

Ich habe Diabetes – was bedeutet das für mich?	4
Jeder hat Zucker im Blut	5
Was läuft schief in meinem Körper?	6
Die zwei Varianten des Diabetes	9
Mit Diabetes gesund leben	12
Die Testverfahren	13
Fußinspektion	15
Durchblick behalten – Diabetes und die Augen	17
Tipps für die richtige Hautpflege	18
Der tägliche Blutdruckcheck	20
Pflege von Mund und Zahnfleisch	20
Eiweißtest im Harn	21
Das perfekte Behandlungsteam	21
Wer braucht Medikamente?	24
Behandlung mit Insulin	25
Gesundheits-Pass und Notfallmarke	28
Vitalkost – das Plus für Ihre Gesundheit	30
Vitalkost hilft Diabetikern	31
Chrom und Zink – Turbo für das Insulin	33
Herzmineral Magnesium	33
Vitamin C und E – Diabetiker brauchen mehr	34
Omega-3-Fettsäuren – die Multitalente	34
Praktische Küchentipps für jeden Tag	36
Fette – nur die besten sind gut genug!	37
Zuckerteufelchen	38
Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe	42
Eiweiß bremst den Blutzucker	42
Gut essen und trinken nach dem Ernährungsdreieck	43

Diabetiker profitieren von Bewegung	46
Viele Argumente für mehr Bewegung	47
Was Diabetiker bei Übungen beachten sollten	48
Bewegung fängt im Alltag an	49
Optimal – Ausdauerbewegung	50
Gut leben mit Diabetes	52
Achtung – Unterzuckerung	53
Achtung – Überzuckerung	56
Auswärts essen mit Genuss	57
Mit dem Auto unterwegs	59
Gute Reise – Ratschläge für einen schönen Urlaub	60
Ein Krankenhausaufenthalt erfordert gute Planung	64
Zigarette? Nein danke!	65
Alkohol und Diabetes	66
Sex und Diabetes	67
Selbsthilfegruppen für Diabetiker	69
Das schmeckt – Köstlichkeiten aus Ihrer Küche	70
Leckere Rezepte – leicht nachgekocht	71
Frühstückstipps	72
Gute-Laune-Tipps mit Vitalkost	76
Kleine herzhaftes Gerichte, Salate und Suppen	77
Feines mit Fisch	82
Gerichte mit Fleisch	84
Vegetarische Köstlichkeiten	88
Abendmahlzeiten	91
Wichtige Begriffe rund um den Diabetes	92
Nützliche Adressen, Literatur	95
Impressum	96