

- 6 **Vorwort**
- 9 **Diabetes – die Zuckerkrankheit**
- 10 **Wie ich zu meiner Diabetes-Diagnose kam**
- 24 **Das Medikamenten-Arsenal**
- 37 **Warum ich?**
- 38 **Wann und warum besteht Diabetes-Gefahr?**
- 48 **Das möchte keiner erleben**
- 59 **Mein neues Leben beginnt**
- 60 **So geht's nicht weiter!**
- 68 **Meine drei Ernährungsgebote**
- 78 **Chemiefrei außer Haus essen**
- 91 **Diabetes natürlich heilen**
- 92 **Sport – die Wunderwaffe gegen Diabetes**
- 98 **Stress stresst**
- 106 **Was esse ich denn nun?**
- 118 **Ich als Experte**
- 130 **Ich als Promi**
- 136 **Epilog**
- 140 **Stichwortverzeichnis**