

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 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 |