

Grundlagen	7
Diabetes mellitus	8
Diabetes Typ 1	9
Diabetes Typ 2	12
Diabetes mellitus erkennen	15
Blutzuckertests	15
Risikofaktoren entschärfen	18
Zeit zum Umdenken	18
EXTRA: Herzfrequenzvariabilität und Diabetes	25
Nährstoffwerte im Blick behalten	28
Vitamin-C-Mangel	28
Vitamin-D-Mangel	29
Eisenüberschuss	31
Medikamentöse Therapie	33
Orale Antidiabetika	33
Insulinarten	35
Wirkmechanismen von Insulin	38
Insulinbehandlungen	39
Konventionelle Insulintherapie (CT)	39
Intensivierte Insulintherapie (ICT)	40
Kombinationstherapie von Insulinen mit oralen Antidiabetika (BOT)	41
Insulingabe	42
Spritzen und Insulinpens	42
Insulinpumpen	46
Wege zu einer guten Lebensqualität	49
Tests als Teil der Gesundheitsstrategie	50
Akutkomplikationen behandeln	51
Hypoglykämie	51
Ketoazidose	55
Hyperosmolares Syndrom	57

Langzeitkomplikationen verhindern	59
Nierenerkrankungen	59
Gefäßerkrankungen	62
Augenerkrankungen	63
Nervenerkrankungen	66
Fußprobleme	67
Bewegung und Sport	69
Ideales Training	69
Entspannungsübungen	72
Atemmeditation	72
Autogenes Training	74

Essen Sie sich gesund!	79
-------------------------------	-----------

Das sollten Sie wissen	80
Blutfettwerte	81
Ihr Kalorienbedarf	83
LOGI – Abnehmen mit Genuss	86
So funktioniert das LOGI-Prinzip.....	87
Top Ten: LOGI-like essen	89
LOGIsche Ernährungstipps	90
Gesunde Nährstoffe	92
Vitamine, Antioxidantien und Mineralstoffe	92
Kohlenhydrate	99
Ballaststoffe	101
Eiweiß	103
Fette	104
Gutes Essen ist ein Lebenselixier	107
Menü 1	108
Menü 2	113
Menü 3	118
Anhang	124
Selbsthilfegruppen	124
Literatur	126
Register.....	127