

Ein Anruf bei ...

... Hans Lauber



Herr Lauber, schon ungewöhnlich: Sie sind kein Arzt, kein Ernährungswissenschaftler – und schulen Diabetes-Beraterinnen in Ernährung.

Wie kam das?

Das geht auf einen Vortrag in einer Apotheke zurück, den die Sprecherin der DDG Diabetes-Beraterinnen in Sachsen-Anhalt gehört hat – und sie hat mich in die Nähe von Magdeburg eingeladen.

Wie war die Resonanz?

Über Erwarten gut. Es kamen an einem Samstagmorgen knapp 100 Diabetes-Beraterinnen, und ich habe fast drei Stunden darüber gesprochen, wie durch eine kluge Ernährung der Typ-2-Diabetes medikamentenfrei zu besiegen ist.

Was war die wichtigste Botschaft?

Das zu essen, was die Natur, was die Heimat uns jeweils in der Jahreszeit zur Verfügung stellen – und alles möglichst selbst schonend zubereiten. Das schmeckt gut, und es ist preiswert. Als einzige wirkliche Einschränkung empfehle ich, alles Süße wegzulassen.

Hat Sie etwas überrascht?

Ja, dass ganz viele Teilnehmerinnen in der Pause kamen und sagten: Was Sie hier empfehlen, ist das, was wir früher in der DDR gemacht haben – und offensichtlich scheint dort der Typ-2-Diabetes nicht so stark verbreitet gewesen zu sein.

Gab es eine Beurteilung?

Sogar eine schriftliche: „Das Gesamt-Feedback ist

Hans Lauber hat seit über zehn Jahren seinen Typ-2-Diabetes ohne Medikamente im Griff.

Der ehemalige Manager, Journalist und Autor zahlreicher Bücher („Fit wie ein Diabetiker“) gehört zum Beirat der Deutschen DiabetesStiftung (DDS)

umwerfend positiv.“ Eine Teilnehmerin schrieb übrigens: „Sie sind einer, der nicht nur spricht, sondern es auch glaubwürdig lebt.“ Da habe ich wohl im Gegensatz zu manchen Ärzten, die nicht immer nach ihren eigenen Empfehlungen leben, einen Vorteil.