

Diabetes Typ II
KEIN BOCK AUF INSULIN

Elly Lösch



Diabetes Typ II – kein Bock auf Insulin

Elly Lösch

Elly Lösch

Diabetes Typ II – kein Bock auf Insulin

Wie heile ich mich selbst – ohne Medikamente

Shaker Media

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright Shaker Media 2019

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-758-3

Shaker Media GmbH • Am Langen Graben 15a • 52353 Düren
Telefon: 02421 / 99 0 11 - 40 • Telefax: 02421 / 99 0 11 - 49
Internet: www.shaker-media.de • E-Mail: info@shaker-media.de

Inhaltsverzeichnis

Diabetes überall	9
Warum plötzlich alle Diabetes haben.	10
Folgen von Diabetes	12
Kids und Diabetes Typ II	13
 Was passiert in meinem Körper	 15
Was ist Diabetes	16
Was ist Insulin	17
 Die verschiedenen Typen	 19
Diabetes Typ I	19
Diabetes Typ II	21
Schwangerschaftsdiabetes	21
Andere Formen des Diabetes	22
 Wie kann man Diabetes behandeln	 25
Die 6 Säulen der Behandlung	26
Bewegung	27
Ernährung.	28
Medikamente	29
 Warum sollte ich Medikamente vermeiden obwohl es der einfachste Weg ist.	 31
Hilfe zur Selbsthilfe	31
Allgemeine Gesundheit	33
 Ärztliche Behandlung	 37
Krieg ich das auch ohne Arzt hin	38
Naturheilkunde	39

Wenn nichts mehr hilft.	40
Was gibt es für Medikamente	41
Übergewicht	43
BMI-Wert	43
Taillenumfang	45
<i>Warum ist das so wichtig</i>	<i>45</i>
<i>Wie messe ich meinen Taillenumfang richtig</i>	<i>45</i>
Bewegung, Bewegung – bloß wie?	49
Ausdauertraining	50
Krafttraining	51
Ausdauertraining ohne Krafttraining	52
Kein Bock auf Sport – Die richtige Integration in den Alltag	55
Muss das wirklich sein?	58
Training mit dem eigenen Körpergewicht	61
Vorteile	61
Top 15 Übungen	63
Hilfreiche Apps.	65
Gesunde Ernährung – aber richtig	67
Basic Wissen – Vitamine, Proteine und und und	69
Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Protein, Fett).	69
Mikronährstoffe	73
Richtig essen statt wenig essen	74
Gift in der Verpackung	75
Kalorien	79
Was sind Kalorien	79
Mein Kalorienbedarf	80
Neu Berechnungen.	82

Abnehmen – Effektiv und ohne JoJo	83
Kaloriendefizit	83
Diät vs. Umstellung	84
Generelle Ernährungs-Tipps	85
Richtig gesund ernähren	89
Wie viel von was.	89
Lebensmitteln mit positivem Effekt auf Diabetes	90
Zuckerfallen	91
Light-Produkte.	92
Süßstoff in Light-Produkten.	93
Diäten – wenn dann richtig.	95
Low-Carb	95
Intervall Fasten / Intermittierendes Fasten.	96
Thrive Diät (vegan)	97
Stress	99
Allgemeines	101
Heißhunger-Attacken?	101
Und wenn ich doch mal sündige?	101
Nahrungsergänzungsmittel	103
Superfoods	105
Maca und Hanfprotein.	105
Ingwer und Kurkuma.	106
Moringa	106
Diabetes – eine Chance	107