

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