8	Blutzucker –
das Benzin des
Körpers	19	Insulinresistenz
9	Insulin – der Zünd-
schlüssel unseres
Körpers	22	Diabetesdiät: ein
wichtiger Bestand-
teil der Therapie
11	Diabetes mellitus	33	Blutzucker-Killer in
Tablettenform
16	Wenn Insulin nicht
richtig wirkt:
Diabetes mellitus
Typ 2	34	Die 50 besten
Blutzucker-Killer
17	Viele Schwangere
entwickeln erhöhte
Blutzuckerwerte:
Gestationsdiabetes	35	Äpfel
		36	Bananen
		37	Guave
		38	Süße Feigen
		38	Bengalische Quitte

39	Bengalische Feige	55	Brot mit Haferkleien
40	Grapefruitsamen-Extrakt	57	Vollkorngetreide
40	Gemüse- und Frucht-mischungen	57	Guar
41	Rhabarber	58	Resistente Stärke
42	Hülsenfrüchte	59	Fisch
43	Sojabohnen	60	Vitamin C
44	Nüsse	62	B-Vitamine
45	Ingwer	63	Magnesium
45	Knoblauch	64	Chrom
46	Efeukürbis	65	L-Carnitin
47	Meerrettichbaum	66	Zink
47	Rosafarbene Catharanthe	67	Zimt
48	Ginseng	68	Süßstoffe
49	Pseudoginseng	69	Stevia
49	Seetang	70	Essig
50	Gurmar	70	Kakao
50	Bockshornklee	71	Tee
51	Aloe Vera	72	Autogenes Training
51	Yacon	73	Ausreichend schlafen
52	Weinblätter	73	Regelmäßig leben
53	Feigenblatt-Kürbis	74	Bewegung und Sport
53	Weißbeerige Mistel	75	Abnehmen
54	Strohblume	77	Anhang