

Dr. Benjamin Bikman

WARUM WIR
KRANK
WERDEN

Insulinresistenz als wahre Ursache für chronische
Krankheiten wie Diabetes, Alzheimer oder Krebs –
und wie wir sie bekämpfen können

riva

© des Titels »Warum wir krank werden« (ISBN 978-3-7423-1718-6)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Geleitwort	8
Einleitung	11
 Teil 1: Das Problem	 17
Kapitel 1 Insulinresistenz – was ist das?	19
Kapitel 2 Die Herzgesundheit	28
Kapitel 3 Das Gehirn und neurologische Störungen	39
Kapitel 4 Die reproduktive Gesundheit	47
Kapitel 5 Krebs	62
Kapitel 6 Das Altern, die Haut, Muskeln und Knochen	67
Kapitel 7 Die Gesundheit von Magen, Darm und Nieren	78
Kapitel 8 Metabolisches Syndrom und Fettleibigkeit	90
 Teil 2: Die Ursachen	 97
Kapitel 9 Wie Alter und Erbanlagen den Insulinspiegel beeinflussen ..	99
Kapitel 10 Wie Hormone Insulinresistenz verursachen	105
Kapitel 11 Fettleibigkeit und Insulinresistenz, zum Zweiten	112
Kapitel 12 Entzündungsprozesse und oxidativer Stress	121
Kapitel 13 Der Lebensstil	125

Teil 3: Die Lösung	139
Kapitel 14 Bewegung: Die Bedeutung körperlicher Aktivität	141
Kapitel 15 Vernünftige Ernährung: Was wir über unsere Nahrungsmittel wissen	149
Kapitel 16 Konventionelle Maßnahmen: Medikamente und Operationen	177
Kapitel 17 Der Plan: So nutzen Sie die Forschungsergebnisse	182
Werden Sie aktiv!	210
Anhang A: Mein Beispieltrainingsplan	212
Anhang B: Erweiterte Lebensmittellisten	216
Weiterführende Literatur und Websites	222
Über den Autor	226
Dank	227
Quellenverzeichnis	228
Register	265