



Dr. Andrea Flemmer

Ich helfe mir selbst – Diabetes

144 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-694-6

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Hilfe zur Selbsthilfe

Heute weiß man: Gegen Diabetes lässt sich einiges tun. Oft helfen schon kleine Veränderungen, um die Blutzuckerwerte maßgeblich zu verbessern. Dr. Andrea Flemmer hat für diesen Ratgeber alle wichtigen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung und die richtige sportliche Betätigung zusammengefasst. Sie stellt außerdem alle Möglichkeiten der konventionellen und der alternativen Medizin vor – ganz im Sinne einer integrativen Medizin. Dabei ist es ihr wichtig, dass Patienten individuelle Wege finden, ihren Diabetes in Schach zu halten. Das gelingt mit diesem Ratgeber: Alle erfolgversprechenden Maßnahmen der Selbsthilfe kompakt präsentiert!

Aus dem Inhalt

- Diabetes Typ 2 – Symptome und Diagnose
- Ist Diabetes Typ 2 heilbar?
- Zucker & Diabetes
- Künstliche Süßstoffe und ihre Nachteile
- Die richtige Ernährung für Diabetiker
- Übergewicht abbauen – Normalgewicht halten
- Bewegung ist das Zaubermittel
- Welche Sportarten sind geeignet?
- Heilpflanzen bei Diabetes einsetzen
- Folgeerkrankungen

Die Autorin

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher werden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet.



Die Autorin steht für Interviews gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de Vielen Dank!