

Inhalt

Die »überraschende« Diagnose eines Diabetes 7

Von einer seltenen Krankheit zum Volksleiden 10

Gesunde und krankmachende Kohlenhydrate 12

Glukagon und Insulin – die Hauptregulatoren
des Glukosestoffwechsels 19

Insulinresistenz – Selbstschutz der Zelle 23

Erhöhte Glukose und erhöhtes Insulin –
das krankmachende Duo 29

**Biologie und Medizin – untrennbar miteinander
verbunden 36**

Zellbiologie: Glukose und Insulinresistenz 38

Evolutionsbiologie: Glukose und Insulinresistenz 40

Systembiologie: Glukose und Insulinresistenz 42

Die vier Grundregulationen nach Pischinger 46

Diagnostik des Blutzuckers und der
Insulinresistenz 52

Insulinmessung 56

Die notwendige Stoffwechselflexibilität 60

Hungerstoffwechsel und Ketogenese 60

Übergewicht reduzieren: Wie man intelligent und gesund
abnimmt 62

Die Fettleber – eine stille Bedrohung 71

Ein gesundes Ernährungskonzept. Interview
mit Dr. med. Hardy Walle 75

Ist Fruktose wirklich der gesündere Zucker?	80
Blick auf die Kinder: Glukose, Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes	82
Geistige Leistungsfähigkeit und Alzheimer-Demenz	88
Die Geschichte eines ärztlichen Selbstversuchs. Interview mit Dr. med. Peter Heilmeyer	99

Systembiologische Therapie 104

In Bewegung kommen	106
Ernährung überprüfen	110
Ballaststoffe – von wegen Ballast!	115
Mit den richtigen Fetten gesunden	117
Heilfasten – Neustart für den Glukosestoffwechsel	122
Ohne Trinken geht es nicht	125
Entgiften und Ausleiten	127
Orthomolekulare Therapie	132
Säure-Basen-Haushalt in Betracht ziehen	146
Stress – eine kurzfristige Insulinresistenz wird chronisch	150
Psychologische Intervention	152
Chronobiologie – auf die innere Uhr hören	153
Darm und Mikrobiom – eine schlaue Symbiose	156

Notwendige Veränderungen und Perspektiven 165

Anhang 167

Empfohlene Literatur	167
----------------------	-----