

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

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