

# INHALT

Der Lebensstil ist entscheidend	6
Der Stoffwechsel – Motor des Körpers	8
Bauchspeicheldrüse – die Schaltzentrale	11
Was genau bedeutet Insulinresistenz?	15
Das gefürchtete Metabolische Syndrom	20
Blutzuckerfreundliche Inhaltsstoffe	34
Der Biorhythmus und die Organuhr	48
Insulinfreundliche Ernährung	56
Einfacher Insulinresistenz-Check	74
Rezepte für einen gesunden	
Insulinspiegel	76
Frühstücke	78
Suppen	88
Hauptgerichte	100
Salate	116
Desserts	130
Stichwort- und	
Rezeptregister	140