

12



Wie entsteht Diabetes überhaupt? Erst wenn Sie darüber Bescheid wissen, können Sie einschätzen, welche Therapien wirklich erforderlich sind und welche den Prozess eher noch verschlimmern.



Zahlreiche Faktoren können Diabetes mellitus mitverursachen und ihn vorantreiben. Kennen Sie die Zusammenhänge, können Sie auch vorbeugen und gegensteuern.

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser!**
- 8 Es geht ans Eingemachte!
- 9 Klartext: unbequem, aber wirkungsvoll
- 10 Sie werden Probleme bekommen!
- 13 **Die Krankheit kennenlernen**
- 14 **Diabetes mellitus: Was ist das eigentlich?**
- 15 Diagnostik: Wie wird Diabetes erkannt?
- 16 Dreh- und Angelpunkt: Insulin
- 20 Symptome: Diabetes tut nicht weh
- 24 **Insulinresistenz – wenn Insulin nicht mehr gut wirkt**
- 24 Teufelskreis Insulinresistenz: das Vorspiel
- 25 Insulin stimulierende Medikamente: der Hauptakt
- 26 Insulinspritze: das Finale
- 27 Metabolisches Syndrom: das tödliche Quartett

- 28 Ursachen der Insulinresistenz
- 29 Konsequenz: Das Stück umschreiben
- 32 **Spätkomplikationen – was dem Diabetiker droht**
- 38 **Rationale Diagnostik: Welche Untersuchungen braucht's?**
- 40 Blutzucker – das Maß aller Dinge
- 42 HbA<sub>1c</sub>: Langzeitblutzuckerwert
- 43 Insulin und C-Peptid – wie viel wird noch produziert?
- 44 Zucker im Urin – das Fass läuft über
- 46 Aceton im Urin – wenn Diabetiker sauer werden
- 46 Mikroalbuminurie – Warnung der Niere
- 47 Fette verkalken die Adern
- 48 Harnsäure: der Gicht-Stoff
- 48 Die »neuen« Risikofaktoren
- 49 Leberwerte – wenn die Leber verfettet
- 50 Vitalstoffwerte: Sind Sie bereits im Mangel?

82



Sie haben alle Trümpfe gegen Ihren Diabetes selbst in der Hand. Abnehmen, bewegen, richtig ernähren: Holen Sie sich »Anschubhilfe«.

- 51 Belastungs-EKG: Wie fit sind Sie?
- 52 Ultraschall-dopplersonografie – Ihren Gefäßen zuliebe
- 53 Weitere kardiologische Untersuchungen
- 54 Check von Nerven und Augen
- 54 Kontrolle lohnt sich: Ihre Füße
- 57 **Was trägt zum Diabetes bei?**
- 58 **Klassische und neue Risikofaktoren – tun Sie etwas dagegen**
- 58 Gefahr für die Gefäße
- 60 BMI: das Maß für das Gewicht
- 63 Cholesterin: Worauf müssen Sie wirklich achten?
- 65 Triglyceride: die eigentlichen Fette
- 66 Bluthochdruck: gefährlicher als Blutzucker
- 67 Rauchen: Selbstmord für Diabetiker
- 69 Neue Risikofaktoren – anerkannt, aber nicht etabliert
- 75 **Vererbung: Welche Rolle spielen die Gene?**
- 80 **Krankheiten – was zum Diabetes noch beiträgt**
- 83 **Was ist wirklich wichtig für den Diabetiker?**
- 84 **Das A & O – die Ernährung**
- 84 Wie sieht eine vernünftige Diabetiker-Kost aus?
- 85 Süßstoffe: Segen oder Fluch?
- 88 BEs und Kalorien zählen: der Irrtum in der Diabetologie
- 90 Glyx-Diät – was ist das eigentlich?
- 93 Gute Fette, schlechte Fette
- 94 Eiweiß: Droht hier etwa auch Gefahr?
- 96 Worauf es wirklich ankommt
- 102 **10 goldene Regeln für erfolgreiches Abnehmen**
- 102 Gewichtsreduktion: positive Verstärkung
- 109 **Bewegung – Abnehmen im Schlaf?**
- 110 Sportliche Aktivität: das beste Medikament der Welt

## SPECIAL

- 30 Die ACCORD-Studie – das Ende eines Dogmas
- 77 Medikamente: Auslöser oder Verstärker?
- 98 Motivation – warum sollte der Diabetiker etwas gegen seinen Diabetes tun?
- 128 Der Diabetiker: ein psychosomatischer Patient?
- 152 Ihre Diabetes-Checkliste



Nahrungsergänzungsmittel, Zimt und andere Angebote aus der Naturheilkunde helfen, den Blutzucker im Rahmen zu halten. Lesen Sie alles Wichtige über die Therapieunterstützung.

- 112 Training: wie oft, wie lang, wie intensiv?
- 116 **Heilfasten: Fasten ist nicht Hungern**
- 116 Fastenregeln für Anfänger
- 118 Umgehen Sie den Jo-Jo-Effekt!
- 121 **Natürliche und andere hilfreiche Medikamente**
- 122 **Orthomolekulare Therapie: Hilfe durch Nahrungsergänzungen?**
- 122 Pro und kontra Nahrungsergänzungen
- 124 Die richtigen Nährstoffe: runter mit dem Zucker
- 126 Spätschäden: Reduzieren Sie das Risiko!
- 129 **Medikamente: Was nützt dem Diabetiker?**
- 129 Sulfonylharnstoffe und Glinide: Stimulation der Bauchspeicheldrüse
- 131 Alpha-Glukosidasehemmer: Verlangsamung der Zuckeraufnahme
- 132 Biguanide: Optimierung des Zuckerhaushalts
- 132 Insulinsensitizer: Verbesserung der Insulinwirkung
- 133 Die neuesten Hits: Exenatid und Gliptin
- 134 Insulin: Blutzuckersenkung par excellence
- 138 Fazit: Wann müssen Sie Medikamente einnehmen?
- 139 **Alternativen: Welche Möglichkeiten gibt es noch zur Blutzuckersenkung?**
- 139 Ballaststoffpräparate: Kappen Sie die Blutzuckerspitzen
- 140 Bockshornkleesamen: bewährte Ayurveda-Medizin
- 141 Ingwerwasser: ayurvedischer Tipp
- 141 Schwarzkümmelöl: niedrigerer Zucker durch Öl
- 142 Zimt: Zuckersenkung durch Gewürze
- 142 Bittergurke: ein bewährtes Pflanzeneilmittel
- 143 Homöopathie: Ähnliches mit Ähnlichem heilen
- 144 **Ist Heilung bei Diabetes überhaupt möglich?**
- 149 Die Zukunft: Wundermittel für den Diabetiker?
- 154 **Glossar: Was ist eigentlich ...?**
- 155 **Literatur**
- 156 **Register**