

- 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_{1c}: 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 Ultraschall-dopplersonografie – 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