

Inhalt

Diabetes Typ 2: Nur Eigenverantwortung hilft! <i>Professor Dr. med. Stephan Martin</i>	9
Fit wie ein Diabetiker: „Aktueller denn je!“	13
Wendepunkte: Meine Diabetes-Geschichte in fünf Episoden	15

Messen

Was ist Diabetes? Lustloser Langerhans	21
Diabetes Typ-1/Typ-2: Disposition vs. Krankheiten	22
Wer hat Diabetes? Je ärmer, je gesünder.	23
Diabetes-Folgen: Blind, impotent, Fuß ab	24
Sind Sie Diabetiker? Zehn Gewissensfragen	26
Genauerer wissen Ihr Arzt oder Apotheker	26
Dawn-Syndrom: Morgenstund hat Zucker im Mund.	29
Sturm in der Blutbahn: Grippewarner Zuckeranstieg	29
Auf und nieder: Mein Zuckertagebuch	33
Messen lassen: Das Langzeitgedächtnis HbA _{1c}	35
Mein Weg in den „Honigfluss“ – mein Königsweg heraus	36
To do's	39

Essen

Das Ziel: Diabetesfrei ohne Spritzen und Pillen	41
Der Weg: Die 2:1-Regel aus Essen und Laufen	41

Das Ergebnis: Der Körper richtet's	42
Launische Diva Insulin	43
Wie essen? Sequentiell und High noonig.	44
Was essen? Mittelmeer, Regenbogen, Gefühl	45
Rollentausch: 1. Eiweiß 2. Kohlenhydrate 5. Fett	47
1. Eiweiß: Erster sein.	47
2. Kohlenhydrate: Je länger, je lieber	51
Glykämischer Index: Schießen! Fließen! Tröpfeln!	53
Zucker: Wär er wieder Gewürz, wär's gut	55
5. Fett: Das fünfte Rad am Wagen	59
Frühstück: Früh fit gegen den späten Hunger	60
Meine persönlichen Fitness-Favoriten.	63
Die sieben Todsünden	64
Wo kaufen? Small is beautiful.	66
Wo essen? Lieben Sie Luxus.	68
Fehlt was? Vitamine und Spurenelemente.	70
Geheime Gaben aus Gottes Garten?.	71
Turbo-Trinken! Turbo-Trinken! Turbo-Trinken!	72
Und der Alkohol?	74
Abnehmen – wegen keiner Diät.	75
Schön schlank – Zehn Regeln.	77
Ein deutscher Holzweg: Diabetiker-Produkte	80
Werden Sie kein Asket.	81
Fazit Essen: Fast alles, aber nur das Beste	82
So isst der Diabetiker: „Lifestyle-Diabetes-Adleressen“	83
To do's	85

Laufen

Warum laufen? Gottes Wort	87
Warum laufen? Experten Wort	88
Warum laufen? Meine Erfahrungen	89
Lauf-Leistung: Werden Sie Kraftwerkbesitzer	90
Und der Unterzucker?	91
Den Startschuss gibt der Arzt	92
„Ich will aber lieber schwimmen“	93
Wann? Wo? Wie oft? Wie lange?	94
Wo ist kein Aufzug?	95
Technik. Kleine Schritte, große Wirkung	96
Laufen. Heute nicht – aber doch!	97
Stop „Nine to five“	98
Ein entsetzter Physiotherapeut	99
Der mit dem Diabetes tanzt	101
Gemessen: Experimente am laufenden Lauber	102
Probleme? Laufend Lösungen	104
Die Zeit fehlt? Bald das Leben.	105
Wirklich eine Übertreibung: Marathon	105
Vom Glück, ein Diabetiker zu sein	107
To do´s	108

Aktienten statt Patienten!

Diabetes als Chance	111
Schluss mit „Bisschen und Stückchen“	112
Die Lauber-Methode: Messen! Essen! Laufen!.	113

Das Wort hat der Leser.	115
Horrorszenario: Bald 32 Millionen Diabetiker?	118
Sparschwein Lauber: 3,2 Milliarden Euro	120
Kassen: Mit sich selbst beschäftigt	121
Eigenverantwortung muss Kassenleistung werden	122
Teststreifen sind messbare Prävention	123
Frühes Insulin hat oft späte Folgen.	124
DMP fördern Patienten statt Aktienten	125
Krankenkassen: „Ihre Zeit kommt in zehn Jahren“	126
Die Ärzte müssen Präventionsberater werden.	127
Aus der Apotheke wird ein Lifestyle-Center	129
Staat: Vom Glück, Diabetiker zu haben	131
Gesucht wird: „Bloomberg for Germany“	132
Die Revolution füttert fitte Kinder	133
„Präventiv-Stiftung Lifestyle Diabetes“	134
Zehn mal 100: Vom Kinderkoch bis zum TV-Spot	134
Messen: Der Deutsche Diabetes-Atlas.	137
Essen: Das Deutsche Diabetes-Siegel.	138
Laufen: Das Deutsche Diabetes-Abzeichen	138
Finanzierungsvorschlag: Promilleregulung.	140
Was wird's bringen? Mehr, als es kostet.	141
Erster kleiner Erfolg: Stiftung gegründet.	141
„Warum kaufen Sie nicht bei Aldi?“	143
Freie Bauern statt Discount-Multis	144
Schöner Schluss.	146
Informationen	147