

# Rainer Limpinsel

## Diabetes. Das Anti-Insulin-Prinzip

Leseprobe

[Diabetes. Das Anti-Insulin-Prinzip](#)

von [Rainer Limpinsel](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b22069>

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>



## Stichwortverzeichnis

### A

Abnehmversuch 54  
 Adenosintriphosphat 18  
 Agavendicksaft 75  
**Alkohol** 63  
 – Insulin 28  
 Alkoholika 70, 72  
 Alpha-Glucosidasehemmer 34  
 Antidiabetika 33  
 Arbeit, Stress 99  
 Aromen 79  
 ATP 18  
 Augen, brennende 12  
 Ausdauersport 94  
 Autoimmunerkrankung 18  
 Avocado 85

### B

Baguette, Zutatenliste 106  
 Ballaststoffe 117  
 Bananen-Kokos-Eis 108  
 Bauchfett 30, 46  
 Bauchspeicheldrüse 14, 18, 30,  
 35, 113  
 Bauchumfang 47  
 Beilage 107  
 Betazellen 19, 30  
 Bewegung 31, 39, 97  
 Bier 28, 62, 69  
 Biguanide 33  
 Bio-Lebensmittel 110  
 Bio-Siegel 122  
 Bio-Supermarkt 122  
 Blutfettwert 112  
 Blutkörperchen, rote 16  
 Blutversorgung 49  
 Blutzucker 28

Blutzuckermessen 29  
**Blutzuckerwert** 11, 13, 25, 46,  
 67, 112  
 – entgleistet 52  
 Brotbelag 107  
 Brühwürfel 80  
 Burger 78

### C

Cheat Day 129  
 Chemie 44, 69, 118  
 Chili 109  
 Computer 100  
 Cyclamat 76

### D

Darmbakterien 116  
 Darmreinigung 63  
 Diabetes-Gala 130  
**Diabetes mellitus** 22  
 – Alarmzeichen 56  
 – Diagnose 12  
 – Entstehung 45  
 – Infektionen 55  
 – Typ 1 18, 22  
 – Typ 2 18, 22  
 – Veranlagung 38  
 – Warnhinweise 46  
 – Zahlen 23  
 Diabetes-Risiko testen 46  
 Diabetologe 19  
 Dialyse 48  
 Diät 132  
 Diätassistentin 20  
 Diätprodukte 84  
 Dörr-Apparat 87  
 DPP-4-Inhibitoren 35

Durstgefühl, starkes 11

### E

Ei, hart gekochtes 85  
 Einlauf 64  
 Eisbecher 108  
 Energiesparmodus 18  
 Energiespeicher 17  
 Erkältung 135  
**Ernährung** 39, 41  
 – Diabetiker-gerechte 111  
 – falsche 119  
 – Gewohnheiten 123  
 – Steinzeit 111  
 – umstellen 62  
 – vegane 121  
 Ernährungsberatung 20  
 Ernährungsfehler 118  
 Ernährungsumstellung 85, 123,  
 126, 128, 133  
 Erythrit 74  
 Erythrozyten 16  
 Essverhalten 53

### F

Fahrradfahren 93  
 Fastenbrechen 66  
 Fastenspeisen 63  
 Fastenversuch 54  
 Fastenzeit 64  
 Fast Food 66  
 Fernsehen 99  
 Fett 115  
 Fettzellen 30  
 Fruchtsaft 75, 116  
 Fruchtzucker (Fructose) 116  
 Fructose-Intoleranz 112

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice  
 kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag  
 Postfach 30 05 04  
 70445 Stuttgart  
 Fax: 0711 89 31-748

Frühstück 106  
Frühstücksgewohnheit 62  
Fuß, diabetischer 52

## G

Galaktose 74  
Gefäßverkalkung 51  
**Gehirn** 17  
– Muster ändern 123  
Genuss 135  
Geschmacksverstärker 40, 44,  
69, 80, 82, 108  
Gesundheitssystem 105  
**Getränke**  
– süße 56  
– Zuckergehalt 72  
Glaubersalz 64  
Glinide 34  
Glitazone 34  
Glückshormon 71  
Glukose-Toleranztest 46

## H

Hafer 106  
Handy 100  
Hard-Gainer 32  
HbA<sub>1c</sub>-Wert 13, 14  
Heilfasten 54, 63  
Heißhunger 62, 128  
Herzangstneurose 103  
Herzinfarkt 103  
Hilfsstoffe 110  
Hobbysportler 134  
Holunder 110  
Honig 75, 109  
Hülsenfrüchte 109  
Hunger 113

## I

Immunsystem 55, 134  
Index, glykämischer 73  
Ingwer 110  
Inkretin-Analoga 34  
Inkretin-Verstärker 35  
**Insulin** 14, 19  
– Alkohol 28  
– Injektion 27  
Insulindosis 60  
Insulinherstellung 25  
Insulinpräparat 26  
Insulinresistenz 29, 35, 38  
Insulinspritze 15

Insulintherapie 24, 26  
Isomaltose 74

## J

Jo-Jo-Effekt 54, 85, 96, 123

## K

Kaffee 63, 106  
Kalorien, leere 120  
Kalorienverbrauch 95  
Karies 40  
Kartoffelchips 128  
Ketonkörperkreislauf 17  
Klimmzüge 96, 137  
Knäckebrot 78, 85, 108  
Kohl 110  
**Kohlenhydrate** 16, 28, 113  
– gute 70  
– schlechte 44  
Kokosblütenzucker 75  
Kokosfett 115  
Koma, hyperosmolares 56  
Konservierungsstoffe 84  
Konsumverzicht 100  
Kopfschmerzen 12  
Krampfadern 50  
Krankenkasse 21

## L

Laktose-Intoleranz 112  
Langzeitblutzuckerwert 14  
Langzeit-Insulin 24  
**Lebensmittel**  
– fettreduzierte 114  
– Immunsystem stärkende 109  
Lebensmittelampel 113  
Lebensqualität 126  
Lieblings-Lebensmittel 109  
Light-Produkte 84  
Luo Han Guo 74

## M

Makroangiopathie 51  
Maximalpuls 94  
Medikamente 32  
Melasse 75  
Metformin 33  
Mikroangiopathie 51  
Mikrobiom 55, 116  
Milch 112  
Mitochondrien 17  
Müsli 106  
Müßiggang 101

## N

Nachrichten 99  
Nahrungsergänzungsmittel 44  
Nahrungsmittelindustrie 134  
Natarsauerteig 106  
Natarsüße 76  
Neuropathie 52  
Non-Responder 113

## O

Obst 116  
Olivenöl 115

## P

Paleo-Theorie 111  
Panikattacke 103  
Porridge 106  
Portionsgröße 82, 134  
Proviant 61  
Pulsuhr 94

## R

Rauchen 41  
Roggen-Vollkornbrot 106, 112  
Rohrohrzucker 75  
Rote Bete 110

## S

Saccharin 76  
Sanddorn 110  
satt essen 127  
Schweißausbruch 61  
Serotonin 71  
SGLT-2-Hemmer 35  
Smartphone 100  
Sorbit 74  
Sorgen 30  
**Sport** 30, 92, 128  
– Kalorienverbrauch 95  
Stevia 76  
Stress 30, 39, 86  
Sulfonylharnstoffe 34  
Süßigkeiten 108  
Süßstoffe 69, 76, 108, 115  
Süßung 72

## T

Thaumatococcus 76  
Training, sportliches 96  
Trainingszustand 125  
Trockenfrüchte 76

**U**

Übelkeit 61  
Übergewicht 30, 31  
Übergewichtiger 125  
Überzuckerung 16  
**Unterzuckerung** 15, 29, 60,  
61, 132  
– Hilfe 16  
Urinteststreifen 11

**V**

Vollkornschnitte, Zutatenliste  
86

**W**

Wein 128  
Weißmehl 44  
Werbung 82  
Wochenende 100

**X**

Xylit 74

**Z**

Zimt 111  
Zittern 61  
**Zucker** 40, 70  
– Blut 13, 16  
– Entzug 65

– Gehirn 71  
– Körperzelle 19  
– Krankheiten 71  
– Sucht 120  
– Verzicht 44  
– WHO-Empfehlung 71  
– Zutatenliste 83  
Zuckerersatzstoffe 73  
Zuckerverbot 43  
Zusatzstoffe 110  
Zutatenliste 83  
Zwangsjodierung 126  
Zwiebel 110



Rainer Limpinsel

[Diabetes. Das Anti-Insulin-Prinzip](#)

Wie ich meinen Diabetes Typ 2 überwand  
und wie Sie das auch schaffen

160 Seiten, kart.  
erschienen 2017



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)