

## Dolce Vita mit Diabetes

Ein genussvoller Leitfaden für den Umgang mit Diabetes

Diabetes zu haben ist eine Herausforderung: Tagtäglich soll man sich damit beschäftigen und sein Leben darauf einrichten. Dinge müssen erfüllt werden, die wahrlich nicht immer Spaß machen. Um einen herum haben viele gutgemeinte Ratschläge auf Lager, wie man es besser packen könnte - vor allem die behandelnden Ärzte. Nur: Erledigen muss man die Aufgaben leider selbst (etwa mehrmals am Tag den Blutzucker messen oder ans Insulinspritzen denken). Wie kann man diese oft lästigen Diabetes-Vorsätze umsetzen und das auf eine Art und Weise, die nicht so anstrengend und doch erfolgreich ist? Das fragen sich die Helden dieses Buches, alle Menschen mit Diabetes, - und erhalten Antworten: In einem abwechslungsreichen Dolce Vita-Diabetes-Kurs lernen die Hauptpersonen und der Leser, wie man mit Hilfe des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) eigene Stärken entdecken und diese für die ganz persönlichen Diabetes-Lösungen einsetzen kann. Weil ein wichtiger Aspekt im Umgang mit dem Diabetes die vielen „multitask“-Situationen im Alltag sind, ist ein Schwerpunkt die Selbstcoaching-Phase, in der sich die Diabetes-Helden selbstständig machen und als ihre Experten eine eigene Strategie für das Meistern tagtäglicher Fallstricke entwickeln. In einem besonderen Kapitel laden die Autorinnen zu einem Ausflug ein in die Zusammenhänge von Diabetes und Übergewicht - und räumen mit so mit manch althergebrachter, aber wissenschaftlich nicht bewiesener Behauptung auf.



**25,00 €**  
23,36 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3  
Werktage*

**Artikelnummer:** 9783456855431  
**Medium:** Buch  
**ISBN:** 978-3-456-85543-1  
**Verlag:** Hogrefe AG  
**Erscheinungstermin:** 10.12.2015  
**Sprache(n):** Deutsch  
**Auflage:** 1. Auflage 2015  
**Produktform:** Gebunden  
**Gewicht:** 725 g  
**Seiten:** 336  
**Format (B x H):** 149 x 223 mm

