

- 13 Der erste Schritt – Diabetes verstehen**
- 25 Nicht behandeln, sondern heilen**
- 37 Was brauchen wir von unserer Nahrung?**
- 48 Wie funktioniert Hunger?**
- 58 Viel Protein – aber das richtige!**
- 74 Phänomenal: Ballaststoffe in Bohnen**
- 86 Die Wahrheit über Fette**
- 98 Die Praxis der nährstoffreichen Diät**
- 119 Die entscheidenden Schritte zu Ihrer Gesundheit**
- 130 Für Ärzte und Patienten**
- 147 Häufige Fragen**
- 203 Dank**
- 204 Glossar**
- 206 Anmerkungen**
- 217 Rezepte**
- 218 Register**