

9	Blutzucker – das Benzin des Körpers	35	Die 50 besten Blutzucker- Killer
10	Insulin – der Zündschlüssel unseres Körpers	36	Kleine Helfer – große Wirkung
12	Diabetes mellitus	36	Äpfel
17	Diabetes mellitus Typ 2	38	Bananen
19	Gestationsdiabetes	39	Guave
20	Insulinresistenz	40	Süße Feigen
24	Diabetesdiät: wichtig in der Therapie	41	Bengalische Quitte
34	Blutzucker-Killer in Tablettenform	41	Bengalische Feige
		42	Grapefruitsamen- Extrakt
		43	Gemüse- und Fruchtmischungen
		43	Rhabarber

44	Hülsenfrüchte	62	Fisch
45	Sojabohnen	63	Vitamin C
46	Nüsse	65	B-Vitamine
47	Ingwer	66	Magnesium
48	Knoblauch	67	Chrom
48	Efeukürbis	68	L-Carnitin
49	Meerrettichbaum	69	Zink
50	Rosafarbene Catharanthe	70	Zimt
50	Ginseng	71	Süßstoffe
51	Pseudoginseng	72	Stevia
52	Seetang	73	Essig
52	Gurmar	74	Kakao
53	Bockshornklee	75	Tee
53	Aloe vera	75	Autogenes Training
54	Yacon	76	Ausreichend schlafen
55	Weinblätter	76	Regelmäßig leben
55	Feigenblatt-Kürbis	77	Bewegung und Sport
56	Weißbeerige Mistel	78	Abnehmen
57	Strohblume	81	Service
58	Brot mit Haferkleien	81	Empfehlenswerte Internetseiten
60	Vollkorngetreide	81	Buchtipps
60	Guar		
61	Resistente Stärke		