

Inhalt

Kapitel 1: Diabetes – die Zuckerkrankheit 11

Wie ich zu meiner Diabetes-Diagnose kam 12

Das Medikamenten-Arsenal 30

Gewusst wie 34

Mein »All-you-can-eat-Urlaub« 35

Eigentlich kam ich mit den Insulinspritzen gut klar 37

Woher kommt die Insulinresistenz? 39

Bewegung hilft besser als Medikamente 41

Kein Übergewicht = kein Diabetes! 42

Wer braucht Medikamente? 44

Tabletten gegen Diabetes 48

Der Knackpunkt ist die Insulinresistenz 49

Kapitel 2: Warum ich? 51

Wann und warum besteht Diabetes-Gefahr? 52

Das möchte keiner erleben 65

Kapitel 3: Mein neues Leben beginnt 79

So geht's nicht weiter! 80

Meine drei Ernährungsgebote 97

Zucker-Schönfärberei 98

Chemiefrei außer Haus essen 102

Kapitel 4: Diabetes natürlich heilen 119

Sport – die Wunderwaffe gegen Diabetes 120

Stress stresst 127

Was esse ich denn nun? 137

Ich als Experte 153

Ich als Promi 168

Epilog 175

Sachverzeichnis 177