

## **6 Liebe Leserinnen und Leser**

### **11 Volkskrankheit Diabetes**

#### **12 Zu viel Zucker im Blut**

#### **15 Diabetes: eine Typ-Frage**

#### **20 Risikofaktor Übergewicht**

#### **24 Diabetesgerechte Ernährung**

#### **31 Probiotika für eine gesunde Darmflora**

#### **35 Nahrungsergänzungsmittel**

#### **39 Naturheilkunde in der Diabetestherapie**

#### **40 Folgekomplikationen vermeiden**

#### **52 Wie Sie die Tabellen nutzen können**

### **55 Diabetes-Ampel**

#### **132 Service**

#### **132 Quellenangaben**

#### **133 Empfehlungen von PhDr. Sven-David Müller**