

Ein Anruf bei ...

... Hans Lauber



Herr Lauber, was haben Sie heute schon unternommen, um ihren Blutzucker bei Laune zu halten?

Eine Stunde gelaufen. Ich bin gerade in München, da gibt es einen wunderbaren Weg die Isar entlang, von der Wittelsbacher Brücke bis zum Flaucher. Beim Laufen kommen mir übrigens auch die besten Ideen für meine Bücher und anderen Projekte.

Mit ihren Büchern haben sie geschafft, was Ärzten oft misslingt: Diabetiker zu einem gesunden Leben zu motivieren. Was ist ihre Erfolgsformel?

Mein Credo lautet: „Den Diabetes mit Genuss besiegen“. Ich mache meinen Lesern Lust auf Bewegung, zum Beispiel Laufen, Nordic Walking oder Schwimmen – und ich zeige ihnen, dass gesunde Ernährung nichts mit Verzicht zu tun hat,

sondern im Gegenteil eine Bereicherung für jeden Speisezettel ist. Schließlich bin auch ich ein echter badischer Genussmensch.

Außerdem beschäftigen sie sich mit der blutzuckersenkenden Wirkung von Pflanzen und Kräutern.

Das ist richtig. Im März will ich deshalb ein Forscherteam begleiten, das im mexikanischen Urwald nach Pflanzen sucht, aus denen sich neue Wirkstoffe zur Behandlung des Diabetes gewinnen lassen. Mexiko ist übrigens eines der Länder mit den meisten Typ-2-Diabetikern – eine Folge der immer ungesünderen Ernährung.

Keine Angst vor Schlangen?

Und wie! Aber ich bin eben kein Schreibtisch-Täter. Das, worüber ich in meinen Büchern schreibe, habe

Hans Lauber (58) erkrankte 1999 an Typ-2-Diabetes. Heute hat der Journalist und Buchautor („Schlemmen wie ein Diabetiker“) die Blutzuckerwerte eines Gesunden – dank konsequenter Änderung seiner Lebensweise. Im März will Lauber ein Forscherteam begleiten, das im mexikanischen Regenwald nach neuen Wirkstoffen gegen Diabetes sucht.

ich alles selbst ausprobiert – jedes Rezept, jede Laufstrecke und natürlich auch jedes Wirtshaus. Und wenn ich mich für Pflanzen interessiere, die den Blutzucker senken, dann will ich natürlich auch wissen: Wo kommen die her?