

HANS LAUBER

Mit Tipps zum

Selber-
pflanzen



Von Arnika bis Zimt

Mein Diabetes Garten

50 Pflanzen, die Zucker natürlich zähmen

KIRCHHEIM

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: „Wie Pflanzen bei Diabetes helfen“	8
Schicksal Typ-1-Diabetes. Chance Typ-2-Diabetes	10
Mein Diabetes Garten in Frankfurt	12
Warum gerade 50 Pflanzen?	14
1. Pflanzen, die schlank machen	16
Artischocke · Endivie · Erdmandel · Fenchel · Leinsamen · Löwenzahn · Meerrettich · Stevia · Topinambur · Weißkohl · Wildreis	
Genussrezept: Artischocken im Tomatenfond mit Thymian	24
2. Pflanzen, die Entzündungen dämpfen	26
Goldrute · Hirse · Holunder · Johannisbeere · Kamille · Kartoffel · Mädesüß · Maronen · Spitzwegerich · Thymian	
Genussrezept: Wildkräutersalat mit Apfelessig und Senf	34
3. Pflanzen, die Insulin besser wirken lassen	36
Aloe · Bittergurke · Bockshornklee · Brennessel · Geißraute · Grüntee · Kakao · Kaktusfeige · Kletterrebe · Knoblauch · Weinrebe · Zimt	
Genussrezept: „Zimtzauber“ mit Kakao und Zimt	44
4. Pflanzen, die Wunden schneller heilen	46
Arnika · Beinwell · Blutwurz · Gänsefingerkraut · Heidelbeere · Ringelblume · Rose · Schafgarbe	
Genussrezept: Joghurt mit Heidelbeere und Minze	52
5. Pflanzen, die der Seele guttun	54
Engelwurz · Frauenmantel · Hopfen · Johanniskraut · Melisse · Minze · Rosmarin · Salbei · Wermut	
Genussrezept: Gemüsesuppe mit Kaktusfeige, Rosmarin und Salbei	62
Können Heilpflanzen Diabetes-Medikamente ersetzen?	64
Gespräch mit Prof. Kristian Rett	
Mein Diabetes Garten in Basel	66
Wann kommt die pflanzliche Wunderwaffe gegen Diabetes?	68
Gespräch mit Prof. Hubert Kolb	
Selbst einen Diabetes Garten anlegen	72

„Mein Diabetes Garten“ macht Mut, die faszinierende Vielfalt der Zucker zählenden Heilpflanzen persönlich zu entdecken: Wie wirken die Pflanzen genau? Wie sind sie zu nutzen, wie anzubauen? Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie die Apotheke der Natur bei Typ-2-Diabetes helfen kann, zeigt Chancen und Grenzen von Mutter Natur. Hans Lauber will bei Ihnen den Wunsch wecken, selbst einmal zu pflanzen: **Damit aus „Mein Diabetes Garten“ bald auch „Ihr Diabetes Garten“ wird!**



Hans Lauber hat seinen Typ-2-Diabetes seit 2002 ohne Medikamente im Griff. Über seinen Weg hat er die Bestseller „Fit wie ein Diabetiker“ und „Schlemmen wie ein Diabetiker“ geschrieben. Ein Baustein seiner erfolgreichen Methode sind Heilpflanzen – weshalb von ihm zwei Diabetes Gärten angelegt wurden: einer in der Öko-„Gärtnerei am Hirtenweg“ in Riehen bei Basel und einer in der Frankfurter Diabetes-Klinik am „Krankenhaus Sachsenhausen“. Die beiden Anlagen sind die ersten und einzigen Diabetes Gärten in Europa. Hans Lauber ist Beirat der Deutschen DiabetesStiftung.