylharnstoffe und Glinide: Stimulation der Bauchspeicheldrüse
116	Fastenregeln für Anfänger	131	Alpha-Glukosidasehemmer: Verlangsamung der Zuckeraufnahme
118	Umgehen Sie den Jo-Jo-Effekt!	132	Biguanide: Optimierung des Zuckerhaushalts
121	<b>Natürliche und andere hilfreiche Medikamente</b>	132	Insulinsensitizer: Verbesserung der Insulinwirkung
122	<b>Orthomolekulare Therapie: Hilfe durch Nahrungsergänzungen?</b>	133	Die neuesten Hits: Exenatid und Gliptin
122	Pro und kontra Nahrungsergänzungen	134	Insulin: Blutzuckersenkung par excellence
124	Die richtigen Nährstoffe: runter mit dem Zucker	138	Fazit: Wann müssen Sie Medikamente einnehmen?
126	Spätschäden: Reduzieren Sie das Risiko!	139	<b>Alternativen: Welche Möglichkeiten gibt es noch zur Blutzuckersenkung?</b>
		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 Pflanzenheilmittel
		143	Homöopathie: Ähnliches mit Ähnlichem heilen
		144	<b>Ist Heilung bei Diabetes überhaupt möglich?</b>
		149	Die Zukunft: Wundermittel für den Diabetiker?
		154	<b>Glossar: Was ist eigentlich ...?</b>
		155	<b>Literatur</b>
		156	<b>Register</b>