

Meine Referenz: Leser. Experten. Auftritte.

■ **Leser-Lob:** Über 500 Frauen und Männer haben mir geschrieben, dass meine Bücher sie motivieren. Drei Stimmen:

„Ihre Bücher geben mir Mut! Ich koche und lebe nach ihnen. Ich will Ihren Weg mit meinem Arzt weiter ohne Medikamente gehen“

Daniela Einsdorf

„Fit‘ ist ein informatives Buch, bei dem man auch mal lachen darf“

Jens Karkoska

„Ich kann Sie wirklich jedem – egal ob Gesunder oder Diabetiker – wärmstens weiter empfehlen. Vielen, vielen Dank dafür“

Rosemarie Dervede

■ **Experten-Expertise:** Ärzte und Diabetes-Experten sehen mich meist als willkommene Verstärkung ihrer Arbeit, weil ich die Compliance befördere – also die Zustimmung der Menschen für ihr Wohlbefinden aktiviere.

„Fit wie ein Diabetiker‘ gehört bei jedem Arzt ins Wartezimmer“

*Dr. med. Thomas Wessinghage,
Arzt und Leichtathlet*

„Einer, der nicht nur spricht, sondern es auch glaubhaft lebt“

*DDG-Diabetes-Beraterin,
die bei mir in einer Schulung war*

■ **Auftritts-Vielfalt:** Weit über 100 mal bin ich die letzten Jahre aufgetreten. Hier eine kleine Auswahl:

- Diabetes-Zentrum Bad Mergentheim, 2002
- **Jahrestagung „Deutsche Diabetes-Gesellschaft“**, Bremen, 2003
- Vortrag Führungskräfte Henkel AG, Düsseldorf, 2004
- Kochshow Rheingau Gourmet-Festival, mit Unterstützung Roche Diagnostics, 2005 bis 2007
- Diabetestag Paracelsus-Krankenhaus Ruit/Stuttgart, 2007
- „Diabetiker treff“ Rheinberg, 2009
- **Kochshow „diabetestour“, Kirchheim-Verlag**, seit 2009
- Diabetestag AOK Göppingen, 2009
- Kochshow mit Spitzenkoch Tim Raue, Weltdiabetestag/ DiabetesDE, Berlin, 2009, 2010
- „Wild Things“, Restaurant „Seehalde“, Bodensee, seit 2009
- Internistenkongress „Diabetologie grenzenlos“, München, 2011
- Klösterl-Apotheke, München, mit Dr. Siegfried Schlett, 2011
- **Schulung DDG-Diabetes-Beraterinnen**, Güsten, mit Unterstützung Bayer Vital, 2011
- „Fit mit Diabetes“, Minden, mit Unterstützung B. Braun
- „Kneipp – Pionier Diabetes-Prävention“, diabetesDE, Berlin, 2011
- Vortrag „Diabetes besiegen“ mit „Kölner Stadtanzeiger“, 2011



Koch-Show mit Berliner Sternekoch Tim Raue für diabetesDE

- Viele TV-Auftritte und Gast in Radio-Ratgeber-Sendungen
- **Kolumne seit 2005**, „Diabetes-Journal“, Kirchheim-Verlag
- Gastautor „Diabetes-Ratgeber“, etwa über meine Diabetes-Forschungsreise nach Mexiko
- Beiratsmitglied Deutsche Diabetes-Stiftung (DDS), seit 2003
- **Initiator Stiftung „Chance bei Diabetes“** in der DDS
- Seminarleiter „Die neue Diabetes-Küche nach Kneipp“, Sebastian-Kneipp-Akademie
- **„Lauber's Diabetes-Garten“**, Riehen/Basel: Über 30 „Zucker“-balancierende Pflanzen, etwa die abgebildete Stevia



Hans Lauber, 1948, besiegte seinen Lifestyle (Typ-2) Diabetes durch seine Methode aus Messen. Essen. Laufen. Über seinen Weg schrieb er zusammen mit Ärzten den Bestseller „Fit wie ein Diabetiker“, der im Medizin-Verlag Kirchheim erschienen ist.

Der Ex-Manager hält seine Vorträge bei der Diabetes-Community. Er spricht aber bewusst auch Firmen an, die einen motivierenden Gesundheits-Coach für ihre Präventionsprogramme suchen.

„Eine Denkwende in der deutschen Diabetologie hat Hans Lauber angestoßen. Seine Methode der Lebensstil-Intervention ist jetzt der Königsweg“

*Prof. Dr. med. Stephan Martin, Chefarzt Diabetologie,
Verbund Katholischer Kliniken, Düsseldorf*

Beirat Deutsche Diabetes-Stiftung

Bestsellerautor:
„Fit wie ein Diabetiker“

HANS LAUBER
Vorträge. Kochshows.

Diabetes besiegen!

NATÜRLICH
OHNE MEDIKAMENTE



Meine Methode: Messen. Essen. Laufen.

Weil ich als TV-Manager **ungesund lebte**, brach mit Anfang 50 ein manifester Typ-2-Diabetes aus. Zuerst nahm ich passiv Tabletten, dann wurde ich selbst aktiv: Nannte meine Stoffwechselstörung **„Lifestyle-Diabetes“** – begriff den „Zucker“ als Chance für ein neues Leben.

„**Aktient**“ bin ich. Mit Messen. Essen. Laufen. besiegte ich den Diabetes – brauche seit über zehn Jahren keine Medikamente mehr.

„Fit wie ein Diabetiker“ heißt der über 40 000 mal verkaufte Bestseller mit meinem Weg. Ein **„Motivationsbuch“** nennt es der Düsseldorf Diabetologe Prof. Dr. med. Stephan Martin.

Diabetes als Chance!

„Diese These von Hans Lauber hat mich überzeugt, seine Bücher zu verlegen“

Manuel Ickrath, Verleger Kirchheim-Verlag

„**Sie treffen mitten ins Herz!**“
Agnes Schnall-
Dörrhofer, Leserin

„**Ein Muss nicht nur für Diabetiker**“
Frankfurter Rundschau

„**Gutes Aussehen, tolle Figur, Fitness: Schönkost**“
Bonner Generalanzeiger

„**Basis unserer Natur-Medizin**“
Marion Caspers-Merk,
Präsidentin Kneipp-Bund



Nur **ganzheitlich** lässt sich der „Zucker“ zähmen. Nämlich durch meine Methode aus

■ **Motivierend Messen.** Kernbestandteil meiner Methode. Nur wer seinen Blutzucker misst, kann gesichert handeln. Das Messen bildet die Basis für den eigenverantwortlichen Weg der Diabetes-Prävention.

■ **Echt Essen.** Heimisches Gemüse, Obst, Beeren, Kräuter bilden die saisonale Basis – aber alles geschmackstark und schonend zubereitet – auch ein Glas trockener Wein gehört dazu. Mein Credo: **Ohne Genuss keine Compliance!**

■ **Lustvoll Laufen.** Ohne Bewegung geht es auch bei mir nicht. Aber statt meinen früheren Marathon-Extremen empfehle ich heute lustvolles Bewegen, etwa Wandern – und ich habe die **Kraft der Fitness-Studios** entdeckt!

„Ich empfehle die Lauber-Methode den Patienten, die körperlich noch in der Lage sind, ihren Lebensstil zu verändern. Wie keine andere Therapie stellt sie effektiv die Änderung des Lebensstils in den Mittelpunkt.“

Prof. Dr. med. Thomas Haak,
Chefarzt Diabeteszentrum Bad Mergentheim.

Mein Angebot: Vorträge. Kochshows.

Interessant sind Vorträge und Kochshows mit meiner Methode ohne Medikamente für:

■ Ärzte/Kliniken: Lebensfreude

Gerne trete ich mit Ärzten auf. Mein Part ist es, zu motivieren, die von den Ärzten, den Kliniken entwickelten Therapien aktiv und mit Lebensfreude umzusetzen. Ich zielen primär auf die Herzen der Menschen, die Ärzte erreichen leichter die Köpfe.

■ Apotheken: Prävention

Meine präventive Methode verwendet Blutzuckermessgeräte, integriert natürliche Supplemente wie Zimt, Zink, empfiehlt bestimmte Vitamine – alles Dinge, die es in Apotheken gibt.

■ Krankenkassen: Kosten senken

Der Typ-2-Diabetes ist die teuerste Volkskrankheit, jedes Jahr kommen über 300 000 neue Diabetiker dazu. Hier zeige ich an meinem und dem Beispiel meiner vielen Leser, dass mein **eigenverantwortlicher Weg** sehr viel Geld spart.

■ Diabetes-Tage: Motivator

Viele Diabetes-Vorträge sind sehr fachspezifisch. Mir gelingt es, die komplexe Materie farbig und unterhaltsam darzustellen; zu zeigen, dass ein medikamentenfreier Weg auch im Alltag funktioniert – und dass **kleine Sünden dazu gehören**.

■ Firmen: Gesundheits-Coach

Der Fachkräftemangel zwingt immer mehr Firmen, ältere Mitarbeiter länger zu beschäftigen. Als ehemaliger Manager weiß ich, wie Diabetes, Beruf und ein gutes Leben wunderbar vereinbar sind. Mit einem Fokus auf genuss-gesundem Essen.

■ Hotels/Restaurants: Launig

Gutes Essen macht gesund! Das ist die Basis meiner Küche, zu der auch eigene Lebens-Mittel gehören, wie die **„Hanswurst“**. In den „Kochshows“ begeistere ich launig zusammen mit den Köchen fürs „G'nussG'sunde“.



Motivieren durch mitreißende Begeisterung

„**Ich habe es geschafft.** Sie können es wie Tausende andere auch mit meiner Methode schaffen“. Das ist meine Botschaft. Die vermittele ich durch:

MutMach-Vorträge: Messen. Essen. Laufen. sind meine Kernthemen, die ich nach Wunsch des Veranstalters variieren: Etwa ein stärkerer Fokus auf Ernährung oder die Sinnhaftigkeit der Blutzuckermessung auch bei Nicht-Insulinpflichtigen Typ-2-Diabetikern. **Meine frei und ohne Charts** gehaltenen Vorträge reichen vom 15-Minuten-Impulsreferat bis zum mehrstündigen Seminar. Am Beliebtesten ist der knapp einstündige Vortrag mit Diskussion.

G'nussG'sunde-Kochshows: Meine Methode ist keine Diät, sondern ein genuss-gesunder Lebensstil. Wie der aussieht, demonstriere ich gerne mit Köchen, die Rezepte kochen aus meinen Büchern „Schlemmen wie ein Diabetiker“ und aus „Schönkost“.

Warum ohne Medikamente? Weil dieses ambitionierte Ziel ungeheuer aktiviert und motiviert! Auch wer es dann nicht schafft, ganz auf Medikamente zu verzichten, braucht oft eine geringere Dosis – und häufig reduziert sich der tückische Medikamenten-Cocktail.



Senkt Cholesterin:
Artischockenrezept aus
„Schönkost“

Buchen Sie Begeisterung!

Wer mich engagiert, bucht zwei Dinge: Ein fundiertes Fachwissen und eine motivierende Begeisterung.

Bitte kontaktieren Sie mich unter:

LAUBERPROJECT

Hans Lauber

Klerschweg 7

50 968 Köln

aktiv@lauber-methode.de

www.lauber-methode.de