

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: „Ein ganzheitlicher Therapieansatz“	6	Echt Essen:	29
Prof. Dr. med. Stephan Martin		Gemüse und Genuss decken den Tisch	
Was ist Diabetes?	7	Was essen? Heimat, Jahreszeit	
Typ-1-Diabetes: Kein Insulin.	7	Von Algen bis Wildfleisch: Produkte, die Lust	32
LADA-Diabetes: Zu wenig Insulin.	8	aufs Zuckerzähmen machen	
Typ-2-Diabetes: Zu viel Insulin	8	Wie kochen? Selbst. Simpel	44
		Wie essen? 1 2 3 4 5	46
Was löst Typ-2-Diabetes aus?	10	Schön schlank: Sieben Handreichungen	48
Schweinsbraten schlägt Selleriesalat	10	Gesund durch Genuss:	50
Fünf Faktoren, die Typ-2-Diabetes fördern:	14	Schlemmen wie ein Diabetiker	
Insulin schafft nicht		Echter Wein: Wirkt wie Metformin	50
Zu wenig Insulin		Echt-Essen-Gasthäuser: Wo der Wirt noch	53
Schnelle Kohlenhydrate		seine Ware kennt	
Permanente Entzündungen		Echte Koch-Kunst: Wo Gutes günstig ist	56
Bewegungsmangel			
Die fünf Therapien des Typ-2-Diabetes	15	Lustvoll Laufen:	57
1. Lebensänderung: Der präventive Königsweg	16	Ausdauer plus Kraft sind optimal	
Messen. Essen. Laufen: „Lauber-Methode“	19	Was bringt Körperertüchtigung?	58
		Gefäße „putzen“ bis schöner schlafen	
Motivierend Messen:	20	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 _{1c} :	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?		Dürfen Fitte dick sein?	65
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?		„Prävention hat keine Lobby“	69
Kontinuierliche Zuckermessung – CGM:	24	Gespräch mit der DiabetesStiftung DDS	
Drohen nächstens Abstürze?		2. Heilpflanzen: Die sanfte Kraft der Natur	72
Wie grenzwertig sind Grenzwerte?	26	20 pflanzliche Zucker-Zähler	76
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>		Ersetzt die Pille die Lebensstiländerung?	107
Warum Diabetiker bitter bitter nötig haben	78	Gespräch mit Dr. med. Meinolf Behrens	
Im Urwald schlummert Heilung	80	Wie wichtige Diabetes-Medikamente wirken:	
Übersichtstabelle „Wie Heilpflanzen	86	Die große Vergleichstabelle	110
bei Diabetes helfen“		Wie wichtige Diabetes-Medikamente wirken:	
Lauber's Diabetes-Garten, Basel/Frankfurt	87	Detailansicht	112
3. Nährstoffe:		5. Insulin:	
Nahrung gezielt ergänzen	88	Die Ultima Ratio	114
Zwölf Mikronährstoffe, die bei Diabetes helfen:		Welche Typ-2-Diabetiker brauchen	116
Mineralien/Spurenelemente:	91	<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>	
Vitamine:	94	<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.	
Übersichtstabelle „Wie Vitamine/Mineralien	99	<i>Für Flexible: ICT. Für Planende: CT</i>	
bei Diabetes helfen“		Löst die Spritze alle Probleme?	122
		<i>„Du darfst“ darf nicht</i>	
		Welche Risiken birgt Insulin?	123
		<i>Übergewicht, Unterzucker</i>	
4. Tabletten:		Wird bei uns zu früh Insulin verschrieben?	124
Die medikamentöse Basis	100	Gespräch mit Prof. Dr. med. Hans Hauner	
Wie die Wirkstoffgruppen wirken:	102		
<i>Biguanide/Metformin: Insulin wird wieder</i>		Recht der Rituale:	
<i>wirksam</i>		Be Biedermeier!	127
<i>Glitazone: Insulinresistenz durchbrechen</i>			