

## Medienmitteilung

Karl Scheidegger

# Souverän durchs Leben mit Typ-2-Diabetes

Die besten Tipps zum Vorbeugen und Behandeln

KARL SCHEIDEGGER  
**Souverän durchs Leben  
mit Typ-2-Diabetes**

Die besten Tipps zum Vorbeugen und Behandeln



256 Seiten, Broschur, Fr. 39.–  
1. Auflage, April 2018  
ISBN 978-3-03875-091-8

### Medienkontakt:

Janine Blattner  
Beobachter-Edition  
Ringier Axel Springer Schweiz AG  
Flurstrasse 55  
Postfach  
8021 Zürich

Tel. 058 269 20 49

[janine.blattner@ringieraxelspringer.ch](mailto:janine.blattner@ringieraxelspringer.ch)  
[beobachter.ch/buchshop](http://beobachter.ch/buchshop)

### Über die Beobachter-Edition:

Die Beobachter-Edition ist ein Unternehmensteil der Beobachter-Verlagsgruppe bei Ringier Axel Springer Schweiz. Als grösster Ratgeberverlag der Schweiz publiziert sie in enger Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum der Zeitschrift Beobachter aktuelle Ratgeberbücher. [www.beobachter.ch/buchshop](http://www.beobachter.ch/buchshop)

### Selbstbestimmt leben mit Diabetes

Zürich, 19. April 2018

**Der neue Beobachter-Ratgeber «Souverän durchs Leben mit Typ-2-Diabetes» zeigt, wie man die Zuckerkrankheit mit den richtigen Massnahmen in den Griff bekommt.**

Diabetes kann jeden und jede treffen. Neueste Zahlen zeigen, dass in der Schweiz eine halbe Million Menschen an Diabetes leiden. Der neue Beobachter-Ratgeber «Souverän durchs Leben mit Typ-2-Diabetes», der zusammen mit diabetesschweiz und der Schweizerischen Diabetes-Stiftung herausgegeben wird, zeigt, dass man trotz der Krankheit ein selbstbestimmtes Leben führen kann.

Der Diabetesspezialist Karl Scheidegger erläutert fundiert, was die Diagnose Diabetes mellitus Typ 2 für Betroffene im Alltag bedeutet, wie eine effektive Behandlung funktioniert und wie allfällige Langzeitfolgen hinausgezögert werden können. Hauptmerkmal beim Typ-2-Diabetes, der häufigsten Diabetesform, ist in den meisten Fällen die Insulinresistenz. Neben einer genetischen Veranlagung wird diese zusätzlich durch Übergewicht und Bewegungsmangel gefördert.

Mit regelmässiger körperlicher Aktivität, einer Gewichtsreduktion und gesunder Ernährung kann man vorbeugen. Die Krankheit greift zwar in den Alltag ein, doch ist man ihr nicht hilflos ausgeliefert. Der Ratgeber hilft, gemeinsam mit Ärzten, Diabetesfachpersonen, Ernährungsberatern und anderen Fachleuten, Entscheidungen zu treffen, die ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen, das nicht vom Diabetes beherrscht wird.

### Der Autor:

**Karl Scheidegger** war während 30 Jahren Spezialarzt für Diabetes und Hormonkrankheiten in eigener Praxis in St. Gallen. Parallel zu seiner ärztlichen Tätigkeit ist er Redaktor des «D-Journals», der offiziellen Zeitschrift der Organisation diabetesschweiz, wo er Artikel für Betroffene zu den verschiedenen Aspekten des Diabetes mellitus publiziert. Besonders am Herzen liegt dem sportlich aktiven Jungpensionär die nicht medikamentöse Diabetesbehandlung.