

·PCEÜÜWÖÖÖÖPÖÜ· G5: H, 9 @; 9B
.

**Betrachtungen
eines Hausarztes
für ein Leben
ohne Medikamente**

9	Zu diesem Buch
11	Einleitung
22	Das Projekt Tremonte
25	Ernährung
26	Begriffe, Grundlagen
26	Grundumsatz (Energie)
27	Energiebedarf
28	Körpergewicht
28	Fettfalte der Axilla und das Achselmaß
28	Body-Maß-Index (BMI)
29	Tremonte-Formtabelle
30	Körpergröße
30	Tremonte-Gewichtstabelle
31	Taillenumfang
32	Bauchumfang, Maß für die Speckrolle
32	Beckenumfang
32	Waist/Hip-Ratio
33	Grundbausteine
34	Wasser
34	Kohlenhydrate
35	Stärke
38	Glykämischer Index
38	Fette in der Nahrung
39	Fettsäuren
42	Transfettsäuren
42	Triglyceride
43	Eiweiße oder Proteine
44	Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe
45	Fehl-Ernährung
46	Einführung
47	Ursachen der heutigen Fehl-Ernährung
48	Fruchtzucker, das größte Gesundheitsrisiko
52	Die drei wichtigsten Ursachen für Fehl-Ernährung

56	Weitere Faktoren für Fehl-Ernährung	90	Gicht
57	Bewegung und Ernährung im Alter	90	Depression
60	Ernährung im Sport	91	Kognitive Störungen, Alzheimer
61	KRANKHEITEN	91	Augenkrankheiten
62	Metabolisches Syndrom	91	Diabetische Neuropathie
66	Weißes Bauchfett	92	Schlafapnoe-Syndrom
67	Fe(r)ttiger Irrtum	92	Krebskrankheiten
68	Low-Carb versus Low-Fat	92	FODMAPS und Reizdarmsyndrom
68	Low-Fat-Ernährung und cholesterinsenkende Medikamente	94	Sorbitol, Geschmackssinn, Umami
73	ZUCKER	95	TREMONTE
74	Blick in die Geschichte der Menschheit	96	Weg aus der Sackgasse – Einführung
78	Krebs und Zucker – ein geschichtlicher Zusammenhang	97	Nochmals vom Zucker
79	Diabetes – die Pandemie	97	Versuche mit der Würfelzucker-Einheit
80	Diabetes mellitus	101	Der Tremonte-Weg
81	Wie wird die Diagnose Diabetes gestellt?	104	Tipp 1, Tipp 2, Tipp 3
82	Nüchtern-Blutzucker	105	Das Tremonte-Konzept
82	HbA1c-Test	109	TREMONTE SELBSTANALYSE
82	Glukosetoleranztest	110	Einleitung/Anleitung praktisches Vorgehen
83	1-Stunden-Glukosebelastung	113	Analyse des Körpers 1-8
84	Wie entsteht der Diabetes oder die Zuckerkrankheit?	121	Analyse von Geist und Seele 1-8
85	Entstehung von weißem Bauchfett	123	Analyse des Stoffwechsels 1-8
85	Insulinresistenz	131	Auswertung der Tremonte selbstanalyse
87	Die mit Diabetes assoziierten Krankheiten	133	Beispiel-Patientengeschichten
88	Bluthochdruck	134	Franziska Beispiel und Samuel Muster
89	Veränderung der Blutfettwerte = Dyslipidämie	137	Beispiel einer kompletten Selbstanalyse
89	Nicht-alkoholische Fettleber und Steatohepatitis (Nash)	145	Arbeitsblätter I bis VII
90	Thrombosen, Embolien		ANHANG
90	Rheumatische Krankheiten	159	Glossar
		163	Literatur
		164	Index, Impressum

* Mit einem Stern bezeichnete medizinische Fachwörter werden im Glossar erklärt.