Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Diabetes betrifft in Deutschland bereits mehr als neun Millionen Erwachsene – das heißt: Jeder zehnte Mensch ist betroffen. In den meisten Fällen handelt es sich um einen Typ-2-Diabetes, der eng mit unserem modernen Lebensstil zusammenhängt. Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung und das daraus resultierende Übergewicht sind häufige Auslöser. Besonders alarmierend: Jedes Jahr wächst die Zahl der Betroffenen um eine halbe Million.

Oft beginnt alles schleichend – mit einem sogenannten Prädiabetes. Rund 40 % der Erwachsenen sind davon betroffen, meist ohne es zu wissen. Denn: Symptome gibt es selten, doch im Körper laufen bereits Prozesse ab, die langfristig zu ernsten Folgeerkrankungen führen können – insbesondere am Herz-Kreislauf-System. Früh zu handeln lohnt sich daher: Durch gezielte Veränderungen im Alltag lässt sich der Stoffwechsel normalisieren – und ein Fortschreiten zum Typ-2-Diabetes verhindern.

In diesem Ratgeber möchten wir Ihnen zeigen, was genau bei einer Insulinresistenz im Körper geschieht, wie man ein erhöhtes Risiko erkennt – und was Sie aktiv tun können, um gegenzusteuern. Unser 4-Wochen-Programm unterstützt Sie dabei, Schritt für Schritt neue, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln – mit alltagstauglichen Rezepten, die nicht nur guttun, sondern auch gut schmecken. Und Sie werden erleben: Bewegung kann Freude machen – besonders, wenn man sie gemeinsam erlebt.

Machen Sie den ersten Schritt – für Ihre Gesundheit. Wir begleiten Sie dabei.

aus: Müssig u.a., Warnsignal hoher Blutzucker (ISBN 9783432120201) © 2026 TRIAS Verlag