

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Gut leben mit Insulin	7
Warum Insulin?	11
Ziele der Insulintherapie	17
Insulintherapie mit langwirksamem Insulin (BOT)	21
Insulintherapie mit kurzwirksamem Insulin (SIT)	27
Insulintherapie mit einer festen Mischung aus kurz- und langwirksamem Insulin (CT)	31
Blutzucker selbst messen – den Überblick behalten	35
Gut zureckkommen mit Pen, Spritze und Insulin	41
Insulin spritzen Schritt für Schritt	47
Ernährung und Insulintherapie	53
Unterzuckerungen rechtzeitig erkennen und vermeiden	65
Bewegung und Insulin	73
Mit Insulin nicht zunehmen	77
Was tun bei Überzuckerungen?	81
Was tun bei Krankheit?	85
Unterwegs mit Insulin	89
Folgeerkrankungen verhindern	93
Auf die Füße achten	101
Rechtliche Fragen rund um den Diabetes	107
Unterstützung bei der Diabetestherapie	115
Motiviert bleiben	121
Fachbegriffe – leicht erklärt von A bis Z	127
Bücher, Zeitschriften, Adressen, Internet	131
Stichwortverzeichnis	134