

- 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**
- 90 **Das Sportprogramm – individuell gestaltet**
- 92 Krafttraining – einfache Übungen für Ihre Fitness
- 97 **Low Carb: Umsetzung in der Praxis**
- 106 **Die zehn Bausteine zur Diabetesrückbildung**
- 108 Der Baukasten zur Diabetesrückbildung
- 113 **Rezepte**
- 114 Wochenplan 1 – Fleisch und Fisch
- 116 Wochenplan 2 – Vegetarisch
- 118 Wochenplan 3 – Intervallfasten
- 120 **Frühstück – fruchtig und herhaft**
- 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