

## **Inhalt**

Vorwort zur 2. Auflage	3
Was ist Diabetes mellitus?	9
Volkskrankheit Diabetes	10
Hintergrund Zuckerstoffwechsel	11
Wie entsteht Diabetes mellitus?	13
Verschiedene Diabetestypen	17
Risikofaktor Übergewicht	21
Folgeerkrankungen vermeiden	23
Blutzuckerwerte kontrollieren	26
Das metabolische Syndrom	28
Die gute Nachricht: Diabetes Typ 2 lässt sich verhindern	30
 Zimt gegen Zucker	 31
Was ist Zimt?	32
Was ist in Zimt drin?	36
Zimt als Gewürz	36
Zimt als Heilmittel	37
Wissenschaftliche Untersuchungen über Zimt?	40
Wie wirkt Zimt gegen Zucker?	44
Fazit der Studie	45
 Diabetesschulung und -therapie	 49
Auf Qualität der Schulung achten	50
Prävention durch gesunde Ernährung	53
Die Nährstoffe im Essen	54
Das 14-Tage Programm: Blutzucker natürlich sinken	62
Das müssen Sie täglich beachten	63
 Adressen, Literatur	 78
Register	79
Impressum	80