

## Presseinformation

pala-verlag gmbh  
Postfach 11 11 22  
64226 Darmstadt  
Telefon: 0 61 51 / 2 30 28  
Fax: 0 61 51 / 29 27 13  
E-Mail: [info@pala-verlag.de](mailto:info@pala-verlag.de)  
Internet: [www.pala-verlag.de](http://www.pala-verlag.de)

### Mehr Lebensfreude trotz Diabetes

Mit ihrem Buch »Ich lebe gut mit Diabetes Typ 2« zeigt Elisabeth Manke, wie lohnend es ist, Ess- und Lebensgewohnheiten zu verändern und der Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus aktiv entgegenzutreten. Der Autorin ging es wie Millionen anderen Betroffenen: Die Diagnose »Diabetes« traf sie aus heiterem Himmel. Der Blutzuckerspiegel war außer Kontrolle geraten, anfangs unbemerkt und noch ohne ernste Folgen. Nach dem ersten Schock erkannte sie, dass sie selbst eine Menge tun kann, um die Blutzuckerwerte niedrig zu halten und so die gefürchteten Spätfolgen abzuwenden.

Wer auf sein Gewicht achtet und mehr Bewegung in den Alltag bringt, hat gute Chancen, die »Zuckerkrankheit« in den Griff zu bekommen. Dazu müssen Diabetiker auf manch lieb gewordene Gewohnheit verzichten – dürfen aber auch viele neue hinzugewinnen. Elisabeth Manke beschreibt, welche Strategien sie entwickelt hat, um mit ihrer Erkrankung gut zu leben und gibt viele alltags-tauglichen Tipps und vegetarische Rezepte weiter. Das im pala-verlag erschienene Motivationsbuch macht Mut und verdeutlicht, dass die Erkrankung neue Chancen für mehr Lebensfreude bietet.

Informationen zu wichtigen Themen wie Blutzuckerselbstkontrolle, richtige Lebensmittelauswahl oder empfehlenswerte Sportarten, ergänzen den Erfahrungsbericht. Sie entsprechen den aktuellen Empfehlungen für Diabetiker.

(1384 Zeichen)

Elisabeth Manke:  
**Ich lebe gut mit Diabetes Typ 2**  
Ein Motivationsbuch  
Ernährung - Bewegung - Lebensfreude  
pala-verlag, Darmstadt, 2005  
160 Seiten, Hardcover  
16,00 €  
ISBN: 978-3-89566-216-4  
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [k.durchdenwald@pala-verlag.de](mailto:k.durchdenwald@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt