

DIABETES- WISSEN

10 WENN UNSER LEBENSSTIL DEN STOFFWECHSEL RUINIERT

- 11 Was läuft falsch im Körper von Diabetikern?
- 12 Die Ursache für die meisten Diabetesfälle

16 DIABETES IM BRENNPUNKT: NEUESTE FORSCHUNGS- ERKENNTNISSE

- 17 Die wichtigsten Studien im Überblick
- 18 Die Ernährung ist entscheidend
- 19 Jeder kann es schaffen!

22 DIABETESMEDIKAMENTE: KLASSIKER UND HOFFNUNGSTRÄGER

- 23 Die bewährten Therapie-Klassiker
- 24 Die modernen Hoffnungsträger
- 27 Weniger Zucker, das half!

28 DER GROSSE MUTMACHER: DIABETES IST BEI VIELEN HEILBAR

- 29 Studie als Auslöser der Neubewertung
- 30 Was sich jetzt in der Behandlung ändern muss

31 Die beste Therapie? Geht auch in Eigenregie

32 Der Lohn der Mühen

33 Mein Ziel: niemals Insulin!

34 EASY, ABER KONSEQUENT ANS ZIEL: DAS BEWÄHRTE 20:80-PRINZIP

35 Schritt 1: Bestimmen Sie Ihren Esstyp

36 Schritt 2: Gehen Sie den Basic-Check durch

38 Schritt 3: Führen Sie ein Ernährungstagebuch

39 Schritt 4: Erstellen Sie einen Aktionsplan

40 DER BAUCHSPEICHELDRÜSE PAUSEN SCHENKEN, LEICHT WERDEN

41 Auf regelmäßige Esspausen achten

42 Weniger Süßes – und bitte keine Fruktose

43 Häufig gestellte Fragen

44 BLITZ-GUIDE: MIT MESSER UND GABEL DEN DIABETES BEKÄMPFEN

45 Strategie 1: Alles auf Ballaststoffe setzen

46 Diabeteslocker und Diabetesblocker

48 Strategie 2: An den Kohlenhydraten sparen

48 Strategie 3: Genügend Eiweiß konsumieren

50 AUF DIE PLÄTZE ... BEWEGTES LEBEN OHNE DIABETES

- 51 Warum Sport bei Diabetes so hilfreich ist
- 52 Wie sieht das ideale Sportprogramm aus?

54 ENTSPANNT IM GLEICHKLANG, LEBEN MIT DER INNEREN UHR

- 55 Chronischer Stress verschlimmert Diabetes
- 56 Test: Welcher Relax-Typ sind Sie?
- 58 Fördern Sie Ihre eigene innere Taktung

60 DIE SCHLAUE STRATEGIE FÜR ERFOLG AUF DER LANGSTRECKE

- 61 Hohe Motivation
- 62 Artgerecht essen
- 64 Sich gegen typische Widerstände wappnen
- 66 Profi-Hacks souverän anwenden
- 67 Und nun? Die Praxis!

ANHANG

- 184 Die wichtigsten Studien
- 185 Register
- 190 Autoren
- 192 Impressum