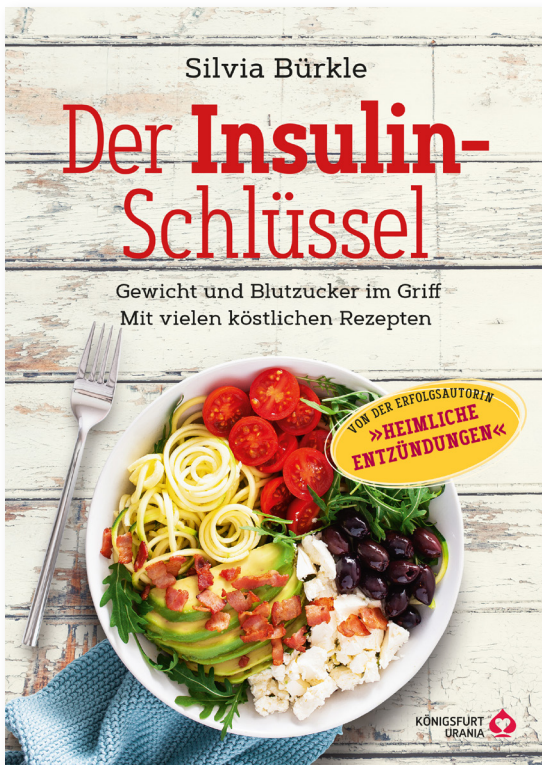


# Der **Insulin**-Schlüssel

Gewicht und Blutzucker im Griff • Mit vielen köstlichen Rezepten



- **Behalten Sie Ihre Gewichtskontrolle**
- **Schützen Sie sich vor Durchblutungsstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt**
- **Auch bei Kindern und Jugendlichen wird zunehmend Diabetes Typ 2 diagnostiziert**
- **Von der Erfolgsautorin der Bücher zu „Heimlichen Entzündungen“**

Das Hormon Insulin sorgt im Körper für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel. Ist dieser gestört, nehmen wir leicht zu und nur schwer wieder ab, und es kann zu Symptomen wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, erhöhter Infektanfälligkeit, trockener Haut und mehr kommen. Dann liegt eventuell eine Insulinresistenz vor, die Vorstufe zum Diabetes Typ 2. Die Folgen können Durchblutungsstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Schäden an Nerven und Nieren sein. Das Gefährliche ist, dass viele Menschen nichts von ihrer Stoffwechselstörung wissen. Schätzungen zufolge leben – neben 8 Millionen diagnostizierten Diabetikern – weitere

2 Millionen mit einer Insulinresistenz – Tendenz steigend, sogar bei Kindern und Jugendlichen! Die gute Nachricht: Mit passender Ernährung können wir verlässlich gegensteuern und uns schützen.

Silvia Bürkle vermittelt – wie immer unterhaltsam und leicht verständlich – die Zusammenhänge des Stoffwechsels und zeigt anhand köstlicher Rezepte, wie einfach eine Ernährungsumstellung für mehr Gesundheit sein kann.

**Mit ausführlichem Fragebogen zum individuellen Insulin-Check.**

**Inhalt: Hardcover, 17 x 24 cm, ca. 144 Seiten, durchgängig farbig bebildert**

Silvia Bürkle  
**Der Insulin-Schlüssel**  
**Gewicht und Blutzucker im Griff**  
**Mit vielen köstlichen Rezepten**

Originalausgabe

Gern schicke ich Ihnen ein kostenloses Rezensionsexemplar zu:  
Dr. Jennifer Lorenzen-Peth  
presse@koenigsfurt-urania.com  
0431 / 5 47 09 43