

Inhaltsverzeichnis

- 6 Was wollen Sie wissen?**
- 11 Ein gutes Leben mit Diabetes**
 - 12 Gestalten Sie Ihr neues Leben!
 - 18 Werden Sie zum Experten
 - 28 Lassen Sie sich unterstützen
- 35 Die richtige Therapie finden**
 - 36 Welche Ziele wollen Sie erreichen?
 - 42 Um welche Werte geht es?
 - 51 Behalten Sie Ihre Werte im Blick
 - 61 Folgen eines Diabetes Typ 2 verhindern
 - 67 Stellen Sie Ihr Diabetes-team zusammen
- 71 Aus dem Vollen schöpfen: Ernährung**
 - 72 Genießen, ohne süß zu werden
 - 88 Ihr Gewicht in Balance!
 - 91 Wenn Übergewicht ein Thema ist ...
 - 96 Mythos oder Wahrheit? Wir klären auf!
- 103 Bewegung für das Wohlbefinden**
 - 104 Jeder Schritt zählt
 - 109 Ideal für Einsteiger
 - 115 Mit Diabetes im Gepäck
- 121 Wenn Medikamente nötig sind**
 - 122 Ein gutes Leben mit Medikamenten
 - 125 Runter mit den Werten: Tabletten
 - 140 Wenn gespritzt werden muss: GLP1-Analoga
 - 143 So klappt es mit Insulin

155 Ihr Alltag mit Diabetes

156 Richtig versichert

159 Diabetes und Beruf

163 Unterstützung bei Behinderung

168 Diabetes im Straßenverkehr

172 Stichwortverzeichnis