

Vorwort

Vielleicht greifen Sie zu diesem Buch, weil Sie selbst Diabetes haben oder weil jemand aus Ihrer Familie bzw. aus Ihrem Freundeskreis betroffen ist? Sicher möchten Sie sich genauer über diese Krankheit informieren, vor allem, was man dagegen unternehmen kann!

Nun, wir dürfen Ihnen gleich vorab sagen: Erfreulicherweise lässt sich sehr viel ausrichten – und dies nicht nur von ärztlicher Seite wie durch Beratung und Medikamente. Vor allem Sie selbst können und müssen einen entscheidenden Beitrag leisten, um diese Krankheit erfolgreich zu bewältigen.

Wenn Übergewicht mit im Spiel ist, dann sind die Aussichten sogar besonders günstig. Denn Übergewicht ist heute die wichtigste Ursache für die Entstehung eines Typ-2-Diabetes. Wenn es Ihnen gelingt, durch richtige Ernährung und einen aktiven Lebensstil nur einige Kilogramm leichter zu werden, dann haben Sie Ihren Diabetes wahrscheinlich rasch im Griff. Damit bessern sich nicht nur die Blutzuckerwerte, sondern auch andere Störungen wie Bluthochdruck oder hohe Blutfette, so dass Ihre Gesundheit auf der ganzen Linie davon profitiert.

Natürlich ist es nicht immer einfach. Aber die Chancen stehen gut, Ihr Gewicht auf Dauer im Zaum zu halten, wenn Sie ausreichend motiviert und gut geschult sind, die richtige ärztliche Unterstützung bekommen und nicht zuletzt auch etwas Geduld aufbringen. Viele haben es vor Ihnen geschafft, das sollte Ihnen Mut machen. Und – es wird sich in jedem Fall lohnen!

Dr. med. Dagmar Hauner
Prof. Dr. med. Hans Hauner