

# Inhaltsverzeichnis

## 6 Was wollen Sie wissen?

### 11 La Dolce Vita mit Diabetes

- 12 Ein aktives Leben mit Diabetes
- 20 Diabetes kann (fast) jeden treffen
- 24 Eine Krankheit auf leisen Sohlen
- 27 Wachsam bei Schwangerschaftsdiabetes

### 31 Vom Verdacht zur Diagnose

- 32 Testen Sie Ihr Diabetesrisiko
- 36 Habe ich Typ 2 Diabetes oder eine Vorstufe?
- 41 Die Schulung ist Ihre Diabetesfahrtschule

### 53 Die richtige Einstellung

- 54 Kann ich von Typ 2 Diabetes geheilt werden?
- 60 Hochs und Tiefs selbst testen
- 67 Daten aufbewahren – digital oder auf Papier
- 72 Zweite Anlaufstelle: Diabetologische Schwerpunktpraxis

## 75 Werden Sie Gourmetiker

- 76 Investieren Sie in Ihre Gesundheit
- 80 Im Sitzen werden wenig Kalorien verbraucht
- 88 Mythos Kohlenhydrate
- 92 Proteine in neuem Licht
- 99 Wenn schon weniger, dann bitte vom Besten!
- 103 Wenn Abnehmen Ihr Ziel ist

### 109 Bewegung ist die halbe Miete

- 110 Bewegung mit Freude
- 116 Wichtig für Ungeübte
- 121 Nordic Walking: Ideal bei Diabetes
- 124 Bauen Sie Muckis auf

### 129 Tabletten, Insulin & Co.

- 130 Keine Lust auf Tabletten?
- 133 Wie wirken „Zuckertabletten“?
- 144 Antidiabetika zum Spritzen
- 148 Keine Angst vor Insulin

116

Wichtig für Körper und Seele:  
Tipps für mehr Bewegungsfreude



80

Ja oder nein?  
Alles zur richtigen Ernährung



69

So bereiten Sie sich auf den Arztbesuch vor



55

Das A und O: Alle Werte im Blick



160

Alle Medikamente mit Bewertungen im Überblick

## 167 Wenn es nicht rund läuft...

- 169 Diabetes strapaziert die Gefäße
- 172 Mit Diabetes im Krankenhaus
- 174 Risiko Krankenhaus?
- 175 Diabetes fördert die Arteriosklerose
- 176 Augen, Nieren, Nerven mögen keinen Zucker

## 184 Hilfe

- 184 Adressen
- 186 Tipps zum Weiterlesen
- 189 Register