

# Volker Schmiedel

## Typ-2-Diabetes - Heilung ist doch möglich!

Leseprobe

[Typ-2-Diabetes - Heilung ist doch möglich!](#)

von [Volker Schmiedel](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b19150>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>



- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser!**
- 9 **Was Sie erwartet**
- 10 **Diabetes – eine neue Herangehensweise**
- 10 Was für ein Buch ist das hier eigentlich?
- 11 Es geht ans Eingemachte!
- 13 Klartext: unbequem, aber wirkungsvoll
- 14 Sie werden Probleme bekommen!
- 15 Motivation – warum gegen den Diabetes vorgehen?
- 19 **Die Krankheit kennenlernen**
- 20 **Diabetes mellitus: Was ist das eigentlich?**
- 21 Diagnostik: Wie wird Diabetes erkannt?
- 23 Dreh- und Angelpunkt: Insulin
- 26 Symptome: Diabetes tut nicht weh
- 30 **Insulinresistenz – wenn Insulin nicht mehr wirkt**
- 30 Teufelskreis Insulinresistenz: das Vorspiel
- 31 Insulin stimulierende Medikamente: der Hauptakt
- 32 Insulinspritze: das Finale
- 32 Metabolisches Syndrom: das tödliche Quartett
- 34 Ursachen der Insulinresistenz
- 35 Konsequenz: das Stück umschreiben
- 38 **Spätkomplikationen**
- 39 Herzinfarkt
- 40 Schlaganfall
- 40 Arterielle Verschlusskrankheit
- 41 Diabetische Retinopathie – wenn das Auge leidet
- 41 Diabetische Nephropathie – die Niere macht schlapp
- 42 Diabetische Neuropathie – Diabetiker sind gefühllos
- 42 Gallensteine – sind Sie steinreich?
- 43 Fettleber – nicht nur Alkohol lässt sie anschwellen
- 43 Infektionen: Viren und Bakterien mögen Diabetiker
- 43 Wundheilungsstörungen – die Haut heilt schlechter
- 44 Necrobiosis lipidica – weitere Hautveränderungen
- 44 Was hat Diabetes denn mit Krebs zu tun?
- 46 **Rationale Diagnostik: Was wird untersucht?**
- 47 Blutzucker – das Maß aller Dinge
- 50 HbA<sub>1c</sub>: Langzeitblutzuckerwert
- 51 Insulin und C-Peptid – wie viel wird noch produziert?

## ➤ Exkurse

- 36 Die ACCORD-Studie – das Ende eines Dogmas
- 134 Der Diabetiker: ein psychosomatischer Patient?

- 52 Zucker im Urin – das Fass läuft über
- 54 Aceton im Urin – wenn Diabetiker sauer werden
- 54 Mikroalbuminurie – Warnung der Niere
- 55 Fette verkalken die Adern
- 55 Harnsäure: der Gicht-Stoff
- 56 Die »neuen« Risikofaktoren
- 57 Leberwerte – wenn die Leber verfettet
- 57 Vitalstoffwerte:  
Sind Sie bereits im Mangel?
- 59 Belastungs-EKG: Wie fit sind Sie?
- 60 Ultraschall-dopplersonografie – Ihren Gefäßen zuliebe
- 60 Weitere kardiologische Untersuchungen
- 61 Check von Nerven und Augen
- 63 Kontrolle lohnt sich: Ihre Füße

## 65 Was trägt zum Diabetes bei?

- 66 **Alte und neue Risikofaktoren – handeln Sie!**
- 66 Gefahr für die Gefäße
- 69 BMI: das Maß für das Gewicht
- 71 Cholesterin: Worauf müssen Sie wirklich achten?
- 73 Triglyceride: die eigentlichen Fette
- 74 Bluthochdruck: gefährlicher als Blutzucker
- 75 Rauchen: Selbstmord für Diabetiker
- 77 Medikamente: Auslöser oder Verstärker?
- 79 Vererbung: Welche Rolle spielen die Gene?
- 81 Neue Risikofaktoren – anerkannt, aber nicht etabliert

- 86 Krankheiten – was zum Diabetes noch beiträgt

## 89 Was ist wichtig für den Diabetiker?

### 90 **Das A & O – die Ernährung**

- 90 Wie sieht eine vernünftige Diabetiker-Kost aus?
- 91 Süßstoffe: Segen oder Fluch?
- 95 BEs und Kalorien zählen: Irrtümer der Diabetologie
- 96 Glyx-Diät – was ist das eigentlich?
- 98 Gute Fette, schlechte Fette
- 100 Eiweiß: Droht hier etwa auch Gefahr?
- 102 Low-Carb: die neue Wunderdiät bei Diabetes?
- 103 Worauf es wirklich ankommt

### 106 **10 goldene Regeln für erfolgreiches Abnehmen**

- 106 Gewichtsreduktion: positive Verstärkung

### 112 **Bewegung – Abnehmen im Schlaf?**

- 113 Sportliche Aktivität: das beste Medikament der Welt
- 115 Training: wie oft, wie lang, wie intensiv?

### 120 **Heilfasten: Fasten ist nicht Hungern**

- 120 Fastenregeln für Anfänger
- 122 Umgehen Sie den Jo-Jo-Effekt!

- 125 **Natürliche & synthetische Medikamente**
- 126 **Orthomolekulare Therapie**
- 126 Pro und kontra Nahrungsergänzungen
- 128 Die richtigen Nährstoffe: Runter mit dem Zucker!
- 130 Spätschäden: Reduzieren Sie das Risiko!
- 136 **Medikamente: Was nützt dem Diabetiker?**
- 136 Sulfonylharnstoffe und Glinide
- 138 Alpha-Glukosidasehemmer: langsamer Zuckeranstieg
- 139 Biguanide: Optimierung des Zuckerhaushalts
- 140 Insulinsensitizer: Verbesserung der Insulinwirkung
- 140 Inkretinmimetika und DPP-4-Inhibitoren
- 141 Der neueste Hit: SGLT-2-Hemmer
- 142 Insulin: Blutzuckersenkung par excellence
- 146 Fazit: Wann müssen Sie Medikamente einnehmen?
- 148 **Alternative Blutzuckersenkler**
- 148 Ballaststoffpräparate: Das Aus der Blutzuckerspitzen
- 149 Bockshornkleesamen: bewährte Ayurveda-Medizin
- 149 Ingwerwasser: ayurvedischer Tipp
- 150 Schwarzkümmelöl: niedrigerer Zucker durch Öl
- 150 Zimt: Zuckersenkung durch Gewürze
- 151 Bittergurke: ein bewährtes Pflanzenheilmittel
- 151 Homöopathie: Ähnliches mit Ähnlichem heilen
- 152 **Ist Heilung bei Diabetes überhaupt möglich?**
- 152 Definition Gesundheit
- 158 **Ihre Diabetes-Checkliste**
- 160 **Glossar**
- 162 **Literatur**
- 163 **Stichwortverzeichnis**



Volker Schmiedel

[Typ-2-Diabetes - Heilung ist doch möglich!](#)

Blutzucker ohne Medikamente wirksam senken

168 Seiten, kart.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise  
[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)