

- 6 **Sagen Sie Tschüss zu Ihrem Diabetes!**
- 11 Diabetes verstehen
- 12 **Volkskrankheit Diabetes**
- 18 **Typ-2-Diabetes – neue Einteilung in Cluster**
- 28 **Risikomanagement bei Prädiabetes und Diabetes**
- 35 **Wie körperliche Aktivität bei Diabetes wirkt**

- 43 Ernährungswissen up-to-date
- 44 **Gesunde Ernährung – die Basics**
- 48 Hochverarbeitete Lebensmittel – die Dickmacher
- 55 **Warum und wie Low Carb funktioniert**
- 60 Zur Geschichte von Low Carb
- 68 Fake News gegen Fortschritt: Verkürzt Low Carb das Leben?
- 71 **Chrononutrition und Intervallfasten**
- 75 **Wie sinnvoll ist Mahlzeitenersatz-Therapie?**
- 80 Nutri-Score – eine irreführende Lebensmittelkennzeichnung
- 83 **Alkohol bei Diabetes?**

| | | | |
|-----|---|-----|--|
| 89 | Das Programm zur Diabetes- rückbildung | 113 | Rezepte |
| 90 | Das Sportprogramm – individuell gestaltet | 114 | Wochenplan 1 – Fleisch und Fisch |
| 92 | Krafttraining – einfache Übungen für Ihre Fitness | 116 | Wochenplan 2 – Vegetarisch |
| 97 | Low Carb: Umsetzung in der Praxis | 118 | Wochenplan 3 – Intervallfasten |
| 106 | Die zehn Bausteine zur Diabetesrückbildung | 120 | Frühstück – fruchtig und herzhaft |
| 108 | Der Baukasten zur Diabetesrückbildung | 134 | Salate und Suppen |
| | | 150 | Schnelle Gerichte |
| | | 160 | Mittagessen |
| | | 176 | Für Gäste und Feste |
| | | 186 | Aufstriche und Snacks |
| | | 198 | Desserts |
| | | 204 | Service |
| | | 204 | Quellenangaben |
| | | 207 | Rezept- und Zutatenverzeichnis |
| | | 210 | Stichwortverzeichnis |
| | | 212 | Empfehlungen von Dr. Johannes Scholl |