

Hans Lauber



Messen! Essen! Laufen!

Fit

wie ein Diabetiker

**So besiegen Sie Ihren
Lifestyle-Diabetes
Natürlich ohne Medikamente**

„Der Motivations-Klassiker“

Prof. Dr. med. Stephan Martin, Chefarzt Diabetes,
Verbund Katholische Kliniken, Düsseldorf

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

Prof. Dr. med. Thomas Haak, Chefarzt Diabetes-Zentrum Bad
Mergentheim

„Sie treffen mitten ins Herz!“

Agnes Schnall-Dörrhöfer, Röllbach

www.lauber-methode.de



Hans Lauber, 1948, schildert aus der Sicht eines Betroffenen, wie sich die wichtigste Zivilisationskrankheit besiegen lässt. Er zeigt, wie sich durch eine Kombination aus Messen! Essen! Laufen! der Typ-2-Diabetes, den er Lifestyle-Diabetes nennt, ohne Medikamente in den Griff bekommen lässt. Seine Lauber-Methode wird inzwischen auch von Ärzten empfohlen. Der Ernährungsscoach ist Beiratsmitglied der DiabetesStiftung DDS.

Hans Lauber

**Fit
wie ein Diabetiker**

**So besiegen Sie Ihren
Lifestyle-Diabetes
Natürlich ohne Medikamente**



Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-87409-551-8

Hinweis zur aktuellen Ausgabe: Die seit der ursprünglichen Ausgabe überarbeiteten und ergänzten Passagen stehen in grüner Schrift (siehe [Seite 3](#)).



5. überarbeitete Auflage 2012, E-Book
Alle Rechte vorbehalten
© Verlag Kirchheim + Co GmbH
Postfach 2524, 55015 Mainz
www.kirchheim-verlag.de

Mein Weg - Ihr Weg. Der Weg!

Nie hätte ich mir das träumen lassen: Dass „Fit wie ein Diabetiker“ mit über 50 000 verkauften Exemplaren einmal zu den meistverkauften deutschen Diabetes-Büchern gehören wird. „Sie sind kein Arzt, sind kein Ernährungswissenschaftler“ lauteten 2002, im Jahr des ersten Erscheinens, die gängigen Argumente. Sie sind widerlegt: Von den Lesern, die meine Bücher kaufen, die mir viele hundert Male geschrieben haben. Aber auch bei den Experten ist die in „Fit wie ein Diabetiker“ beschriebene Lauber-Methode aus Messen! Essen! Laufen! längst akzeptiert. Ich bin seit Jahren Beiratsmitglied der DiabetesStiftung DDS, halte Vorträge, gab den Anstoß zur Gründung der Stiftung „Motivation zur Lebensstil-Änderung - Chance bei Diabetes in der DiabetesStiftung DDS“.

Wie ich es geschafft habe, meinen Lifestyle-Diabetes (so nenne ich den Typ 2) zu besiegen, das beschreibt dieses Buch - mit allen Rückschlägen, allen Umwegen, kleinen Erfolgen. Es ist diese andere Sicht eines Betroffenen, die anderen Betroffenen Mut macht, den **Diabetes nicht als Schicksal, sondern als Chance** zu sehen - um danach aus den Bausteinen meiner Methode einen eigenen Weg, nämlich Ihren Weg, zu suchen, um den Diabetes ganz ohne oder mit sehr viel weniger Medikamenten zu zähmen. Denn mehr denn je ist der eigenverantwortliche Umgang mit dem Diabetes nicht ein Weg, sondern „der Weg“, um persönlich „fit wie ein Diabetiker“ zu werden. Aber es ist auch der Weg für unsere Gesellschaft, um die explodierenden Kosten für den Lifestyle-Diabetes zu zähmen.

In dieser von mir kommentierten Neuauflage finden Sie meinen ursprünglichen Weg beschrieben - aber ergänzt um die Kenntnisse, die ich heute zu dem Thema habe, einschließlich einer Korrektur der Fehler, die ich auch gemacht habe. Alles, was grün gedruckt ist (wie etwa diese Einführung), ist neu

hinzugefügt. So sehen Sie, wie meine Methode lebt. Und wie sie sich weiterentwickelt!

Inhalt

Diabetes Typ 2: Nur Eigenverantwortung hilft!

Professor Dr. med. Stephan Martin

Fit wie ein Diabetiker: „Aktueller denn je!“

Wendepunkte: Meine Diabetes-Geschichte in fünf Episoden

Messen

Was ist Diabetes? Lustloser Langerhans

Diabetes Typ-1/Typ-2: Disposition vs. Krankheiten

Wer hat Diabetes? Je ärmer, je gesünder

Diabetes-Folgen: Blind, impotent, Fuß ab

Sind Sie Diabetiker? Zehn Gewissensfragen

Genaueres wissen Ihr Arzt oder Apotheker

Dawn-Syndrom: Morgenstund hat Zucker im Mund

Sturm in der Blutbahn: Grippewarner Zuckeranstieg

Auf und nieder: Mein Zuckertagebuch

Messen lassen: Das Langzeitgedächtnis HbA_{1c}

Mein Weg in den „Honigfluss“ - mein Königsweg heraus

To do's

Essen

Das Ziel: Diabetesfrei ohne Spritzen und Pillen

Der Weg: Die 2:1-Regel aus Essen und Laufen

Das Ergebnis: Der Körper richtet's

Launische Diva Insulin

Wie essen? Sequentiell und High noonig

Was essen? Mittelmeer, Regenbogen, Gefühl

Rollentausch: 1. Eiweiß 2. Kohlenhydrate 5. Fett

1. Eiweiß: Erster sein

2. Kohlenhydrate: Je länger, je lieber

Glykämischer Index: Schießen! Fließen! Tröpfeln!

Zucker: Wäre er wieder Gewürz, wäre's gut

5. Fett: Das fünfte Rad am Wagen

Frühstück: Früh fit gegen den späten Hunger

Meine persönlichen Fitness-Favoriten

Die sieben Todsünden

Wo kaufen? Small is beautiful

Wo essen? Lieben Sie Luxus

Fehlt was? Vitamine und Spurenelemente

Geheime Gaben aus Gottes Garten?

Turbo-Trinken! Turbo-Trinken! Turbo-Trinken!

Und der Alkohol?

Abnehmen - wegen keiner Diät

Schön schlank - Zehn Regeln

Ein deutscher Holzweg: Diabetiker-Produkte

Werden Sie kein Asket

Fazit Essen: Fast alles, aber nur das Beste

So isst der Diabetiker: „Lifestyle-Diabetes-Adleressen“

To do's

Laufen

Warum laufen? Gottes Wort

Warum laufen? Experten Wort

Warum laufen? Meine Erfahrungen

Lauf-Leistung: Werden Sie Kraftwerkbesitzer

Und der Unterzucker?

Den Startschuss gibt der Arzt

„Ich will aber lieber schwimmen“

Wann? Wo? Wie oft? Wie lange?

Wo ist kein Aufzug?

Technik. Kleine Schritte, große Wirkung

Laufen. Heute nicht - aber doch!

Stop „Nine to five“

Ein entsetzter Physiotherapeut

Der mit dem Diabetes tanzt

Gemessen: Experimente am laufenden Lauber

Probleme? Laufend Lösungen

Die Zeit fehlt? Bald das Leben

Wirklich eine Übertreibung: Marathon

Vom Glück, ein Diabetiker zu sein

To do's

Aktienten statt Patienten!

Diabetes als Chance

Schluss mit „Bisschen und Stückchen“

Die Lauber-Methode: Messen! Essen! Laufen!

Das Wort hat der Leser

Horrorszenario: Bald 32 Millionen Diabetiker?

Sparschwein Lauber: 3,2 Milliarden Euro

Kassen: Mit sich selbst beschäftigt

Eigenverantwortung muss Kassenleistung werden

Teststreifen sind messbare Prävention

Frühes Insulin hat oft späte Folgen

DMP fördern Patienten statt Aktienten

Krankenkassen: „Ihre Zeit kommt in zehn Jahren“

Die Ärzte müssen Präventionsberater werden

Aus der Apotheke wird ein Lifestyle-Center

Staat: Vom Glück, Diabetiker zu haben

Gesucht wird: „Bloomberg for Germany“

Die Revolution füttert fitte Kinder

„Präventiv-Stiftung Lifestyle Diabetes“

Zehn mal 100: Vom Kinderkoch bis zum TV-Spot

Messen: Der Deutsche Diabetes-Atlas

Essen: Das Deutsche Diabetes-Siegel

Laufen: Das Deutsche Diabetes-Abzeichen

Finanzierungsvorschlag: Promilleregelung

Was wird's bringen? Mehr, als es kostet

Erster kleiner Erfolg: Stiftung gegründet

„Warum kaufen Sie nicht bei Aldi?“

Freie Bauern statt Discount-Multis

Schöner Schluss

Informationen



Prof. Dr. Stephan Martin

Vorwort

Diabetes Typ 2: Nur Eigenverantwortung hilft!

Eine Zeitbombe tickt in Deutschland. Und sie tickt immer schneller. Diabetes mellitus Typ 2 heißt diese Zeitbombe - eine Stoffwechselstörung, die unser Gesundheitssystem in seinen Grundfesten bedroht. Schätzungsweise sieben Millionen Menschen mit Diabetes gibt es, dazu noch einmal einige Millionen unerkannte, darunter immer mehr jüngere, so dass sich die Bezeichnung „Altersdiabetes“ aus medizinischer Sicht von allein verbietet. Viele Milliarden Euro an Kosten verursacht diese Form des Diabetes mellitus, dazu unermessliches menschliches Leid, etwa in Form von Herzinfarkten, Blindheit, Amputationen oder Nierenschäden.

Doch ist der Typ-2-Diabetes wirklich eine unabwendbare Krankheit? Liegt die Ursache dieser Stoffwechselstörung nicht vielmehr in einem gesellschaftlichen Problem? Der Ausdruck Wohlstandssyndrom, der für das gemeinsame Auftreten von Diabetes mellitus Typ 2 sowie Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen verwendet wird, drückt dies am besten aus. Die Ursache liegt in Bewegungsarmut, Übergewicht und falscher Ernährung! Nach meiner Ansicht stellt sich grundsätzlich

die Frage „Was ist Gesundheit?“ Was kann ich persönlich für meine Gesundheit tun, und wieviel staatliche Gesundheitsfürsorge können wir uns leisten? In der überwiegenden Zahl der Fälle ist der Typ-2-Diabetes nicht als unabwendbare, schicksalhafte Krankheit zu betrachten, sondern als Ausdruck einer falschen Lebensweise aus zuviel Kalorien, zuviel Junk Food und zu wenig Bewegung. Experten sind sich einig, dass es einen ursächlichen Zusammenhang zwischen der Verbreitung des Fernsehens mit unübersehbar vielen Programmen, des Internets, der Computerspiele und der explosionsartigen Zunahme des Typ-2-Diabetes, insbesondere bei jungen Leuten gibt.

Wenn diese Stoffwechselstörung aber wesentlich durch den Lifestyle bedingt ist, dann kann sie auch nur durch eine Änderung des Lifestyles vermieden werden. Dies konnte bereits in wissenschaftlichen Studien eindeutig belegt werden. Konkret bedeutet das: Nicht mehr das Solidarsystem kann allein die Verantwortung für die Gesundheit übernehmen, sondern die Verantwortung verschiebt sich ganz stark zu jedem einzelnen. Es ist schwer einzusehen, dass jemand, der seine Freizeit colatrinkend, chipsessend vor dem Fernseher verbringt, teure orale Antidiabetika auf Kosten des Solidarsystems erhält, während gleichzeitig für Sportunfälle eine separate Versicherung gefordert wird.

Aber nicht nur der einzelne ist von diesem Paradigmenwandel betroffen, sondern er wird Auswirkungen auf alle Stufen des Gesundheitssystems haben. Das fängt an mit den Ärzten, die in Zukunft viel stärker die Rolle eines Coaches, eines Moderators haben werden, der Hilfe zur Findung der Patientensouveränität gibt - und den Rezeptblock nur noch in Ausnahmefällen zückt und stattdessen mit den örtlichen Fitness-Clubs oder modernen Lifestyle-Centern kooperiert. Auch für die Pharmaindustrie ändert sich Grundsätzliches: Sie kann sich nicht darauf beschränken, isolierte Medikamente für einzelne Krankheiten zu liefern, sondern sie muss Teil einer präventiven Wertschöpfungskette werden - ein Prozess, den einige Unternehmen bereits erfolgreich angehen.

Inaktivitätssteuer für TV-, Internet- und PC-Spielfirmen

Eine eminent wichtige Rolle kommt auf die Politik zu. Sie kann in Zukunft nicht ihre Hauptrolle darin sehen, als Reparaturbetrieb des Kassenwesens zu fungieren. Sie muss Motor der Prävention werden, sie muss gesunde Standards setzen, etwa, indem Fast-Food-Ketten in die gesellschaftliche Verantwortung genommen werden. Nicht die Risikoversicherung für Sportunfälle, sondern - vergleichbar der Tabaksteuer - eine Steuer auf alles, was Inaktivität fördert: TV-Unternehmen, Computerspiel-Industrie, Internetprovider gehören auf die Tagesordnung.

Bleiben die Kassen: Sie haben eine Schlüsselfunktion beim Wechsel von der Vollkasko mentalität hin zum eigenverantwortlichen Kunden. Sie müssen ihre Rolle viel stärker als Impulsgeber sehen, und sie müssen ihr System radikal vom Kurieren von Krankheiten hin zur Prävention, zur Förderung von Gesundheit umstellen.

Was hat das alles mit dem Buch „Fit wie ein Diabetiker“ zu tun?

Ich wurde auf die Erstauflage dieses Buches aufmerksam, als Patienten zu mir kamen und sagten, sie behandeln sich mit der Lauber-Methode. Ihnen war es gelungen, wie Hans Lauber, den Diabetes mit „Messen, Essen und Laufen“ in den Griff zu bekommen. Mit diesem Buch ist es Herrn Lauber gelungen, eine Art neues Bewusstsein für den Typ-2-Diabetes zu etablieren, was in seiner prägnanten Wortschöpfung „Lifestyle-Diabetes“ zum Ausdruck kommt. Ihm ist es gelungen, Menschen mit Typ-2-Diabetes aus der dunklen Ecke des Selbstmitleids zu holen, dem Diabetes über seine medialen Inszenierungen ein modernes Gesicht zu geben.

Sein Mutmachbuch motiviert die Betroffenen, sich nicht in das Schicksal Diabetes zu fügen, sondern die Stoffwechselstörung als Chance auf ein neues, ein ganzheitliches Leben zu sehen. Und er geht mit seiner Methode an die Wurzeln des Typ-2-Diabetes, bekämpft das Übergewicht, sorgt für ausreichend Bewegung und kümmert sich um eine gesunde Ernährung. Damit stößt er zum Kern