



INHALT

9 LA DOLCE VITA MIT DIABETES

- 9 Ein Leben mit Diabetes
- 18 Diabetes kann (fast) jeden treffen
- 23 Eine Krankheit auf leisen Sohlen

31 VOM VERDACHT ZUR DIAGNOSE

- 31 Alarmsignale erkennen
- 33 Testen Sie Ihr Diabetesrisiko
- 38 Habe ich Typ 2 Diabetes oder eine Vorstufe?
- 43 Die Schulung ist Ihre Diabetesfahrtschule

53 DIE RICHTIGE EINSTELLUNG

- 53 Kann ich von Typ 2 Diabetes geheilt werden?
- 58 Hochs und Tiefs selbst testen
- 67 Daten bewahren – auf Papier oder elektronisch

75 WERDEN SIE GOURMETIKER

- 75 Die Diabetesküche ist die Beste!
- 79 Auf die Energiebilanz kommt es an
- 86 Mythos Kohlenhydrate
- 91 Viel oder wenig Eiweiß?
- 92 Wenn schon weniger, dann bitte vom Besten!
- 102 Wenn Abnehmen Ihr Ziel ist . . .

111 SCHACH DEM DIABETES

- 111 Bewegung mit Freude
- 117 Einmal die Woche – Wozu hätte ich Lust?
- 120 Nordic Walking: Ideal bei Diabetes
- 126 Bauen Sie Muckis auf
- 129 Wichtig für Ungeübte und Menschen mit Diabetes

135 TABLETTEN, INSULIN & CO.

- 135 Medizin für ein längeres Leben
- 138 Wie wirken „Zuckertabletten“?
- 150 Antidiabetika zum Spritzen
- 156 Keine Angst vor Insulin



167 WENN ES NICHT RUND LÄUFT...

- 167 Vorsorge treffen
- 170 Diabetes strapaziert die Gefäße
- 173 Augen und Nieren mögen keinen Zucker
- 177 Wenn Diabetes die Nerven angreift ...

186 SERVICE

- 186 Bewertungen gängiger Antidiabetika
- 190 Was heißt eigentlich ...?
- 199 Adressen und Tipps zum Weiterlesen
- 204 Register
- 208 Impressum