

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Diabetes – was nun?	7
Diabetes verstehen	11
Behandlungsmöglichkeiten kennen	19
Das eigene Risikoprofil kennen	25
Den Stoffwechsel selbst kontrollieren	33
Richtig auf niedrige und hohe Zuckerwerte reagieren	41
Bluthochdruck erkennen und behandeln	49
Folgeerkrankungen vermeiden	59
Lebensgewohnheiten ändern	71
Gewicht abnehmen	79
Sich gesund ernähren	89
Ernährungsgewohnheiten ändern	107
Bewegung hält fit	115
Den Füßen Gutes tun	129
Diabetes im Alltag	151
Über Ihre Rechte Bescheid wissen	159
Am Ball bleiben	169
Meine Ziele	175
Fachbegriffe – leicht erklärt von A bis Z	181
Bücher, Zeitschriften, Adressen, Internet, Apps	186
Stichwortverzeichnis	189