

Inhalt

Warum ich dieses Buch schreibe	9
Was ist Typ-1-Diabetes?	14
Die Diagnose Diabetes	16
Die Erstmanifestation von Typ-1-Diabetes	16
Der HbA1c-Wert	18
Diagnose Typ-1-Diabetes – etwas genauer betrachtet	20
Ursachen und Symptome	23
Therapieformen bei Typ-1-Diabetes	26
Was bedeutet Typ-1-Diabetes für mein Leben?	27
Die Herausforderungen bei Typ-1-Diabetes	32
Mentale Herausforderungen	32
Psychische Herausforderungen	33
Kids und Teenies mit Typ-1-Diabetes	33
Herausforderungen im beruflichen und privaten Leben	35
Wie man die Glukosewerte misst und kontrolliert	37
Insulintherapie	42
Insulin spritzen und dosieren	42
Kohlenhydrat-Management und Bolus-Insulin	44

Bolus- und Basal-Insuline:	
welche es gibt und was sie können	49
Kurz wirksame Analoginsuline	49
Kurz wirksame Normalinsuline	50
Lang wirksame Analoginsuline	50
Basalrate in der Insulinpumpe	51
Ketoazidose – Übersäuerung des Körpers	53
Der Gamechanger: AID-Systeme	56
Diabetes und Sport	57
Ketoazidose beim Sport	62
Ernährung und Bewegung bei Typ-1-Diabetes	63
Iss gesund ist gesund!	64
Beweg Dich!	65
Wie man Sport und körperliche Aktivität mit Typ-1-Diabetes ausüben kann	66
Diabetes und Sex	67
Bitte nicht im Schlauch verheddern!	67
Frauen und Typ-1-Diabetes	69
Diabetes und Deine Tage	69
Diabetes und die Antibabypille	70

Typ-1-Diabetes und weitere Krankheiten	72
Tipps für Eltern von Kindern mit Typ-1-Diabetes	73
Mindset bei Typ-1-Diabetes	75
Strategien zur Stressbewältigung	76
Wie ich und Du das eigene Mindset positiv beeinflussen	77
Typ-1-Diabetes in beruflichem und privatem Umfeld	79
Wie man Typ-1-Diabetes gegenüber Arbeitgebern und Kollegen kommuniziert	79
Wie man den Alltag mit Typ-1-Diabetes in der Familie organisiert	80
Diabetes Typ F: Wie man als Freunde und Familie einen Menschen mit Typ-1-Diabetes unterstützen kann	81
Medizinische Unterstützung durch Diabetes-Experten	82
Unterstützung durch Selbsthilfegruppen und Online-Communitys	83
Schwerbehindertenausweis	85
Schlussfolgerung	86
Danksagung	88
Hilfreiche Organisationen, Links und Bücher	90