

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser!**
- 9 Was Sie erwartet**
- 10 Diabetes – eine neue Herangehensweise**
- 10 Was für ein Buch ist das hier eigentlich?
- 11 Es geht ans Eingemachte!
- 13 Klartext: unbequem, aber wirkungsvoll
- 14 Sie werden Probleme bekommen!
- 15 Motivation – warum gegen den Diabetes vorgehen?
- 19 Die Krankheit kennenlernen**
- 20 Diabetes mellitus:  
Was ist das eigentlich?**
- 21 Diagnostik:  
Wie wird Diabetes erkannt?
- 23 Dreh- und Angelpunkt: Insulin
- 26 Symptome: Diabetes tut nicht weh
- 30 Insulinresistenz – wenn Insulin nicht mehr wirkt**
- 30 Teufelskreis Insulinresistenz:  
das Vorspiel
- 31 Insulin stimulierende Medikamente:  
der Hauptakt
- 32 Insulinspritze: das Finale
- 34 Metabolisches Syndrom:  
das tödliche Quartett
- 34 Ursachen der Insulinresistenz
- 35 Konsequenz: das Stück umschreiben
- 38 Spätkomplikationen**
- 39 Herzinfarkt
- 40 Schlaganfall
- 40 Arterielle Verschlusskrankheit
- 41 Diabetische Retinopathie – wenn das Auge leidet
- 42 Diabetische Nephropathie – die Niere macht schlapp
- 42 Diabetische Neuropathie – Diabetiker sind gefühllos
- 43 Gallensteine – sind Sie steinreich?
- 43 Fettleber – nicht nur Alkohol lässt sie anschwellen
- 43 Infektionen: Viren und Bakterien – mögen Diabetiker
- 44 Wundheilungsstörungen – die Haut heilt schlechter
- 44 Necrobiosis lipoidica – weitere Hautveränderungen
- 45 Was hat Diabetes denn mit Krebs zu tun?
- 46 Rationale Diagnostik: Was wird untersucht?**
- 47 Blutzucker – das Maß aller Dinge
- 50 HbA<sub>1c</sub>: Langzeitblutzuckerwert
- 51 Insulin und C-Peptid – wie viel wird noch produziert?
- 53 Zucker im Urin – das Fass läuft über

- 54 Aceton im Urin – wenn Diabetiker sauer werden
- 55 Mikroalbuminurie – Warnung der Niere
- 56 Fette verkalken die Adern
- 56 Harnsäure: der Gicht-Stoff
- 57 Die »neuen« Risikofaktoren
- 57 Leberwerte – wenn die Leber verfettet
- 58 Vitalstoffwerte:  
Sind Sie bereits im Mangel?
- 59 Belastungs-EKG: Wie fit sind Sie?
- 60 Ultraschalldopplersonografie – Ihren Gefäßen zuliebe
- 61 Weitere kardiologische Untersuchungen
- 63 Check von Nerven und Augen
- 63 Kontrolle lohnt sich: Ihre Füße
- 65 **Was trägt zum Diabetes bei?**
- 66 **Alte und neue Risikofaktoren – handeln Sie!**
- 66 Gefahr für die Gefäße
- 69 BMI: das Maß für das Gewicht
- 72 Cholesterin: Worauf müssen Sie wirklich achten?
- 74 Triglyceride: die eigentlichen Fette
- 74 Bluthochdruck: gefährlicher als Blutzucker
- 75 Rauchen: Selbstmord für Diabetiker
- 77 Medikamente: Auslöser oder Verstärker?
- 80 Vererbung: Welche Rolle spielen die Gene?
- 81 Neue Risikofaktoren – anerkannt, aber nicht etabliert
- 87 Krankheiten – was zum Diabetes noch beiträgt
- 91 **Was ist wichtig für den Diabetiker?**
- 92 **Das A & O – die Ernährung**
- 92 Wie sieht eine vernünftige Diabetiker-Kost aus?
- 93 Süßstoffe: Segen oder Fluch?
- 96 BEs und Kalorien zählen: Irrtümer der Diabetologie
- 97 Glyx-Diät – was ist das eigentlich?
- 100 Gute Fette, schlechte Fette
- 102 Eiweiß: Droht hier etwa auch Gefahr?
- 104 Low-Carb: die neue Wunderdiät bei Diabetes?
- 105 Worauf es wirklich ankommt
- 108 **10 goldene Regeln für erfolgreiches Abnehmen**
- 108 Gewichtsreduktion: positive Verstärkung
- 114 **Bewegung – Abnehmen im Schlaf?**
- 115 Sportliche Aktivität: das beste Medikament der Welt
- 117 Training: wie oft, wie lang, wie intensiv?
- 122 **Heilfasten: Fasten ist nicht Hungern**
- 122 Fastenregeln für Anfänger
- 124 Umgehen Sie den Jo-Jo-Effekt!

- 129 Natürliche & synthetische Medikamente
- 130 Orthomolekulare Therapie
- 130 Pro und kontra Nahrungsergänzungen
- 132 Die richtigen Nährstoffe: Runter mit dem Zucker!
- 135 Spätschäden: Reduzieren Sie das Risiko!
- 140 Medikamente: Was nützt dem Diabetiker?
- 140 Sulfonylharnstoffe
- 142 Glifozine
- 142 Biguanide: Optimierung des Zuckerhaushalts
- 143 Insulinsensitizer: Verbesserung der Insulinwirkung
- 144 Glutide
- 144 Insulin: Blutzuckersenkung par excellence
- 148 Fazit: Wann müssen Sie Medikamente einnehmen?
- 150 Alternative Blutzuckersenker
- 150 Ballaststoffpräparate: Das Aus der Blutzuckerspitzen
- 151 Bockshornkleesamen: bewährte Ayurveda-Medizin
- 151 Ingwerwasser: ayurvedischer Tipp
- 152 Schwarzkümmelöl: niedrigerer Zucker durch Öl
- 152 Zimt: Zuckersenkung durch Gewürze
- 153 Bittergurke: ein bewährtes Pflanzenheilmittel
- 154 Ist Heilung bei Diabetes überhaupt möglich?
- 154 Definition Gesundheit
- 161 Ihre Diabetes-Checkliste
- 163 Service
- 163 Glossar
- 165 Literatur
- 166 Stichwortverzeichnis
- 167 Empfehlungen von Dr. med. Volker Schmiedel