

Inhalt

Was Sie bei Gebrauch dieses Buches beachten sollten	9
Es geht an's Eingemachte!	10
Sie werden Probleme bekommen!	12
Diabetes mellitus: Was ist das eigentlich?	14
Diagnostik: Wie wird der Diabetes erkannt?	14
Insulin: Der Dreh- und Angelpunkt des Diabetes	16
Insulinresistenz: Wenn Insulin nicht mehr so gut wirkt	19
Teufelskreis Insulinresistenz: Das Vorspiel	19
Insulinstimulierende Medikamente: Der Hauptakt	21
Insulinspritze: Das Finale	22
Metabolisches Syndrom: Das tödliche Quartett	22
Hyperinsulinämie: Was ist eigentlich so schlimm daran?	23
Ursachen der Insulinresistenz: Der Schlüssel zur Behandlung	24
Konsequenz: Schreiben Sie ein neues Theaterstück	25
Symptome: Diabetes tut doch nicht weh	26
Hyperglykämie: Wenn der Zucker zu hoch ist	26
Hypoglykämie: Wenn der Zucker zu niedrig ist	28
Spätkomplikationen: Was dem Diabetiker droht ..	30
Herzinfarkt, Schlaganfall, periphere Verschlusskrankheit	31
Diabetische Retinopathie	33
Diabetische Nephropathie: Wenn die Niere schlapp macht	34
Diabetische Neuropathie: Diabetiker sind gefühllos	34
Fettleber: Nicht nur Alkohol lässt die Leber anschwellen	35
Infektionen: Viren und Bakterien bevorzugen Diabetiker	35
Wundheilungsstörungen: Warum die Haut bei Diabetes schlechter heilt	36

Krankheiten: Was zum Diabetes noch beiträgt	36
Übergewicht: Immer wieder die Insulinresistenz	36
Infekte: Stress für den Stoffwechsel	37
Entzündungen: Stress für den Stoffwechsel	37
Erbkrankheiten: Diabetesneigung erhöht	37
Hormonstörungen: Blutzucker und Insulinresistenz erhöht	38
Schwangerschaft: Stress für den Stoffwechsel	38
Vererbung: Welche Rolle spielen die Gene?	39
Klassische Risikofaktoren: Gefahr für die Gefäße ..	41
BMI: Das neue Maß für das Gewicht	43
Rauchen: Selbstmord für Diabetiker	46
Cholesterin: Worauf müssen Sie wirklich achten?	47
Triglyceride: Die eigentlichen Fette	50
Bluthochdruck: Gefährlicher als Blutzucker	50
Fazit: Alle Risikofaktoren sind wichtig	51
Neue Risikofaktoren: Anerkannt, aber nicht etabliert	52
Homocystein: Vergessen Sie Cholesterin, bestimmen Sie Homocystein	52
Lipoprotein(a): Ähneln dem LDL-Cholesterin, ist aber noch gefährlicher	54
Fibrinogen: Der Blut-Klebstoff	55
Hochsensitives CRP: Der Entzündungsmarker	56
Fazit: Lassen Sie die neuen Risikofaktoren bestimmen	57
Motivation: Warum sollte der Diabetiker etwas gegen seinen Diabetes tun?	58
Gewichtsreduktion: Positive Verstärkung	61
Andere Maßnahmen: Wie kann ich sie eingewöhnen?	62
Rationale Diagnostik: Welche Untersuchungen braucht der Diabetiker? ..	63
Blutzucker: Das Maß aller Dinge	65
HbA1c: Der Langzeitblutzuckerwert	67

Insulin und C-Peptid:	
Wie viel produziert die Bauchspeicheldrüse noch?	68
Zucker im Urin: Das Fass läuft über	69
Aceton im Urin: Wenn Diabetiker sauer werden	71
Mikroalbuminurie: Die Warnung der Niere	71
Fettwerte: Cholesterin und Triglyceride lassen die Adern verkalken	72
Harnsäure: Der Stoff, aus dem die Gicht ist	73
Neue Risikofaktoren: Lp(a), Homocystein, Fibrinogen, hochsensitives CRP: Was bedeuten sie?	73
Leberwerte: Wenn die Leber verfettet	74
Vitalstoffwerte: Sind Sie bereits im Mangel?	75
Belastungs-EKG: Wie fit sind Sie und Ihre Gefäße?	76
Weitere kardiologische Untersuchungen: Langzeit- Blutdruckmessung, Echokardiographie, Langzeit-EKG	77
Neurologische Untersuchungen: Sind die Nerven noch gesund?	78
Augenärztliche Untersuchung: Schau mir in die Augen, Kleines!	79
Was Sie selbst messen können: Gewicht	79
Was Sie selbst messen können: Schaut her eure Füße	80
Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!	80

Medikamente: Auslöser oder Verstärker der diabetischen Stoffwechsellage

Cortison: Diabetes-Medikament Nr. 1	81
Antihypertonika: Thiazide und Beta-Blocker	81
Orale Kontrazeptiva: Diabetes durch die Anti-Baby-Pille	82
Psychopharmaka: Gefahr durch Übergewicht	83
Sulfonylharnstoffe, Glinide und Insulin: Diabetesmedikamente machen Diabetes	83

Medikamente: Was nützt dem Diabetiker?

Sulfonylharnstoffe und Glinide: Stimulation der Bauchspeicheldrüse .	84
Alpha-Glucosidasehemmer: Verlangsamung der Zuckeraufnahme ...	85
Biguanide: Verbesserung der Insulinwirkung am Gewebe	86
Insulinsensitizer: Verbesserung der Insulinwirkung am Gewebe	87
Insulin: Blutzuckersenkung par excellence	88
Fazit: Warum müssen Sie Medikamente einnehmen?	91

Ernährung: Wie sollte eine vernünftige Diabetiker-Kost ausschauen?	92
Diabetes-Kost: Was dürfen Sie eigentlich noch essen?	93
Süßstoffe: Segen oder Fluch?	93
Broteinheiten und Kalorienzählen:	
Der nächste Irrtum in der Diabetologie	96
Glyx-Diät: Was ist das eigentlich?	98
Fette: Gute Fette, schlechte Fette	102
Fazit: Welche Nahrung sollten Sie bevorzugen, welche meiden?	103
Eiweiß: Droht hier etwa auch Gefahr?	105
Worauf es wirklich ankommt	107
Gewichtsreduktion: 10 Goldene Regeln für erfolgreiches Abnehmen	107
Bewegung: Abnehmen im Schlaf?	113
Richtiges Training: Das beste Medikament der Welt	114
Heilfasten: Fasten ist nicht Hungern	121
Orthomolekulare Therapie: Heilung durch Nahrungsergänzungen?	124
Die richtigen Nährstoffe: Runter mit dem Zucker	127
Spätschäden: Reduzieren Sie das Risiko	128
Alternativen: Welche Möglichkeiten gibt es noch zur Blutzuckersenkung?	132
Ballaststoffpräparate: Kappen Sie die Blutzuckerspitzen	132
Bockshornkleesamen: Bewährte und einfache Ayurveda-Medizin	133
Ingwerwasser: Ayurvedischer Tipp zur Stoffwechsellanregung	134
Schwarzkümmelöl: Niedrigerer Zucker durch Öl	134
Zimt: Zuckersenkung durch Gewürze	135
Homöopathie: Ähnliches durch Ähnliches heilen	135
Ist Heilung bei Diabetes überhaupt möglich?	137
Glossar: Was ist eigentlich ...?	141
Literatur	143