

Diabetes Typ 2 – Erhellende Erfahrungen eines Betroffenen

Warum die Prävention derzeit kaum Chancen hat

Hans Lauber

Ein Schock war für mich 1999 die Diagnose meines Münchner Arztes: „Sie haben einen manifesten Diabetes mellitus vom Typ 2“. Damals war ich Anfang 50 – und hatte nun die Erklärung, warum ich mich in den letzten Monaten unwohl fühlte, irgendwie schlapp war, überdurchschnittlichen Durst hatte. In der Tat waren die gemessenen Werte dramatisch zu hoch: Etwa der Langzeitwert HbA1c, der den Blutzuckerverlauf der letzten 8 Wochen misst, lag bei über 10%, empfohlen werden Werte von unter 7%.

Der Arzt verschrieb mir Tabletten, die ich natürlich nahm. Nur die Werte wollten nicht wirklich besser werden, weshalb mir nahegelegt wurde, auch einmal an das Spritzen von Insulin zu denken. Dieser Satz war wie ein Weckruf für mich. Plötzlich fing ich an, mich endlich einmal mit dem eigenen Körper zu beschäftigen, zu überlegen, wie ich die letzten Jahre gelebt habe. Der Befund fiel ernüchternd aus: Als langjähriger Marketing-Chef eines privaten Fernsehsenders hatte ich das übliche stressige Leben eines Managers mit viel Arbeit, wenig Schlaf, vielen schnellen Pizzen und süßen Riegeln tagsüber, – und abends zwar schöne, aber viel zu ausladende Menüs. Und für Bewegung blieb in diesem Szenario praktisch nie Zeit.

Medikamente oder neues Leben?

Nun stand ich vor der Entscheidung: Will ich langfristig mit Medikamenten einiger-



© Jiri Herera/Fotolia

maßen über die Runden kommen? Oder will ich ein ganz anderes Leben führen, in dem ich auf die Signale meines Körpers achte? Ich entschied mich für den zweiten Weg – und habe ihn bis heute nicht bereut. Schon kurz nach der Diagnose kündigte ich bei dem Sender, arbeite seitdem als Selbstständiger. Systematisch fing ich in den folgenden Monaten an, meinen Blutzucker regelmäßig zu messen – und zwar mehrmals am Tag. Da merkte ich recht bald, dass es v.a. die Kohlenhydrate sind, die den Blutzucker hochjagen. Also entfiel ziemlich rasch das geliebte Marmeladenbrot am Morgen, verschwanden die vielen süßen Riegel, die Vollmilch-

schokolade, die ich heißhungrig heruntergeschlungen hatte.

Aber ich merkte auch, dass die so geschätzte Pasta und der gerne gegessene Reis zu veritablen Blutzuckerspitzen führen. Stück für Stück reduzierte ich diese Speisen. Leicht fiel mir das nicht, v.a. der Verzicht auf Süßes kostete mich eine unendliche Überwindung. Aber da verfiel ich auf einen wirksamen Trick: An einem Silvesterabend verzehrte ich in einem Schweizer Restaurant, wo ich damals immer war, bergeweise alles Süße, spachtelte Massen von Eis in mich hinein, bis mir fast schlecht wurde – und schwor mir „das war’s“. Das war es dann tatsächlich,

ZUSAMMENFASSUNG

Hans Lauber wurde 1948 im badischen Schopfheim geboren und wuchs im nahen Lörrach auf. In Basel studierte er Ökonomie, arbeitete in der Berliner Handelskammer, in der Wirtschaftsredaktion der Frankfurter Rundschau – und war dann 12 Jahre lang Technologieredakteur bei 2 Wirtschaftsmagazinen. Von 1992 bis 1999 war er Marketingchef bei einem privaten TV-Sender in München. Schon immer musste er auf den „Zucker“ achten, der Großvater war daran gestorben, der Vater hatte einen Typ-2-Diabetes, und er selbst aß leidenschaftlich gern Süßes. Trotzdem kam er bis zum 50. Lebensjahr ganz gut ohne Medikamente zurecht – bis er 1999 die Diagnose Diabetes erhielt. Wie er seitdem seinen „Zucker“ ohne Medikamente im Griff hat, welche Erfahrungen er im Umgang mit Ärzten, Kassen und der Prävention im Allgemeinen gemacht hat, davon handelt dieser Bericht.

Schlüsselwörter

Diabetes mellitus Typ 2, Erfahrungsbericht, Hans Lauber.

ABSTRACT

Hans Lauber was born in 1948 in Schopfheim (Baden, Germany) and grew up in nearby Lörrach. He studied economics in Basel, worked at the Berlin Chamber of Commerce and at the editorial department for business of the Frankfurter Rundschau – afterwards he was a technology editor at 2 business magazines for 12 years. From 1992 to 1999 he was head of marketing at a private TV station in Munich. He always had to pay attention to diabetes, his grandfather died of it, his father suffered from type 2 diabetes, and he himself loved to eat something sweet. Nevertheless, he managed pretty well without drugs up to the age of 50 – until he was diagnosed with diabetes in 1999. This report is about how he has controlled his diabetes without drugs since then as well as his experience with physicians, health insurance and prevention in general.

Keywords

Type 2 diabetes mellitus, experience report, Hans Lauber.

länger, bis es plötzlich „Klick“ machte – und das war, als ich zum ersten Mal eine halbe Stunde geschafft hatte. Von da an fiel mir das Joggen immer leichter – und plötzlich lief ich und laufe bis heute drei bis vier Mal die Woche mindestens eine halbe Stunde.

Mit dem Körper „reden“

Ein knappes Jahr verbrachte ich im „Dialog“ mit meinem Körper, registrierte befriedigt Nüchtern-Blutzucker-Werte von unter 100 – und auch die früher so häufigen Blutzuckerspitzen nach dem Essen waren weitgehend verschwunden. Längst hatte ich die Tabletten abgesetzt, fühlte mich gesund. Was fehlte, war die ärztliche Bestätigung. Die bekam ich von dem Münchner Arzt, der sich wunderte, dass er mich so lange nicht mehr gesehen hatte, und er stellte fest: „Ihre Blutzuckerwerte sind wieder absolut normal“. Er wollte mir kaum glauben, dass ich das ohne Medikamente geschafft habe. Und dann sagte er, also der Arzt mit dem Insulin, wieder so einen Satz, der meinem Leben eine neue Wendung gab: „Sie haben ja absolutes Idealgewicht und perfekte Cholesterinwerte, die hätte ich auch gerne, wie geht das?“

Kaum fassen konnte ich mein Glück, da wollte ich „nur“ meinen Zucker wieder in normale Bahnen lenken – und hatte plötzlich ein umfassendes Gesundheitsprogramm umgesetzt, alle Werte waren in Ordnung, sogar die Leberwerte, die bei einem wie mir, der aus dem weinfreudigen Markgräflerland kommt, schon gerne einmal aus der Norm fallen. Da fasste ich einen Entschluss: Das schreibe ich auf, das muss doch auch für andere Leute spannend sein, denn inzwischen wusste ich, dass viele Millionen Menschen vom Diabetes betroffen sind.

Fieberhaft arbeitete ich die nächsten Monate an dem Buch. Was mir schwer fiel, war ein zugkräftiger Titel, aber da kam mir eine Beobachtung zu Hilfe, nämlich die Bemerkungen meiner inzwischen meist fülligen ehemaligen Schulkameraden, die fragten, ob ich krank sei, weil ich so dünn bin. Da dachte ich, eigentlich bin ich als Diabetiker gesünder als die – und

ein ganzes Jahr lang habe ich nichts Süßes gegessen.

Leicht ist es in unserer Gesellschaft nicht, so etwas durchzuhalten. Verständnis gibt es kaum, dafür aber ununterbrochen die Aufforderungen „ein Stück macht doch nichts“ oder „ich kenne auch jemanden mit Diabetes, der isst auch alles“. Ja, auch ich kannte jemanden aus der Verwandtschaft, der sich über meinen Süßverzicht immer lustig machte. Nur, irgendwann musste er ins Krankenhaus, verlor erst die Zehen und dann den ganzen Unterschenkel, weil der Diabetes hier sein ganzes zerstörerisches Potenzial ausgespielt hatte. „Hast Du denn nichts gemerkt?“ fragte ich ihn. „Leider nicht, nichts hat wehgetan“. Diabetes tut nicht weh, kann aber schreckliche Folgen haben, lernte ich da – und habe die Lektion bis heute behalten.

Süß weg, Zucker weg

Sicher, allein hätte ich das alles nicht geschafft. Aber meine Lebensgefährtin hat konsequent zu mir gehalten, hat unmissverständlich klar gemacht, dass ich nichts

Süßes esse. Außerdem habe ich im Laufe der Zeit gelernt, souveräner mit der Situation umzugehen, habe nicht mehr das Dessert abgelehnt, sondern mir brav hinstellen lassen – und geschaut, wer Lust auf ein Zweites hat. Das ist nicht schwer zu erraten, meistens sind es die Molligere, die gerne noch ein zweites Mal zuschlagen. Auf jeden Fall hatte ich mich nach rund zwei Monaten völlig an das zuckerfreie Leben gewöhnt, vermisste auch die Nudeln nicht – und aß wie selbstverständlich nur noch Vollkornbrot. Der Lohn der Mühe? Die Blutzuckerwerte besserten sich allmählich. Lagen sie anfangs nüchtern noch bei über 130 mg/dl, pendelten sie sich ziemlich langsam auf um die 110 mg/dl ein.

Doch das reichte mir noch nicht. Also fing ich auch das an, was einem die Ärzte immer empfehlen: Bewegung. Auch das fiel mir anfangs schwer, schließlich hatte ich runde 20 Kilo zu viel. Doch auch hier handelte ich nach der Devise, mit der ich meinen Diabetes mehr und mehr betrachtete: Ich sah ihn weniger als Krankheit, sondern als eine Chance für ein neues Leben. So tastete ich mich Schritt für Schritt nach vorn, lief immer ein paar Minuten

nannte mein Buch selbstbewusst „Fit wie ein Diabetiker“. Das Selbstbewusstsein schmolz, als ich versuchte, einen Verlag für das Buch zu finden. Als ich schon aufgeben wollte, bekam ich den Tipp, es doch einmal mit dem Mainzer Kirchheim-Verlag zu versuchen.

Der damalige Geschäftsführer war v.a. von meinem Ansatz, den Diabetes nicht als Krankheit, sondern als Chance zu sehen, begeistert. „Fit wie ein Diabetiker“ wurde ein großer Erfolg, inzwischen gibt es die fünfte Auflage. Es wurden insgesamt rund 60 000 Exemplare verkauft, wobei sich der jährliche Absatz inzwischen auf wenige hundert Bücher beschränkt.

Woher der damalige Erfolg? Es war das richtige Buch zur richtigen Zeit! Seine Kernbotschaften begeisterten: „Diabetes als Chance“; „Vom Glück, ein Diabetiker zu sein“; statt von Typ-2-Diabetes sprach ich von „Lifestyle-Diabetes“ – und ich gab eine Anleitung, wie sich dieser Diabetes ohne Medikamente besiegen lässt. Das Ganze habe ich in einer mitreißenden Sprache geschrieben, über die ich mich heute selbst wundere. Aber ich habe mir einfach meine Erfahrungen, meine Niederlagen, meine kleinen Siege im Kampf mit dem Diabetes von der Seele geschrieben. Sicher half auch, dass ich meinen Weg selbstbewusst als „Lauber-Methode“ bezeichnete – und diese Methode in drei einfach nachvollziehbare Schritte aufteilte: Messen! Essen! Laufen!

Aktienten statt Patienten

Es war eine Zeit des Aufbruchs damals zu Beginn des neuen Jahrtausends. Die Menschen wollten ihr Schicksal viel stärker als heute selbst in die Hand nehmen – und ein Slogan aus meinem Buch begeisterte sogar führende Diabetologen: „Aktienten statt Patienten“. Einer schrieb: „Mit seinem Begriff Lifestyle-Diabetes holt Hans Lauber den Diabetes aus der dunklen Ecke der Krankheit“ und forderte: „Werden Sie ein Lauber“. Der Düsseldorfer Diabetologe Prof. Stephan Martin schrieb im Vorwort: „Die Lauber-Methode ist der künftige Königsweg der Diabetologie“, sein Buch ist ein „Motivationsbestseller“. Sehr wichtig war für mich auch, dass ich zum Beirat der

unabhängigen Deutschen Diabetes-Stiftung berufen wurde.

Plötzlich öffneten sich mir spannende Foren: 2003 durfte ich auf dem Kongress der renommierten Deutschen Diabetes-Gesellschaft meine Methode vor Ärzten vorstellen. Ich hielt Vorträge in Apotheken, bei Diabetes-Messen, damals noch bei Krankenkassen. Sicher kam mir zu Hilfe, dass sich ein Hersteller von Blutzuckermessgeräten für meine Methode interessierte und mich zu Veranstaltungen einlud. Mich generell für das Messen des Blutzuckers einzusetzen fiel mir nicht schwer, denn wer nicht misst, weiß nicht, wo er steht – und kann nicht handeln!

In meinen Vorträgen spreche ich zuerst über das Messen, dann das Essen – und zum Schluss über das Laufen. Bald merkte ich, dass sich die Leute eigentlich nur für eines interessieren: das Essen. Also fing ich an, mit renommierten Köchen meine Ernährungsideen in nachkochbare Gerichte zu verwandeln. Das war deshalb nicht ganz einfach, weil ich zusammen mit dem Düsseldorfer Immunbiologen Prof. Hubert Kolb eine Liste von Stoffen erstellt hatte, die auf natürliche Weise den Blutzucker positiv beeinflussen.

Zuckerzähmer aus der Natur

Nach drei Kriterien bewerteten wir die Stoffe:

1. Leichte Erhöhung der Insulinproduktion. Dazu gehört etwa der im Curry vorkommende Bockshornklee, botanisch *Foenum graecum* genannt.
2. Bessere Wirkung des Insulins – der wichtigste Faktor beim Typ-2-Diabetes, denn die meisten haben genügend Insulin, es wirkt aber nicht mehr richtig, etwa weil die Betroffenen übergewichtig sind. Zu diesen Stoffen gehört die aus Asien stammende (und dort als traditionelles Diabetes-Mittel eingesetzte) Bittergurke, die *Momordica*.
3. Stoffe, die dafür sorgen, dass die Kohlenhydrate nicht so schnell ins Blut flutschen, was die gefürchteten Zuckerspitzen nach dem Essen dämpft. Dazu gehört etwa der Topinambur, der mit seinem mehrkettigen Kohlenhydrat Inulin den Insulinanstieg zügelt.

15 pflanzliche Zuckersenkler umfasste die Liste – und es ist mir gelungen, praktisch alle in nachkochbare Gerichte zu integrieren. „Natural Functional Food“ habe ich diesen Ansatz genannt, und es gibt dabei ganz einfache Dinge wie etwa „Schwarzwald-Viagra“, das Rezept eines Schwarzwälder Kochs für einen raffinierten Trank aus Brennesseln, die seit altersher als Aphrodisiakum gelten, aber auch ein Kandidat für eine leichte Erhöhung der Insulinproduktion sind. Es gibt aber auch ganz ausgefuchste Rezepte, wenn etwa der 3-Sterne-Koch Joachim Wissler die wirklich bittere Bittergurke mit einer deutschen Gartengurke und heimischem Bauchspeck in ein perfektes Gericht verwandelt.

Dürfen schlemmen: Diabetiker

„Schlemmen wie ein Diabetiker“ heißt mein zweites Buch – und es enthält ein Titelbild, das ein absolutes Novum für ein Diabetes-Buch darstellt: Ich bin darauf beim Einschenken von Rotwein zu sehen. Das kommt daher, dass der moderate Genuss von Alkohol, vor allem von Wein, auf natürliche Weise den Blutzucker senkt. Weshalb ich zu vielen Gerichten gleich die passenden Weine empfehle, natürlich nur absolut durchgegozene, wie etwa die von Hermann Dörflinger aus meiner Markgräfler Heimat. Gesundheit und Genuss wollte ich mit dem Buch verbinden, wollte zeigen, dass die Diagnose Diabetes nicht Askese bedeuten muss.

Auch dieses Buch ist ein veritabler Erfolg geworden, hatte insgesamt drei Auflagen. Immer wieder habe ich Gerichte aus dem Buch in Kochshows des Kirchheim-Verlags gekocht – wobei am erfolgreichsten ein Gericht war: „Lauber's Hanswurst“, eine fettreduzierte Currywurst mit Bockshornklee und mit Stevia – statt zuckergesüßtem Ketchup. Was aber noch wichtiger als die äußeren Erfolge ist: Mit dem Buch habe ich die Herzen der Menschen erreicht, viele hunderte Leute haben mir geschrieben, haben mir ihre Erfahrungen mitgeteilt – und die waren fast immer positiv: Offensichtlich ist es mir gelungen, ein langfristiges Umdenken zu bewirken, denn ich spreche immer bewusst von Genuss, nie von Diät, denn alle Diäten funktionieren nicht.

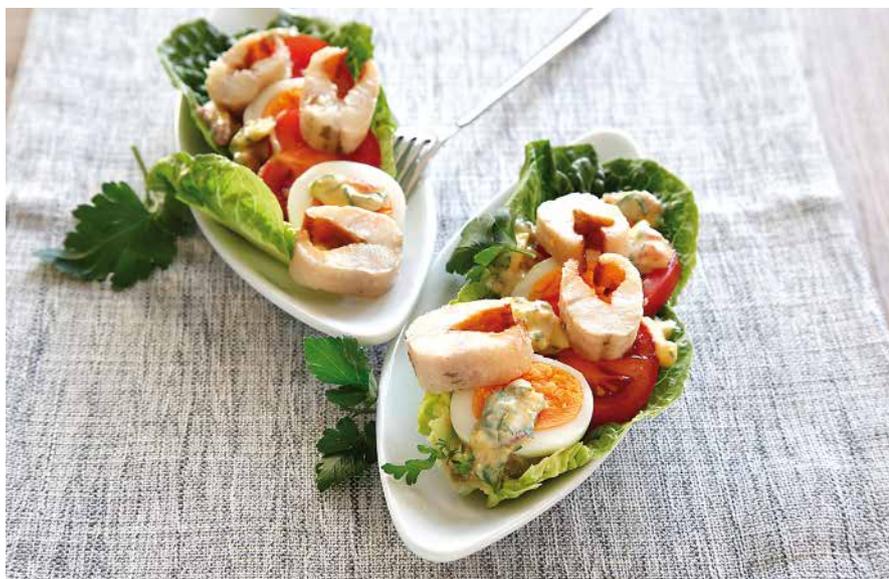


Abb. 2 Gesund essen bedeutet nicht Askese. © Stefan Braun/TVG

Die Lauber-Methode: Messen! Essen! Laufen!

Für meine Methode habe ich in den rund 15 zurückliegenden Jahren Erfahrung viel Zustimmung erhalten. Auch wenn die öffentliche Resonanz inzwischen zurückhaltend geworden ist, bleiben die Botschaften:

Motivierend Messen

Das Messen bleibt die Grundlage meiner Methode beim Lifestyle-Diabetes. Denn Diabetes tut nicht weh, ein überhöhter Zuckerspiegel ist kaum zu spüren. So wundere ich mich auch nach vielen tausend Messungen immer noch, wie oft ich mit meiner Schätzung danebenliege. Deshalb ist das Messen die Basis für alle, die aus eigener Kraft ihren Diabetes ohne Medikamente besiegen – oder den Medikamenteneinsatz deutlich reduzieren wollen. Leider sind die Kassen bis heute nicht bereit, für die Kosten der Teststreifen aufzukommen – außer, wenn die Leute Insulin spritzen.

Begeistert bin ich von einer neuen Messform, die ich schon früh in meinen Büchern erwähnt habe, die kontinuierliche Blutzuckermessung. Das war früher teuer und umständlich, aber inzwischen gibt es mit dem „Freestyle Libre“ von Abbott ein erschwingliches Verfahren, den Blutzucker 24 Stunden am Tag für viele

Tage zu verfolgen. Wer das wie ich ausprobiert hat, will es nicht mehr missen, weil sofort sichtbar wird, welche Wirkungen welches Essen hat. Wer einmal sieht, wie durchgekochte Nudeln, wie Colas den Zucker nach oben treiben, lernt daraus fürs Leben.

Ist Messen nun für alle der Königsweg? Nein, nur für die, welche tatsächlich etwas tun wollen. Für die anderen ist es oft eine Quelle der Frustration. Dann kreist das Leben häufig nur noch um den Zucker, nicht mehr um das Leben.

Echt Essen

Ich bleibe dabei, auch wenn es viele „Experten“ immer noch bestreiten: Zucker ist die wichtigste Ursache für die grassierende Explosion des Lifestyle-Diabetes mit bald 10 Mio. Betroffenen allein in Deutschland – und jährlichen Zuwachsraten von rund 300 000 neuen Fällen. Eigentlich ist das logisch, denn unser Stoffwechsel ist auf Süßes in großen Mengen schlicht nicht vorbereitet. Auch belegen unzählige Studien eine direkte Korrelation zwischen Zuckerverbrauch und Anstieg der Diabetes-Fälle, wobei sich in der letzten Zeit v. a. die Fruktose als gravierend herausgestellt hat, weil der Fruchtzucker zu einer Verfettung führt – und Übergewicht ist eine der wichtigsten Diabetes-Ursachen. Übrigens: Als ich vor 15 Jahren meine ersten Diabetes-Artikel schrieb, wurde die Fruktose

noch als Wundermittel von den Experten gepriesen. Aber damals wurden auch noch direkte Korrelationen zwischen Fettkonsum und Herzinfarkt gezogen, was sich inzwischen als obsolet herausgestellt hat.

Später Abend, kleiner Teller

Was soll ich nur essen? werde ich oft gefragt. Die einfache Antwort: Das, was in der jeweiligen Jahreszeit in der jeweiligen Gegend wächst. Ich halte es so, dass ich überwiegend heimisches Gemüse, heimische Salate kaufe. Also im Frühling fit machenden Sauerampfer (wer den ganzjährig isst, muss sich vor Nierensteinen fürchten) und im Winter sedierenden Kohl, schläfrig machenden Feldsalat, der botanisch mit dem Baldrian verwandt ist. Fisch esse ich besonders gerne, natürlich auch Fleisch, aber immer weniger, Wurst kaum noch – und die Kohlenhydrate stammen überwiegend aus Vollkorn. Und: Morgens viel – und je später der Tag, desto kleiner der Teller. Hört sich nicht spektakulär an, hat sich aber 15 Jahre lang bewährt.

Und ich verzehre regelmäßig meine natürlichen Blutzuckerbalancierer, v. a. den Bockshornklee morgens im Müsli. Rund 50 Pflanzen sind es inzwischen. Einen Großteil habe ich zusammen mit Prof. Kristian Rett, Chefarzt Diabetologie im Krankenhaus Sachsenhausen, in einem Diabetes-Garten angepflanzt. Darüber gibt es das Buch „Mein Diabetes-Garten“, in dem die Pflanzen mit kleinen Rezepten vorgestellt werden.

Lustvoll Laufen

Bewegung steht bei den Ärzten ganz oben auf der Empfehlungsliste. Im Prinzip ist das richtig, aber meiner Erfahrung nach überschätzt. Wer das Falsche isst, v. a. die falschen Kohlenhydrate, kann sich gar nicht so viel bewegen, um das alles wieder wegzubrennen. Also bleibe ich bei meiner fast 15 Jahre alten Faustregel, um den Zucker zu zügeln: Zwei Drittel macht das Essen aus, ein Drittel die Bewegung. Aber welche? Im Prinzip jede, die vertragen wird. Solange ich kann, werde ich joggen, weil das so einfach geht, weil es mir Freude bereitet, weil ich gerne mit „einem Lächeln laufe“, wie es ein visionärer Arzt einmal formuliert hat. Aber natürlich geht

auch Rad fahren, ich schätze lange Wanderungen, gerne auch in den Bergen. Seit Jahren habe ich kein Auto mehr, das zwingt mich automatisch zu täglicher Bewegung – und ich laufe immer noch jede Treppe, die ich sehe, auch wenn es im Hotel einmal neun Stockwerke sind.

Was bei mir fehlt, ist die Bewegung im Fitnessstudio. Das ist gerade in meinem Alter wichtig für den Muskelaufbau. Aber ich tue mich einfach schwer damit, in ein Studio zu gehen, auch wenn die inzwischen nichts mehr mit den verpönten „Muckibuden“ zu tun haben. Dann lieber laufen – und eine Zeit lang habe ich es damit fast übertrieben, bin acht Mal den Marathon gelaufen. „Der beste Weg zur künstlichen Hüfte“, sagt ein Kölner Chirurg. Da ist sicher was dran, trotzdem möchte ich keinen Lauf missen, selbst oder gerade den in London nicht, wo ich wegen einer Zerrung hinkend ins Ziel wankte und frenetisch von den Zuschauern angefeuert wurde. Die ganzen 42 Kilometer werde ich nicht mehr laufen, aber diesen Mai in Mainz den Halbmarathon, schon weil ich mit Hanno Schorlemmer laufe, dem Kirchheim-Manager, der mit mir seit 15 Jahren durch dick und dünn gegangen ist!

Nicht optimal für die Lauber-Methode aufgestellt: Lauber
Das klingt jetzt alles so einfach – und im Prinzip ist es ja einfach, diese Mischung aus Disziplin und dann wieder Lockerlassen, mit dem ich den Zucker bis jetzt ganz gut im Griff behalten habe. Mein Langzeitwert mäandert immer um die beruhigenden 6,3% und ich habe noch keine Folgeschäden. Allerdings gab es vor rund 5 Jahren eine Phase, in der ich doch an Medikamente dachte. Denn prinzipiell bin ich für meine Lauber-Methode nicht wirklich optimal aufgestellt: Esse ich viel Süßes, rauscht bei mir der Zucker übermäßig in die Höhe, „bei ihnen fehlt die schnelle Insulinantwort“, erklärte mir das Phänomen einmal der Münchner Diabetologe Prof. Hans Hauner. Außerdem ist meine Insulinsekretion im untersten Bereich des gerade noch zulässigen. Das weiß ich alles, das kann ich nur so beeinflussen, dass ich mich mit dem Süßen halt extrem zurückhalte.

Was wirkt, wirkt neben

Aber was ist mit den Medikamenten? Da hatte mich ein fast wissenschaftlicher Ehrgeiz gepackt – und ich wollte es wieder einmal genau wissen. Gut, dass ich in dieser Zeit den Mindener Diabetologen Dr. Meinolf Behrens kennen lernte, der dort eine große Schwerpunktpraxis führt. Der engagierte Arzt, der selbst ein vorbildlicher Sportler ist, teilte meine Leidenschaft, und wir arbeiteten gemeinsam ganze Nächte an einem wahrlich tollkühnen Projekt: Wir erstellten die erste Tabelle mit allen wichtigen Diabetes-Medikamenten – und bewerteten sie nach Wirksamkeit, Verträglichkeit, Nebenwirkungen, aber auch nach Kosten. „Das geht nicht“, hatten mir viele Professoren gesagt. Es ging, die Tabelle wurde in keinem Punkt angegriffen. Das Glück der Tüchtigen hatten wir – und ich hatte eine wichtige Erkenntnis: Was wirkt, wirkt neben. Eigentlich klar, aber so wurde mir bewusst, dass es sinnvoll ist, solange es geht, auf Medikamente zu verzichten. Es ist gut, dass es sie gibt, wenn sie gebraucht werden – aber auch erst dann.

Sag mir, wo die vitalen Stoffe sind

„Zucker zähmen“ heißt das Buch, in das die Medikamenten-Tabellen einfließen. Es ist ein großartiges Buch geworden, über das der Lübecker Diabetologe Prof. Morten Schütt sagt: „Ein umfassend recherchiertes Standardwerk mit positiver Signalwirkung und konkreten Lösungsansätzen. „Zucker zähmen“ ist Pflichtlektüre für Ärzte und Patienten, die alle Chancen der Prävention nutzen wollen“. Ein wirklich berechtigtes Lob, denn das mit 7 Ärzten (wobei Dr. Behrens den Löwenanteil hat) geschriebene Buch umfasst alles, was den derzeitigen Stand der Diabetologie ausmacht: Alle Facetten der Lebensstiländerung. Eine Übersicht der bei Diabetes helfenden Lebensmittel und Heilpflanzen. Ganz wichtig: Neben der Medikamententabelle auch eine erstmalige komplette Übersicht der bei Typ-2-Diabetes so wichtigen Mineralien und Vitamine durch den Arzt und Apotheker Dr. Siegfried Schlett. Denn nur wenn diese Stoffe ausreichend vorhanden sind, kann eine langfristig befriedigende Stoffwechsellage erreicht werden. Deshalb gibt es für die 12 Stoffe auch

konkrete Empfehlungen für natürliche Quellen und die Supplementierung.

Nicht allen gefallen

An sich hätte das Buch ein großer Erfolg werden müssen. Ein kleiner ist es geworden: Das mag auch daran liegen, dass in dem Buch einige Botschaften versteckt sind, die nicht allen gefallen: das Medikamenten-Kapitel, was die Pharmaindustrie nicht gerne liest, v.a. nicht das Kapitel über den Einsatz von Insulin bei Typ-2-Diabetes. Dessen häufig zu früher Einsatz speziell in Deutschland wird in einem Gespräch mit Prof. Hans Hauner kritisiert – und auf mögliche Nebenwirkungen wie Übergewicht, Unterzucker und erhöhtes Krebsrisiko hingewiesen.

Systemstörung Prävention

Auch wird Kritik an den Krankenkassen geübt, alles wohl begründet mit Zitaten von Experten. Aber so etwas ist eben nicht verkaufsfördernd. Wie eben Prävention derzeit nicht (mehr) hoch im Kurs steht. Warum das so ist, zeigt ein kurzer Blick auf die wichtigsten Player.

Ärzte: Ich kenne großartige Ärzte, die mit Hingabe ihre Arbeit machen. Nur, für Prävention werden sie nicht entlohnt. Stellt ein Arzt einen Typ-2-Diabetiker auf Insulin um, wird er bestens entlohnt. Für die Änderung des Lebensstils erhält er kein Honorar.

Krankenkassen: Sie sind das Haupthindernis für eine aktive Prävention – und das liegt auch an den vor einigen Jahren eingeführten Disease Management Programmen, über die heute ganz stark alle Diabetes-Leistungen abgerechnet werden. Deshalb haben die Kassen aus finanziellen Gründen ein verstecktes Interesse daran, die Menschen nicht als aktiv Gesunde zu sehen, sondern als passiv chronisch Kranke.

In den Anfängen waren die Programme so ausgelegt, dass sie tatsächlich mit dazu beigetragen haben, einige hunderttausend Typ-2-Diabetiker auf Insulin umzustellen, obwohl sie es medizinisch nicht unbedingt gebraucht hätten, wie es das Berliner IGES-Institut analysiert hat. Einmal Insulin heißt praktisch immer Insulin

– und das sind Milliardenkosten, die besser in die Prävention investiert worden wären.

„**Störenfried im System**“, nannte mich kürzlich ein mir an sich wohlgesonnener Arzt. Das stimmt, aber letztlich sind es immer die Störenfriede, die nachhaltige Veränderungen bewirken.

Lebensmittelindustrie: „Die Industrie vergiftet uns“, sagt der Dortmunder Nephrologe Dr. Kai Hahn – und hat für seine These eindruckliche Beispiele, etwa die Phosphat-Additive in Lebensmitteln, die kardiovaskuläre Risiken erhöhen. Aber v.a. auch die „Durchsüßung“ unserer industriellen Nahrung. Abhilfe könnte die von vielen Ärzten geforderte Lebensmittel-Ampel bringen, aber die wurde von der Industrie mit einer milliardenschweren Kampagne verhindert.

Schulen: Extrem schwer ist es, eingeschliffene Verhaltensweisen zu ändern. Deshalb ist es so wichtig, dass Kinder in der Schule objektiv über gesunde Ernährung aufgeklärt werden. Das geht am besten über Kochunterricht für alle – und zwar als benotetes Schulfach!

Genauso wichtig ist es, in der Schule regelmäßig Sport zu treiben. Aber tatsächlich geschieht oft das Gegenteil, Sport fällt

immer häufiger aus, Schwimmbäder werden aus Kostengründen geschlossen.

Medien/Politik: Prävention gewinnt keine Wahlen. Das liegt auch daran, dass Prävention primär als Verzicht „verkauft“ wird, also etwas Negatives. Ich habe in meinen Büchern aber gezeigt, dass sich Gesundheit und Genuss nicht ausschließen.

Online zu finden unter:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0042-101403>

Zum Weiterlesen

- [1] **Lauber H.** Fit wie ein Diabetiker. So besiegen Sie Ihren Lifestyle-Diabetes. 5. Aufl. Mainz: Kirchheim; 2015
- [2] **Lauber H, Kolb H, Hrsg.** Schlemmen wie ein Diabetiker. 3. Aufl. Mainz: Kirchheim; 2013
- [3] **Lauber H.** Schönkost. Straffe Haut, schöne Haare, schlanke Hüften, stabile Seele, starkes Herz. Mainz: Kirchheim; 2008
- [4] **Lauber H.** Macht und Magie heimischer Pflanzen. TDM Traditionelle Deutsche Medizin. Mainz: Kirchheim; 2010
- [5] **Lauber H.** Zucker zähmen. Die 5 besten Therapien bei Typ-2-Diabetes. 2. Aufl. Mainz: Kirchheim; 2013
- [6] **Lauber H.** Mein Diabetes Garten: 50 Pflanzen, die Zucker natürlich zähmen. Mainz: Kirchheim; 2015

- [7] **Lauber H.** Heimatküche. Für Diabetiker und alle Genießer. Mainz: Kirchheim; 2015

ÜBER DEN AUTOR



KORRESPONDENZADRESSE

Hans Lauber
Klerschweg 7
50968 Köln

E-Mail: hanslauber@hotmail.com
www.lauber-methode.de