

# Inhalt

Was ich mit Diabetes erlebt habe	10
Was bedeutet der Begriff Diabetes?	10
Remission statt Heilung	11
Wahr oder wahrscheinlich?	13
Du wirst es schaffen	14
Ich war zu dick	15
Meine Mutter	18
I did it my way	19

## Vorweg erstmal ein paar Basis-Informationen 21

Warum Menschen dick werden	22
Deine Insulinresistenz	24
Bauchfett oder Fett am Bauch?	28
Folgekrankheiten von Diabetes	30
Ich habe Dinge gesehen, die du niemals glauben würdest	34

## Blutzucker muss sein 39

Ein Stück Würfelzucker in fünf Liter Kaffee	42
---	----

## Warum du lebst 47

ATP, die erste	48
ATP, die zweite	49
ATP, die dritte	49
ATP, die vierte	49
Langer ATP-Rede kurzer Sinn	50
Es geht um viel mehr als um deinen Blutzucker	50
Die Diabetes-Gala in Berlin	52

## **Baustelle 1 – Ernährung 61**

- Gesunde Ernährung und alles, was du wissen solltest 62
- Dein Mikrobiom 63
- Glykämischer Index 65
- Industrielles Essen 68
- Die Lebensmittelampel ist Unsinn 72
- Salamibrot als Indikator 73
- Die Mutter aller Probleme – der Brühwürfel 74
- Eiweiß 75
- Schlaue Kohlenhydrate 77
- Gluten 79
- Haushaltszucker 80
- Fruktose 84
- Fettes Essen 88
- Cholesterin 94
- Superfoods 98
- Bitterstoffe 101
- Bekömmlichkeit 102
- Fleisch, Fisch und vegane Ernährung 104
- Getränke 117
- Auswärts essen 121
- Scharf essen 123

## **Baustelle 2 – Sport 125**

- Sport als Wunderwaffe gegen Diabetes 126
- Sport wirkt besser als die meisten Medikamente 126
- Übung 1: Klimmzüge 133
- Übung 2: Surfen 134
- Übung 3: Rudern 134
- Übung 4: Liegestütz 135
- Übung 5: Situps 135
- Übung 6: Superman 135

<b>Übung 7: Absenken und Anheben</b>	136
<b>Übung 8: Senkrechtes Heben</b>	136
<b>Übung 9: Gewichte heben mit Bizeps</b>	136
<b>Leider ist es mit dem Sport kompliziert</b>	137
<b>NEAT</b>	138

## **Baustelle 3 – Psyche und Stress** 141

<b>Umdenken ist angesagt</b>	142
<b>Bud Spencer</b>	145
<b>Mister Spock</b>	147

**Stress reduzieren** 150

<b>Stress macht Diabetes, aber Diabetes macht auch Stress</b>	154
<b>Meditation hilft, aber leider nicht allen Menschen</b>	161

**Hypnosystemik – der Weg, wie du etwas ändern kannst** 163

**Eingefahrene Verhaltensmuster sind etwas Gutes** 163

**Hypnosystemik tut weh** 164

**Hypnosystemik sieht die Welt anders** 165

**Als Fragen getarnte Ratschläge** 169

**Es gibt keine Probleme mehr, es gibt nur noch Lösungen** 170

**Meine Brücke zwischen Bewusstem und Unbewusstem** 171

**Prävention tut Not** 173

**Kenne deinen Grenzwert für den Langzeitblutzucker** 175

**Sachverzeichnis** 178