

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort: „Ein ganzheitlicher Therapieansatz“</b>	<b>6</b>	<b>Echt Essen:</b>	<b>29</b>
Prof. Dr. med. Stephan Martin		Gemüse und Genuss decken den Tisch	
		Was essen? Heimat, Jahreszeit	
<b>Was ist Diabetes?</b>	<b>7</b>	Von Algen bis Wildfleisch: Produkte, die Lust	32
Typ-1-Diabetes: Kein Insulin.	7	aufs Zuckerzähmen machen	
LADA-Diabetes: Zu wenig Insulin.	8	Wie kochen? Selbst. Simpel	44
Typ-2-Diabetes: Zu viel Insulin	8	Wie essen? 1 2 3 4 5	46
		Schön schlank: Sieben Handreichungen	48
<b>Was löst Typ-2-Diabetes aus?</b>	<b>10</b>	Gesund durch Genuss:	50
Schweinsbraten schlägt Selleriesalat	10	Schlemmen wie ein Diabetiker	
Fünf Faktoren, die Typ-2-Diabetes fördern:	14	Echter Wein: Wirkt wie Metformin	50
Insulin schafft nicht		Echt-Essen-Gasthäuser: Wo der Wirt noch	53
Zu wenig Insulin		seine Ware kennt	
Schnelle Kohlenhydrate		Echte Koch-Kunst: Wo Gutes günstig ist	56
Permanente Entzündungen			
Bewegungsmangel			
<b>Die fünf Therapien des Typ-2-Diabetes</b>	<b>15</b>	<b>Lustvoll Laufen:</b>	<b>57</b>
<b>1. Lebensänderung: Der präventive Königsweg</b>	<b>16</b>	Ausdauer plus Kraft sind optimal	
Messen. Essen. Laufen: „Lauber-Methode“	19	Was bringt Körperertüchtigung?	58
		Gefäße „putzen“ bis schöner schlafen	
<b>Motivierend Messen:</b>	<b>20</b>	Machen faul: Ausreden	59
Übersicht der wichtigsten Messverfahren	20	Wie oft muss gelaufen werden? 10 000 Schritte	59
Einmal Messung:		sind sinnvoll	
Warum gibt es keine Messpflicht?		Welche Bewegung wirkt wie? „Kraftwerke“	60
Langzeitwert HbA <sub>1c</sub> :	22	des Körpers einschalten	
Hat das „Zucker Gedächtnis“ Lücken?		Laufen Sie mit einem Lächeln!	61
Zuckerbelastungstest OGTT:	22	Wie Fitness-Studios fit machen	62
Lassen sich die Süßfluten bändigen?		<b>Dürfen Fitte dick sein?</b>	<b>65</b>
Insulin-Status/C-Peptid:	23	Gespräch mit Dr. med. Meinolf Behrens	
Liegt wirklich ein Mangel vor?		Lauber´s Diabetes-Manifest: Wir sind Bus!	67
HOMA-IR:	23	Sieben vorbeugende Forderungen	
Wirkt das Insulin noch?		<b>„Prävention hat keine Lobby“</b>	<b>69</b>
Kontinuierliche Zuckermessung – CGM:	24	Gespräch mit der DiabetesStiftung DDS	
Drohen nächstens Abstürze?		<b>2. Heilpflanzen: Die sanfte Kraft der Natur</b>	<b>72</b>
Wie grenzwertig sind Grenzwerte?	26	<b>20 pflanzliche Zucker-Zähler</b>	<b>76</b>
Labor Lauber: Noch ein fitter Diabetiker?	27	<i>Aloe</i> : Zart-bitter · <i>Beinwell</i> : Wunden-Waller	
		<i>Bittergurke</i> : Wirkt wie Wein · <i>Bockshornklee</i> :	
		<i>Curry-Power</i> · <i>Brennnessel</i> : Liebes-Zauberin	

<i>Erdmandel: Ballast-Bombe · Goldrute:</i>		<i>Sulfonylharnstoffe: Insulinspeicher langsam</i>	
<i>Nieren-Spülerin · Grüntee: Model-Möger</i>		<i>ausquetschen</i>	
<i>Holunder: Medizinbaum · Johanniskraut:</i>		<i>Glinide: Insulinspeicher schnell ausquetschen</i>	
<i>Seelen-Licht · Kletterrebe: Zucker-Zerstörer</i>		<i>Gliptine/DDP-4-Hemmer: Insulinproduktion</i>	
<i>Kaktusfeige: Aspirin-Analagon · Kakao: Bitte</i>		<i>hormonell fördern</i>	
<i>bitterer! Knoblauch: Stink-stark · Löwenzahn:</i>		<i>GLP-1-Analoga und -Mimetika:</i>	
<i>Germanen-Ginseng · Sauerkraut: Krauts Kraft</i>		<i>Insulinbildner wird zum Schlankmacher</i>	
<i>Spitzwegerich: Penicillin vom Acker · Stevia:</i>		<i>Insulin: Der stärkste Zucker-Senker</i>	
<i>Schlanke Süße · Thymian: Naturapotheke</i>		<i>Alpha-Glukosidasehemmer: Insulin hat Pause</i>	
<i>Zimt: Zahmer Zäher</i>		<b>Ersetzt die Pille die Lebensstiländerung?</b>	<b>107</b>
Warum Diabetiker bitter bitter nötig haben	78	Gespräch mit Dr. med. Meinolf Behrens	
Im Urwald schlummert Heilung	80	<b>Wie wichtige Diabetes-Medikamente wirken:</b>	
<b>Übersichtstabelle „Wie Heilpflanzen</b>	<b>86</b>	<b>Die große Vergleichstabelle</b>	<b>110</b>
<b>bei Diabetes helfen“</b>		<b>Wie wichtige Diabetes-Medikamente wirken:</b>	
Lauber's Diabetes-Garten, Basel/Frankfurt	87	<b>Detailansicht</b>	<b>112</b>
<b>3. Nährstoffe:</b>		<b>5. Insulin:</b>	
<b>Nahrung gezielt ergänzen</b>	<b>88</b>	<b>Die Ultima Ratio</b>	<b>114</b>
Zwölf Mikronährstoffe, die bei Diabetes helfen:		Welche Typ-2-Diabetiker brauchen	116
<b>Mineralien/Spurenelemente:</b>	<b>91</b>	<i>wirklich Insulin?</i>	
<i>Chrom: Dick-Bremse · Kalium: Blutdruck</i>		Einmal Insulin, immer Insulin?	118
<i>Magnesium: Kraftwerk · Mangan: Sexual-stark</i>		Wie wirken welche Insuline?	118
<i>Selen: Immun-Macher · Zink: Der Zucker-Zäher</i>		<i>Kurzwirksame Insuline: Spitzenlast</i>	
Das Meer in uns: Wir sind Fisch!	94	<i>Langwirksame Insuline: Grundlast</i>	
<b>Vitamine:</b>	<b>94</b>	<i>Mischinsuline: Sparflamme</i>	
<i>B1: Herz-Hilfe · B3: Zellschutz; B6: Schön-Schlaf</i>		Was kosten die Insuline tatsächlich?	120
<i>B12: Nerven-Nahrung · C: Radikalen-Fänger</i>		<i>Teilweise deutlich teurer</i>	
<i>D: Typ-1-präventiv</i>		Wie wirken die wichtigen Insulin-Therapien?	121
Viel hilft nicht viel	98	Für Einsteiger: BOT. Fürs Essen: SIT.	
<b>Übersichtstabelle „Wie Vitamine/Mineralien</b>	<b>99</b>	<i>Für Flexible: ICT. Für Planende: CT</i>	
<b>bei Diabetes helfen“</b>		Löst die Spritze alle Probleme?	122
		<i>„Du darfst“ darf nicht</i>	
		Welche Risiken birgt Insulin?	123
		<i>Übergewicht, Unterzucker</i>	
<b>4. Tabletten:</b>		<b>Wird bei uns zu früh Insulin verschrieben?</b>	<b>124</b>
<b>Die medikamentöse Basis</b>	<b>100</b>	Gespräch mit Prof. Dr. med. Hans Hauner	
<b>Wie die Wirkstoffgruppen wirken:</b>	<b>102</b>		
<i>Biguanide/Metformin: Insulin wird wieder</i>		<b>Recht der Rituale:</b>	
<i>wirksam</i>		<b>Be Biedermeier!</b>	<b>127</b>
<i>Glitazone: Insulinresistenz durchbrechen</i>			