

# 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 zurechtkommen 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