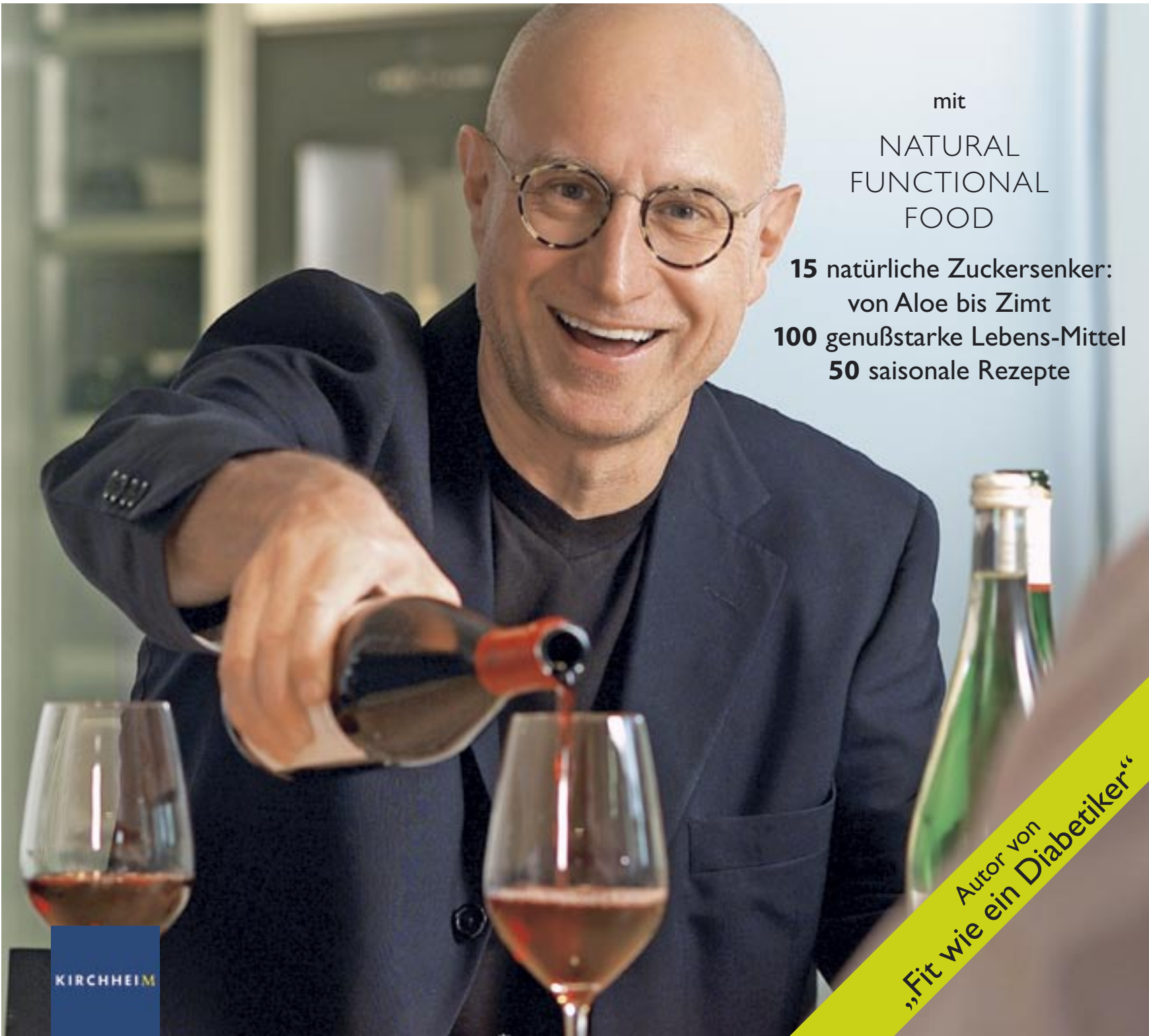
HANS LAUBER
Ratgeber: Prof. Dr. Hubert Kolb

# Schlemmen

## WIE EIN DIABETIKER



mit

NATURAL
FUNCTIONAL
FOOD

**15** natürliche Zuckersenker:
von Aloe bis Zimt
**100** genußstarke Lebens-Mittel
**50** saisonale Rezepte

Autor von
„Fit wie ein Diabetiker"

KIRCHHEIM

# Inhaltsverzeichnis

*Messen wirkt:*
*Prof. Dr. Stephan Martin*
*Seite 7*

*Lebens-Mittel:*
*Zinkwunder Auster*
*Seite 61*

*„Zucker“ senkt Zucker:*
*Süßkraut Stevia*
*Seite 80*


## MESSEN! ESSEN! LAUFEN! – DIE LAUBER-METHODE

| | | |
|---|---|---|
| SÄULE 1: MOTIVIEREND MESSEN | SEITE | 6 |
| INTERVIEW MIT PROF. DR. MED. STEPHAN MARTIN | SEITE | 7 |
| SÄULE 2: ECHT ESSEN | SEITE | 8 |
| SÄULE 3: LUSTVOLL LAUFEN | SEITE | 8 |
| INTERVIEW MIT FITNESS-COACH OLAF ZAPF | SEITE | 9 |

## FOTOALBUM: MEINE REISE ZUM WAHREN UND GUTEN

| | | |
|---|---|---|
| „IN DEN GÄRTEN“ BIS „ZUM QUELL DES LEBENS“ | SEITE | 10 |

## GENIESSEND ESSEN: DIE BESTEN PRODUKTE

MIT KOMMENTAREN UND ANALYSEN VON PROF. DR. HUBERT KOLB

| | | |
|---|---|---|
| IHRE EINKAUFSMAXIME: SAISONAL! REGIONAL! BIOVITAL! | SEITE | 18 |
| IHRE KOCHMAXIME: PURISSIMO. SELBST. SOFT. | SEITE | 21 |
| **NATURAL FUNCTIONAL FOOD: MEINE 100 BESTEN LEBENS-MITTEL** | SEITE | 22 |
| **GEMÜSE**: VON ARTISCHOCKE BIS ZUCCHINI | SEITE | 23 |
| **OBST**: VON APFEL BIS ZITRONE | SEITE | 48 |
| **GETREIDE/BROT**: VON DINKEL BIS KAMUT | SEITE | 58 |
| **FISCH/FLEISCH**: VON AUSTERN BIS WILD | SEITE | 60 |
| **MILCHPRODUKTE**: VON QUARK BIS ZIEGENKÄSE | SEITE | 65 |
| **ÖL**: VON OLIVENÖL BIS RAPSÖL | SEITE | 68 |
| **GEWÜRZE**: VON SALZ BIS THYMIAN | SEITE | 70 |
| **GETRÄNKE**: VON AQUA SANTA BIS WEIN | SEITE | 72 |
| **MAGISCHE KRÄFTE: ZUCKERBALANCIERER VON ALOE VERA BIS ZIMT** | SEITE | 75 |
| **KLETTERREBE**: EINE 2000 JAHRE ALTE HEILPFLANZE | SEITE | 77 |
| **BOCKSHORNKLEE**: MACHT DEN CURRY SCHARF | SEITE | 78 |
| **BRENNESSEL**: RENAISSANCE EINES HEILKLASSIKERS | SEITE | 79 |
| **STEVIA**: „ZUCKER“, DER DEN ZUCKER SENKT | SEITE | 80 |
| **ALOE VERA**: AUCH GUT GEGEN DIABETES | SEITE | 81 |
| **BITTERGURKE**: ASIEN HAT ES BESSER | SEITE | 82 |
| **KAKTUSFEIGEN**: DIE WÜSTE RUFT, DER ZUCKER SINKT | SEITE | 83 |
| **GRÜNTEE**: EINER, DER DEM ZUCKER NICHT „GRÜN“ IST | SEITE | 84 |
| **KNOBLAUCH**: WIRKT, WEIL ER STINKT | SEITE | 85 |
| **ZIMT**: „ZUCKER“ NIMMT ZIMT | SEITE | 86 |
| **KAKAO/BITTERSCHOKOLADE**: TRAU KEINER UNTER 80 | SEITE | 87 |
| **ERDMANDEL**: BALLAST, DER DAS LEBEN LEICHTER MACHT | SEITE | 88 |

**FISCHÖL**: JE FETTER, JE BESSER SEITE 89
**SAUERKRAUT**: STOLZ, EIN „KRAUT“ ZU SEIN SEITE 90
**ESSIG**: SAUER SENKT ZUCKER SEITE 91
**PLUS SPEZIALBALANCIERER**: WEIN, LAPACHO, GEISSRAUTE SEITE 92

**CHROM, MAGNESIUM, ZINK**: WO IST AM MEISTEN DRIN? SEITE 96

**TABUS: DIE SIEBEN TODSÜNDEN** SEITE 98

**DIE DEUTSCHE SCHICKSALSFRAGE: ZU TEUER?** SEITE 101

## GENIESSEND ESSEN: DIE SCHÖNSTEN REZEPTE

**FRÜHLING**: WILDE KRÄUTER – TIEFE WERTE SEITE 102
MIT WILDKRÄUTERFESTIVAL SEITE 110

**SOMMER**: REIFE GEMÜSE – TIEFE WERTE SEITE 114
MIT BITTERGURKENFESTIVAL SEITE 124

**HERBST**: WILDES WILD – TIEFE WERTE SEITE 128
MIT ZIMTFESTIVAL PLUS „HANSWURST“ ZUM BESTELLEN SEITE 136

**WINTER**: ALTE WERTE – TIEFE WERTE SEITE 140
MIT SAUERKRAUTFESTIVAL SEITE 148

**DAY TRIPPER: WIE SIE DEN TAG GESTALTEN** SEITE 154
FÜNFMAL. FRÜHSTÜCK: MIGHTY MUESSLI. MITTAG. ABENDESSEN. UNTERWEGS

## GEMESSEN ESSEN: SCHLEMMEN NACH MASS

WIE ICH MESSE: INTENSIV SITUATIV SEITE 155
WIE ANDERE MESSEN: DER SYSTEMATISCHE RÖSSGER-TEST SEITE 156
FÖRDERVEREIN LAUBER-METHODE SEITE 156
WIE SIE MESSEN: 1. SCHRIFTLICHES BIOFEEDBACK SEITE 158
MESSBLÄTTER FÜR MAHLZEITLICH, TÄGLICH, WÖCHENTLICH, MONATLICH
WIE SIE MESSEN: 2. DIGITALES BIOFEEDBACK PER PDA SEITE 159

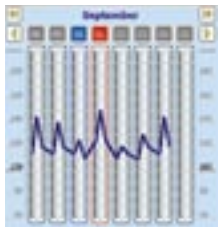
## FUTURE: NOUVELLE CUISINE DIABÈTE SEITE 160

Aktuelle Informationen: unter www.lauber-methode.de

*Frühlingsfit mit Schwarzwald-Viagra Seite 104*

*„Freilaufendes Fest“: Poularde mit Bohnen Seite 117*

*Können Sie bestellen: „Hanswurst“ Seite 138*



*Gut geschlemmt? Der PDA weiß die Werte Seite 159*

# Magische Kräfte: **Die natürlichen Zuckersenker**

Danke, Professor Kolb! Das, was Sie auf den folgenden Seiten lesen, war wissenschaftliche Schwerstarbeit – auch für einen wie den Düssseldorfer Immunbiologen, der wie kein zweiter in Deutschland Zugang zu Studien über die Wirkung von Nahrungsmitteln und ihrer Komponenten hat. Aber der Aufwand hat sich gelohnt. Erstmalig liegt jetzt eine vollständige, wissenschaftliche Bewertung der Substanzen vor, die auf natürliche Weise den Blutzucker beeinflussen. Entstanden ist diese 15er-Liste (plus 3 Diabetes-Mineralien) aus meinen jahrelangen Recherchen sowie den Arbeiten von Professor Kolb, der sich seit Jahrzehnten damit beschäftigt, wie die Bestandteile der Nahrung, der Nahrungsergänzung sich auf den Stoffwechsel auswirken.

Eingeteilt hat Professor Dr. Hubert Kolb die Zuckerzauberer in zwei Kategorien:

**Die pflanzlichen Insulinfabriken**
Das sind Pflanzen, die zu einer vermehrten Produktion von Insulin führen – und damit eine aktive und schnellwirkende Senkung des Blutzuckers erreichen. Dazu gehören, **geordnet nach ihrer Wirksamkeit:**

- **Kletterrebe** Gymnema silvestris; Gurmar, was „Zuckerstörer" heißt
- **Bockshornklee** Trigonella foenum graecum, was „Griechisches Heu" heißt
- **Brennessel** Urtica dioica
- **Stevia** Stevia rebaudiana
- **Aloe Vera** Aloe barbadensis

**Die pflanzlichen Insulinverstärker – und ein tierisches Öl**
In diese Kategorie fallen Substanzen, die das im Körper vorhandene Insulin besser wirken lassen, was wissenschaftlich heißt: Verminderung der Insulinresistenz. Diese Resistenz auf das Insulin ist eine der wesentlichen Ursachen für das massive Ansteigen der Diabetikerzahlen insbesondere bei jüngeren Leuten.

Sehr wichtig sind aber auch Pflanzen (und ein Fischöl), die dafür sorgen, daß die aufgenommene Nahrung nicht so schnell ins Blut geht – was verhindert, daß der Blutzucker sehr schnell ansteigt. Wissenschaftlich heißt das: Verzögerung der Resorption. Hier die Resistenzverminderer und Verzögerer, **geordnet nach ihrer Wirksamkeit**.

*So schön kann Zuckersenken sein: Schokoladen mit hohem Kakaogehalt. Mein Favorit ist die Chocolat Bonnat.*

- **Bittergurke** Momordica charantia, Bittermelone, Balsambirne
- **Kaktusfeigen** Etwa Opuntia ficus indica oder Nopal
- **Grüntee** Camellia sinensis, Thea sinensis
- **Knoblauch** Allium sativum
- **Zimt** Cinnamomum cassia, Zimtrinde
- **Kakao** Theobroma cacao
- **Erdmandelflocken** Cyperus esculentus, Chufas Nüßli
- **Fischöl** Omega-3-Fettsäuren, n-3 mehrfach ungesättigte Säuren, Lachsöl
- **Sauerkraut** Brassica oleracea var. capitatat f. alba
- **Essig**

# Frühlings

## Große Gala für gute Produkte

Gesundheit essen, ohne an Gesundheit zu denken. Der Genuß steht im Vordergrund, die guten Produkte wie die frische Bachforelle, die Zubereitungsarten (möglichst schonend, möglichst naturbelassen, das Produkt „inszenierend") sind so ausgewählt, daß speziell für den Lifestyle-Diabetes günstige Effekte eintreten.

## Raffinierter Rhabarber

Das Rhabarberdessert mit Erdbeeren und Fichtenspitzen

BORN TO BE WILD

# Menue

## WILDE KRÄUTER – TIEFE WERTE

**Mein Frühlingsmenue mit Brennesselapero, Kopfsalat, Spargel, Sauerampfersuppe, Bachforelle und Rhabarber-Dessert**

Frühling läßt sein blaues Band leise flattern durch die Lüfte – und er läßt seine wilden Kräuter locker schießen aus der Erde. Niemals im Jahr stellt die Natur mehr Vitalkraft bereit – genau die richtige Zeit, diesen Garten Eden lustvoll zu durchstreifen, um mit der Kraft des Frühlings den Stoffwechsel auf eine ganzjährig zuckerregulierende Betriebstemperatur zu bringen.

# Sommer

**Mein Sommermenue mit Bittergurken-Apero, Thymian-Poularde, Bohnen, Rosmarin-Kartoffeln, Tomatensalat und Ziegenfrischkäse**

Die Königin des Sommers heißt Gemüse. Regina Leguma beschert uns ein heiteres Regiment aus bunten Gemüsen. Jetzt lockt auf den Märkten die ganze Pracht des Regenbogens, jetzt komme ich immer mit vollen Körben nach Hause und koche nach Herzenslust. Und jetzt ist auch die Zeit, wo ich mir keinerlei Sorgen um den Blutzucker machen muß. Denn wie Sie an den Rezepten merken, lebe ich von Juni bis September fast wie ein Vegetarier.

Aber nur fast: Läuft Ihnen nicht bei der Poularde das Wasser im Mund zusammen?

REIFE GEMÜSE — TIEFE WERTE

# Menue

## REGINA LEGUMA

### Schlürfen Sie magisches Gemüse

Ein faszinierendes Gemüse ist die Bittergurke. Sie stammt aus Asien und ist ein exzellenter Zuckersenker, dessen Magie noch nicht ganz enträtselt ist. Hier kombiniert mit einer Minze für einen erfrischenden Apero.
Im „BittergurkenFestival“ finden Sie eigens konzipierte Rezepte von den beiden Spitzenköchen Joachim Wissler und Nils Henkel.

**Kirsche zu Kirsche**
Cherry-Tomaten mariniert mit einem Kirschessig aus einer badischen Manufaktur.

# Herbst

## EIN HALALI

**Wenn Kakteen Hochzeit machen**

Lange habe ich gesucht, bis ich ein Rezept gefunden habe, um die zuckersenkende Kaktusfeige in ein Gericht einzubauen. Voila! Hier vermählt sich die Wüstenfrucht aufs Artigste mit der guten deutschen Bohne. Mein Wunsch an die Köche: Noch mehr Rezepte mit diesem Zuckerbalancierer, damit der Lifestyle-Diabetes noch mehr Spaß macht.

**Winter-Frühling!**

Der knackig-frische Salat ist für trübe Novembertage so etwas wie ein erster Hauch des Frühlings.

# Menue
# DEM DIABETES

## WILDES WILD – TIEFE WERTE

**Mein Herbstmenue mit Kaktusfeigensuppe, Hirschrücken, Wirsing, Topinamburpüree, Endiviensalat und Grüntee-Gefrorenem**

Jawohl, auch Wild gehört bei mir zur Diabetes-Ernährung. Es paßt sogar hervorragend zu unserer Ur-Programmierung des Stoffwechsels, die wir bis heute haben – und die besagt, daß die vegetarische Ernährung aus Wurzeln, wilden Gemüsen, Beeren um das Fleisch wilder Tiere ergänzt wurde – wenn denn das Jagdglück gnädig war. So können wir dem Diabetes mit Wild ein Halali blasen – und all die anderen Produkte des Herbstes genießen, die Nüsse, die Maronen, den Topinambur – und natürlich die Trauben und den jungen Wein.

# Winter

**Aloe Vera mal naturale**

Haben Sie schon einmal Aloe Vera in natürlicher Form gegessen? Hier ist ein schönes Rezept, wo das leicht bittere Mark des grünen Blattes, das auch noch zuckersenkend ist, mit Kürbisfleisch gekocht wird.

So läßt sich dem Diabetes ein Schnippchen schlagen – und es schmeckt auch noch hervorragend.

**Zimtzauber**

Meine Lieblingskreation mit Zimt, Kakao, Walnüssen und gutem Kirschwasser.

GESTERN IST MORGEN

# Menue

## ALTE WERTE – TIEFE WERTE

**Mein Wintermenue mit Aloe-Kürbissuppe, Feldsalat, Kalbshaxe, Dinkelküchlein und Zimtgefrorenem**

Auch eine Botschaft des Lifestyle-Diabetes: Besinnung auf scheinbar gestrige Werte, etwa traditionelle Getreide wie den Dinkel, traditionelle Rassen wie das Hinterwälder-Rind. Solche alten Arten haben sich hervorragend an das Klima, an die Lebensumstände angepaßt – genauso, wie es die Menschen früherer Tage taten. Weshalb früher auch der Lifestyle-Diabetes, wenn überhaupt, erst im Alter auftrat, und deshalb zurecht Altersdiabetes hieß. Noch ein schöner Nebeneffekt der alten Arten: Sie schmecken auch viel besser.

Was Sie ganz leicht nachprüfen können, wenn Sie das nebenstehende Rezept mit der Kalbshaxe vom Hinterwälder-Rind auf den winterlichen Tisch zaubern.

# „Hanswurst“

## SPEZIALWURST MIT SELBSTGEMACHTEM KETCHUP UND TURBO-CURRY

**ZUTATEN KETCHUP:**

- 1 PFUND VOLLREIFE TOMATEN, GEVIERTELT
- 100 GRAMM GETROCKNETE TOMATEN, IN STREIFEN GESCHNITTEN
- 2 EL OLIVENÖL
- 4 CL BALSAMICO (JA, ICH WEISS, DA IST MIT AUSNAHME DER ALLERTEUERSTEN IMMER EIN WENIG ZUCKER DRIN. ABER EIN WENIG SÜNDE MUSS SEIN.)
- 4 CL ROTWEIN
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 1 SCHALOTTE, BEIDES KLEINGEHACKT
- 5 STEVIA-BLÄTTER, IN FEINSTE STREIFEN GESCHNITTEN
- 1 GEWÜRZNELKE
- 2 PIMENT-KÖRNER
- 1 LORBEERBLATT
- CHILLI, STERNANIS
- SALZ, MUSKAT, PFEFFER (SEHR GUT PASST DAZU SZECHUAN-PFEFFER, DER AUF DER ZUNGE „KRISPELT“.) EIN KLEINER TRICK BEI DEM SZECHUAN-PFEFFER: IHN IN DER PFANNE LEICHT ANRÖSTEN, SO ENTFALTET SICH DER LEICHT SÜSSLICHE GESCHMACK NOCH BESSER.

Seit Jahren bin ich auf der Suche nach einer Currywurst, die schmeckt und die gesund ist – auch weil im Curry die beiden Zuckersenker Bockshornklee und Zimt vorkommen. Hier das Ergebnis meines „Natural Functional Foods“: Ich bin gespannt auf Ihr Urteil.

**DIE WURST: MIT SCHMACKES**

Natürlich können Sie eine ganz normale Wurst nehmen, die hat dann im Schnitt so rund 30 Prozent Fett. Mit dem Landmetzger Martin Senn habe ich mich hingesetzt – und wir haben eine Spezialwurst entwickelt, die „Hanswurst“.

**Unter zehn Prozent Fett hat die „Hanswurst“** – und trotzdem steckt sie voller Geschmack dank eines ausgeklügelten Rezeptes, nämlich einer Mischung aus je 50 Prozent selbstgeschlachtetem Rind- und Schweinefleisch, größtenteils aus dem Schwarzwald stammend. Das Fett ist teilweise durch Wasser ersetzt, plus der für Diabetiker besonders zuträglichen „Stärke“ Inulin. Der Clou: In die Wurst haben wir gerösteten Bockshornklee gemischt. Sie werden erstaunt sein, wie der leicht nussige Geschmack des Klees der herzhaften Wurst den letzten Kick verleiht.

Die im Naturdarm gelieferte Wurst ist rund drei Wochen haltbar. Am besten lassen Sie sie im Wasser rund 15 Minuten bei 70 Grad ziehen.

Die „Hanswurst“ können Sie bestellen. Sie wird im vakuumierten Viererpack geliefert und kostet 5 Euro (+ Versand).

**Zusätzlich bieten wir Ihnen** an: Den Viererpack „Hanswurst“, plus eine selbstgemachte Iß-Leicht-Lyoner (es ist eine ähnliche Mischung wie die „Hanswurst“ mit feinerem Geschmack und ohne Bockshornklee) sowie 200 Gramm Bergthymian-Schinken (fein aufgeschnitten), bei dem Martin Senn den Schinken trocken gesalzen hat (und nicht, wie es oft geschieht, das Salz injiziert hat). Auch hier ist mit dem Thymian aus Griechenland ein natürlicher Entzündungshemmer in der Nahrung. Dieses Set kostet 15 Euro + Versand.

*Landmetzgerei Senn*
*Martin Senn, Hauptstraße 28,*
79591 *Eimeldingen*
*Tel.:* 07621/62598, *Fax:* 07621/6060,
*www.partyservice-senn.de*
*info@partyservice-senn.de*

**DER CURRY: MIT TURBO**

Nehmen Sie einen halben Teelöffel Curry pro Wurst, etwa den „Anapurna" aus dem Kolonialwarenladen von Ingo Holland in Klingenberg (www.kraueteramt.com), eine Mischung, die schon relativ viel Bockshornklee enthält. Aber Sie können noch einen zusätzlichen Turbo einlegen: Rösten Sie in der Pfanne einen halben TL Bockshornkleesamen und einen halben TL zerbröselte Ceylon-Zimtstange. Mahlen Sie beides in der Kaffeemühle und mischen es mit drei Teelöffel Curry – und schon ist der Turbolader fertig.

**DER KETCHUP: MIT STEVIA**

Ketchup ist im Prinzip sehr gesund, weil er zum größten Teil aus gekochten Tomaten besteht – und dieser Garprozeß führt dazu, daß der immunstärkende rote Farbstoff Lycopin vom Körper besser aufgenommen werden kann. Allerdings enthalten viele industrielle Ketchups große Mengen Zucker, teilweise über 30 Prozent, was den Gesundfaktor natürlich ins Gegenteil verkehrt. Deshalb habe ich einen Ketchup entwickelt, der weitgehend ohne zugesetzten Zucker auskommt. Meine Testesser waren trotzdem von dem Ergebnis begeistert – übrigens selbst, als ich den „Süßer" Stevia weggelassen habe. Probieren Sie es doch einmal aus!

**ZUBEREITUNG:**

Knoblauch, Schalotte im heißen Olivenöl anbraten, die Tomaten dazugeben. Einige Minuten ständig rührend leicht anrösten, mit Balsamico, Rotwein ablöschen, salzen, pfeffern, die übrigen Gewürze dazugeben und rund 1 Stunde köcheln lassen. Denn rund 40 Minuten dauert es, bis das Lycopin aufgeschlossen wird. Ungefähr fünf Minuten vor dem Kochende die Stevia-Blätter einschwenken. Die Paste leicht abkühlen lassen und durchpassieren.

Was Sie nicht sofort verbrauchen, heißgemacht in ausgekochte Gläser mit Schraubverschluß füllen, kühlstellen und bald verbrauchen.

Jetzt wünsche ich einen guten Appetit mit der „Hanswurst" – und berichten Sie, wie es schmeckt.

# So schlemmen Diabetiker!

## Und genießende Liebhaber der schlanken Linie

**Von Austern bis Zimtzauber**
reicht die Genußpalette, die Ihnen Gourmet Hans Lauber serviert.
Lassen Sie sich von einer völlig neuen Diabetes-Küche begeistern!

**Mit Rezepten**
von Jean-Marie Dumaine, Josef Fehrenbach, Nils Henkel,
Andree Köthe, Dieter Müller, Klaus Neidhart, Heinz Winkler, Konrad
Winzer, Joachim Wissler und Dieter & Hans Lauber

OHNE NÄHRWERTANGABEN MIT GENUSS

ISBN 3-87409-407-3