

Vorwort: zuerst verstehen – dann verändern!

I Das Zucker-Experiment

II Blutzuckerwerte verstehen – das musst du wissen!

1. Raus aus dem unverständlichen Ärzte-Sprech!
2. Was du verstehst, kannst du verändern
3. Laborwerte richtig einordnen – Erkennen, was es für dich bedeutet

III. Die Mitspielerin, die niemand kennt und keiner beachtet: die Bauchspeicheldrüse

1. Man hört von ihr nur, wenn etwas passiert ist: die Bauchspeicheldrüse
2. Was passiert in der Bauchspeicheldrüse?
3. Probleme mit der Bauchspeicheldrüse selbst erkennen
4. Droht Gefahr eines Typ II-Diabetes?
4. Die Werte rund um den Blutzucker
5. Wichtig: Die korrekte Diagnose: Untersuchungsmethoden
6. Was sagt die Wissenschaft: Ist Diabetes Typ 2 heilbar?
7. Vorbeugen ist extrem wichtig
8. Umstrittene Verfahren – Superfood & Co
9. Selbsthilfe in der Anwendung: Was tun?

IV. Gesunde Bauchspeicheldrüse, gesunder Körper: die Drüse schützen

1. Gefahren für die Bauchspeicheldrüse erkennen und abwenden
2. Wer ist Diabetes-gefährdet und warum?

3. Was ist Diabetes eigentlich und wie entsteht die Krankheit?
4. Wissen hilft: die Diabetesformen
5. Warum sind ältere Menschen besonders gefährdet?
6. So schütze ich mich vor Diabetes Typ II

V. Schutz vor Diabetes Typ II – vieles hast du in der Hand!

1. Basis Blutdruck
2. Basis Schlaf
3. Grenzen der Selbsthilfe

VI. Was hat Stress mit Diabetes zu tun?

1. Stress kann positiv und negativ sein
2. Negativer Stress und die Folgen
3. Ich kann nicht raus – Hilfe bei zu viel Stress
4. So wirkt Entspannung auf das Immunsystem
5. Anti-Stress-Training
6. Achtsamkeit und Meditationen für alle Lebenslagen
7. Verbesserte Leistungsfähigkeit
8. Ein positiver Blick auf die eigene Zukunft

VII. Sich das Leben versüßen? Ja, aber besser nicht mit Zucker

1. Warum ist Zucker so schädlich?
2. Der Zuckerstoffwechsel – was passiert da?
3. Vorsicht: Diabetes selbst gemacht!
4. Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe – worin besteht der Unterschied?
5. Künstlicher Süßstoffe und ihre Probleme

7. Vorsicht „Zuckerfrei“!
8. Warum ist Fructose (Fructose) so gefährlich?
9. Wenn Sie Zucker reduzieren wollen
10. Gesunde Zuckeralternativen

VIII. Die Ernährung mit der man Diabetes Typ 2 verhindern kann

1. Welche Ernährungsform ist für die Gesundheit ideal?
2. Nährstoffe – und was sagt die Bauchspeicheldrüse?
3. Omega-3-Fettsäuren und Diabetes: Das richtige Fett hilft
4. Die Ballaststoffe
5. Die Mittelmeer-Kost
6. Zu viel ist leicht was ...
7. Die Bauchspeicheldrüse mag vieles nicht ...
8. Eine Woche um Diabetes Typ II zu verhindern – mit Rezepten

IX Die Bauchspeicheldrüse revitalisieren mit der Kraft der Pflanzen

1. Bittermelone (*Momordica charantia* fructus)
2. Hintonia-Rinde (*Hintonia latiflora* cortex)
3. Chinesische Zimtrinde (*Cinnamomi cassii* cortex)
4. Flohsamen und Flohsamenschalen
5. Heidelbeeren (*Vaccinium myrtillus*)
6. Kürbisse helfen der Bauchspeicheldrüse
7. Die Bitterstoffe unserer Nahrung wirken auch

X Bewegung, die Diabetes-Typ II verhindern hilft

1. So wirkt Bewegung auf den Blutzuckerspiegel

2. Die richtige Sportart finden
3. Wie oft und wie viel sollte man trainieren, um Diabetes Typ II möglichst zu verhindern

XI Gerüchte rund um Diabetes Typ II

1. Kaffee ist besser als sein Ruf
2. Alkohol meiden?
3. Rauchen – besser nicht

XII Der 5-Wochen-Plan – So verhinderst du Diabetes Typ 2

Anhang

Quellen

Lexikon

Hilfreiche Adressen