



» „Die Lauber-Methode wirkt ganzheitlich. Sie gibt keine pauschalen Empfehlungen, sondern macht konkrete Vorschläge, wie Lebensstiländerung erfolgreich umgesetzt werden kann. Authentisch, da selbst getestet und positiv verstärkend“.

Prof. Dr. med.
Morten Schütt, Lübeck

12 Jahre „Lauber-Methode“: Messen. Essen. Laufen.

Der Diabetes als Chance

Erfolgreich bekämpfen seit zwölf Jahren Typ-2-Diabetiker ohne Medikamente ihren Zucker mit der von Hans Lauber entwickelten Methode. Ärzte loben den eigenverantwortlichen Weg aus Messen, Essen und Laufen – und prophezeien der Methode eine große Zukunft.



Fit wie ein Diabetiker
So besiegen Sie Ihren Lifestyle-Diabetes

Der Schock saß tief: „Sie haben einen manifesten Diabetes mellitus vom Typ 2“, sagte mein Arzt – und verordnete Tabletten. Das war 1999. Ein Jahr später hatte ich meinen Zucker besiegt. Bis heute habe ich gute Werte, brauche keine Medikamente mehr. Was war passiert?

Die Diagnose: ein Weckruf!

Nach dem ersten Schock war die Diabetes-Diagnose für mich ein Weckruf. Den Diabetes begriff

ich nicht als Krankheit, sondern als Chance: Endlich ging ich mit Anfang 50 energisch gegen meine 20 Kilo Übergewicht vor; endlich joggte ich regelmäßig; endlich wechselte ich von *zu süß, zu fett* essen zu einer leichten, saisonalen Gemüseküche mit viel Fisch, wenig Fleisch; endlich fing ich an, regelmäßig den Blutzucker zu messen – um mich durch die langsam sinkenden Blutzuckerwerte immer wieder zu motivieren. Ich wurde schlanker, lebte gesünder als meine gleichaltrigen Freunde. Als ich dann ein Buch über meine erfolg-

reiche Methode aus *Messen. Essen. Laufen* schrieb, nannte ich es **Fit wie ein Diabetiker**. Das Buch erschien 2002 im Kirchheim-Verlag:

Aktienten statt Patienten

Es ist mit 50 000 verkauften Exemplaren einer der erfolgreichsten Diabetes-Ratgeber. Wie kam's zu dem Erfolg? Ausschlaggebend sind zwei Dinge: die These „Diabetes als Chance“ und „Aktienten statt Patienten“. Denn ich sehe mich nicht als *passiven Patienten*, sondern als *aktiven Aktienten*. Ein Aktient, der

» „Mit großer Begeisterung habe ich Ihr Buch ‚Fit wie ein Diabetiker‘ gelesen und meinen Lebensstil daraufhin erfolgreich verändert. Vielen Dank für die wertvollen Tipps, Sie machen Mut!“

Leserin Christina Schwall-Römer, Düsseldorf

seinen Zucker als Glück sieht, um endlich Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen.

„Verblüffend einfach ist diese Methode“, sagte mir kürzlich eine Journalistin und fragte: „Warum machen das nicht alle?“ Ja, die Methode ist einfach (siehe Schaubild):

Motivierender Dreiklang

Es ist ein Dreiklang aus *motivierend messen*, *echt essen* und *lustvoll laufen*. Basis ist eine regelmäßige Messung des Blutzuckers. Diabetes tut nicht weh – aber der Typ-2-Diabetes kann zum Beispiel Augen und Nieren schwer schädigen. Für mich ist die Blutzuckermessung unverzichtbar zur Motivation: Nur wer weiß, wo er steht, kann handeln – selbst wenn die Kassen die Blutzuckerteststreifen oft nicht bezahlen.

Intelligent essen

Das intelligente Essen ist ganz entscheidend im Kampf gegen den *Lifestyle-Diabetes*. Hier empfehle ich möglichst heimische und saisonale Produkte mit einem Fokus auf Gemüse und Salat – und weitgehend auf Süßes zu verzichten. Ratsam ist es, selbst zu kochen, das ▶

3 Fragen an Hans Lauber

Wo liegen Potentiale der Methode?



Hans Lauber ...

...ist **Autor** der Bestseller „Fit wie ein Diabetiker“, „Schlemmen wie ein Diabetiker“ und von „Zucker zählen“. Lauber ist im Beirat der Deutschen Diabetes-Stiftung, veranstaltet Koch-Shows und hat im Krankenhaus Sachsenhausen in Frankfurt zusammen mit Chefarzt Prof. Kristian Rett einen „Diabetes Garten“.

Analoga immer seltener bezahlen. Das eröffnet meinem Ansatz ohne Medikamente ganz natürliche Chancen.

DJ: Was spornt Sie an, weiter an Ihrer Methode zu arbeiten?

Lauber: Nicht immer lief es so rund; oft schon wollte ich aufhören. Aber da haben mich immer wieder die Leserbriefe motiviert. Insgesamt fast tausend Leute haben mir geschrieben, haben mich ermutigt, haben eigene Erfahrungen mit der Methode geschildert – Wissen, das ich zur Weiterentwicklung meines Ansatzes genutzt habe.

Diabetes-Journal (DJ): Wie viele Menschen können von Ihrer Methode profitieren?

Hans Lauber: In „Zucker zählen“ rechnet Prof. Rüdiger Landgraf vor, dass bei 3 bis 4 Millionen Menschen eine Lebensstil-Intervention erfolgreich sein könnte. Das ist natürlich nicht nur meine Methode, aber ich sehe da ein großes Potential für meinen Weg.

DJ: Was kann Ihren Weg befördern?

Lauber: Es werden die ausufernden Kosten der Diabetes-Explosion sein, die nach Ansicht von Prof. Landgraf bald unser Gesundheitssystem sprengen werden. Schon heute können oder wollen die Kassen moderne Diabetes-Medikamente wie *GLP-1-*

KEINE ZUZAHLUNG
auf Diabetikerbedarf & Wundversorgungsprodukte

Komplettversorgung mit Diabetikerbedarf in unseren Vor-Ort-Filialen und im Versand. Wir freuen uns auf Sie!

MEDIQ DIREKT
DIABETES

Ihr Versorgungsprofi für Diabetikerbedarf

Werden Sie Neukunde bei Mediq und sichern Sie sich zur Begrüßung

Ihr persönliches
Diabetes-Service-Paket*



Erhältlich vor Ort in unseren Mediq Diabetesläden oder geben Sie bei Ihrer telefonischen Bestellung unter 0800-342 73 25 das Kennwort „Neukunde“ an.

Aktion gültig bis 28.02.2014

* Mit Neukundengeschenk (Aktuelles Geschenk: Mediq Einkaufstasche. Solange der Vorrat reicht.), Ratgeber, Tagebuch und Informationsmaterial.

» „Mein Diabetologe sagte, wir müssen bei Ihnen die Lauber-Methode anwenden. Nicht Insulin, nicht Tabletten, sondern abnehmen. Mit Ihrer Methode nahm ich 24 Kilo ab, die Werte sind wieder normal.“

Heinz Trinkhaus, Reinheim/Odenwald



Zucker zähmen
Die fünf besten Therapien bei Typ-2-Diabetes

Frühstück als wichtigste Mahlzeit des Tages zu achten und abends möglichst wenig zu essen. Ein Wegweiser zu einer optimalen Diabetes-Ernährung bietet *Schlemmen wie ein Diabetiker*, wo es für 100 diabetesgeeignete Lebensmittel wie *Topinambur* und für 15 natürliche Zucker-Balancierere wie *Bockshornklee* Rezepte gibt.

Nur wer sich regelmäßig bewegt, kann den Zucker nachhaltig besiegen und in das Stadium der Disposition

zurückdrängen. Wobei: Es geht weniger um Sport, sondern um die Lust am Laufen, am Radfahren oder am Bergwandern. Älteren empfehle ich, im Fitness-Studio Muskeln aufzubauen, um schlank zu bleiben.

Klingt einfach – warum machen es nicht alle?

Klingt in der Tat einfach. Aber warum machen es dann nicht alle? Warum gibt es jedes Jahr über 300 000 neue Typ-2-Diabetiker? Ich versuche drei Antworten:

1. Als Einzelfall werde ich oft betrachtet, gerne auch als Exot abgestempelt. Doch längst hat die Wissenschaft in großen Studien bewiesen, dass ein eigenverantwortlicher

Weg möglich ist. So hat die *Deutsche Diabetes-Stiftung (DDS)* ausgerechnet, dass von den bald 10 Millionen Lifestyle-Diabetikern allein in Deutschland rund drei bis vier Millionen durch Lebensstil-Interventionen mit weniger oder gar keinen Medikamenten ihren Zucker zähmen können. Natürlich ist das kein einfacher Weg, dauert das oft viele Monate. Aber es ist machbar, es muss nur gewollt werden!

2. „Ein Krankheits- statt ein Gesundheitssystem haben wir“, sagt Prof. Rüdiger Landgraf von der DDS und meint: „Prävention hat keine Lobby.“ Das stimmt. Über „Aktienten“ schütteln die meisten Ärzte den Kopf, sie fordern nicht energisch genug die Änderung der Lebensge-



Messen. Essen. Laufen

Ihr Aktiv-Planer zum Zuckerzähmen

1 X täglich
1 X monatlich
4 X jährlich

Heimat
Jetzt
Selbst

10 km
3 X wöchentlich
4 X monatlich

Motivierend Messen

Basis der „Lauber-Methode“ für Typ-2-Diabetiker ist das Messen. Jeden Morgen wird der Nüchternblutzucker gemessen. 1-mal monatlich werden die Werte nach dem Essen bestimmt. 4-mal jährlich wird der Langzeitwert HbA_{1c} ermittelt. Das Messen ist Statusreport und Handlungsanleitung.

Echt Essen

Zwei Drittel der Methode macht das Essen aus. Gekocht wird heimisch aus dem Jetzt der Jahreszeiten – und selbst! GENUSS UND GEMÜSE sind die Hauptzutaten. Es wird 5-mal täglich gegessen: Die wichtigste Mahlzeit ist das Frühstück. Mahlzeiten 2 und 4 sind Apfel oder Karotte. Je später der Abend, desto kleiner die Portion. So bleibt der Blutzucker konstant.

Lustvoll Laufen

Ein Drittel der Methode macht die Bewegung aus. 10 Kilometer Joggen stehen 3-mal wöchentlich auf dem Programm – oder entsprechend länger flottes Laufen oder Radfahren. 4-mal im Monat geht es ins Fitness-Studio, um Muskeln für die permanente Glukose- und Fettverbrennung aufzubauen.

1 2 3 4 5



» „Die einzig sichere Methode, den Diabetes zu besiegen, ist mit Lauber's Hilfe dem Diabetes davonlaufen“.

Prof. Dr. med. Peter Schwarz, Dresden

Wegen notwendig werden. Auch äußern immer mehr Menschen den Wunsch, ihren Lifestyle-Diabetes ohne Medikamente niederzuringen, wie unzählige Zuschriften zu meinen Büchern bestätigen.



Schlemmen wie ein Diabetiker
Gesund durch Genuss

„Hanswurst“ und Wein

Sicher, es wird noch eine Weile dauern, bis wir eine präventive Gesellschaft werden. Ich bin aber überzeugt, dass ich noch viel Raum bekommen werde, mit meinem Ansatz möglichst vielen Menschen zu helfen. Wobei mir sicher zugutekommt, dass ich keine Askese predige – denn die kann kein Mensch durchhalten. Vielmehr lasse ich dem guten Leben so viel Raum wie

wohnheiten ein – auch weil sie dafür nicht honoriert werden. Und die elektronischen Verlockungen fördern die allgemeine Trägheit. Generell begünstigt unser Lebensstil den Diabetes. Überall und immer gibt es etwas zu essen – das dann oft und dickmachend hinuntergeschlungen wird. Viele wissen nicht, was in den Lebensmitteln drin ist – und haben keine wirkliche Chance, es leicht zu erfahren. Eine nützliche und von Wissenschaftlern geforderte Lebensmittelampel wurde kürzlich verhindert.

3. Auch die Krankenkassen sind nur begrenzt an fitten Diabetikern interessiert. Durch die Mechanismen des Finanzausgleichs sind sie nicht motiviert, einen Di-

abetiker möglichst gesund zu halten – was meine Leser nie verstanden haben. Was aber kürzlich sogar der Chef einer großen Kasse im Interview bestätigte. Hinzu kommt eine von Prof. Stephan Martin aus Düsseldorf beklagte Nähe zwischen Kassen und Pharmaindustrie, was ihn daran zweifeln lässt, dass mein Ansatz in der Breite umgesetzt wird.

„Langfristig bin ich optimistisch!“

Kurzfristig hat der renommierte Düsseldorfer Diabetologe sicher recht. Langfristig bin ich optimistischer. Denn die ausufernden Diabetes-Kosten bedrohen unser Gesundheitssystem, so dass Alternativen zu den herkömmlichen

» „Diabetestherapie kann so schön, einfach, sicher und erfolgreich sein. Die Lauber-Methode ist das wichtigste Instrument in der nachhaltigen Therapie des Typ-2-Diabetes.“

Dr. med. Meinolf Behrens, Minden

möglich, empfehle gerne ein Glas trockenen Wein. Auch habe ich aus der von vielen so geliebten Currywurst die *Hanswurst* gemacht. Darin schlummert blutzuckerbalancierender Bockshornklee.

Wein ist auch Genuss, weshalb im Frankfurter Diabetes Garten von Prof. Kristian Rett eine Rebe wächst. Prof. Rett: „Die Lauber-Methode verbindet ideal Gesundheit und Genuss.“ Hans Lauber ■

» „Dass Hans Laubers Ansatz, den Diabetes in das Stadium einer Vorstufe zurückzudrängen, erfolgreich ist, wurde wissenschaftlich nachgewiesen. Auch die Aktion ‚Diabetes-Champions‘, bei der die Deutsche Diabetes-Stiftung Personen sucht, die ihren Diabetes besiegt haben, wäre ohne ‚Messen. Essen. Laufen.‘ nicht möglich gewesen! Seine Methode ist eine Innovation, die aktuell im Gesundheitssystem aufgrund der Nähe von Krankenkassen und pharmakologischer Industrie nicht umsetzbar ist. Seiner Methode gehört jedoch die Zukunft!“

Prof. Dr. med. Stephan Martin, Düsseldorf