

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