

Entwarnung nach Gasalarm

Im Herner Freizeitbad Lago am Samstag

Von Michael Muscheid

Herne. Großeinsatz wegen „undefinierbarer Gasausströmung“ im Herner Gysenbergpark am Samstagabend: In der Solehalle des von rund 800 Menschen besuchten Freizeitbads Lago hatten sechs Badegäste über Augen- und Atemwegsreizungen geklagt, zwei Kindern war übel geworden. Doch die Rettungskräfte gaben rasch Entwarnung: kein technischer Fehler zu finden.

Wie Lago-Betriebsleiter Jürgen Will berichtete, hatte auch das Personal gleich nach den ersten Beschwerden die Wasser-Qualität kontrolliert, aber keine Unregelmäßigkeiten entdecken können. Vorsorglich habe man die Solehalle trotzdem gesperrt und die Feuerwehr informiert.

Ein Notarzt untersuchte noch vor Ort die Badegäste, die über Reizungen oder Übelkeit geklagt hatten. Eine weitere Behandlung war allerdings in keinem Fall erforderlich. Messungen im Bad blieben unauffällig. Am Sonntagmorgen wurde die Solehalle wieder geöffnet.

Blutiger Streit in Gelsenkirchen

Gelsenkirchen. Ein 37 Jahre alter Mann ist am Samstagmittag in Gelsenkirchen durch sechs Messerstiche lebensgefährlich verletzt worden. Als Verdächtiger gilt ein 67-jähriger, die Hintergründe der Tat sind völlig unklar. Eine Mordkommission ermittelt. Ersten Erkenntnissen der Polizei zufolge waren die beiden Männer vor einem Lokal in Streit geraten. Der 37-Jährige erlitt unter anderem eine Stichverletzung am Auge, deshalb wurde er nach der Erstversorgung in einem Gelsenkirchener Krankenhaus in eine Essener Spezialklinik verlegt, wo er am Sonntag ein zweites Mal operiert worden sein soll. Die Verletzungen des mutmaßlichen Täters an Hüfte und Armen gingen auf „eine Verletzung zurück“, glaubt die Polizei. *jös*

Der Mann, der den Zucker zähmte

Hans Lauber bekam vor 14 Jahren die Diagnose „Typ-2-Diabetes“. Er begriff die Krankheit als Chance für ein gesünderes Leben – und kommt ohne Pillen aus

Von Jutta Bublies

Köln. Hans Lauber lebte auf der Überholspur. „Ich habe oft 12 bis 14 Stunden täglich gearbeitet, falsch gegessen – abends Pizza, viel Süßes. Ich hatte jede Menge Stress, Übergewicht. Ich habe geraucht, mich kaum bewegt“, erzählt der 64-Jährige. 1999, Lauber war damals Marketing-Direktor beim Fernsehsender ProSieben, erfuhr er per Zufall auf einer Party, dass sein Blutzucker „völlig entgleist war“. „Auf der Feier war ein Mann, der Blutzucker-Messgerät verkaufte. Alle wollten ihre Werte wissen. Ich auch.“ Ein Arzt bestätigte die böse Ahnung: „Typ-2-Diabetes!“ Lauber war 50, sah die Krankheit als Chance und änderte sein Leben radikal – und erfolgreich. Ein Jahr nach der Diagnose waren seine Zuckerwerte wieder im grünen Bereich. Er kam ohne Medikamente aus – bis heute.

Der gebürtige Badener und Wahl-Kölner ist einer, der Ärzte staunen lässt und der über seinen Sieg über die Zuckerkrankheit und die Wege dorthin Bücher schrieb. Um anderen Diabetikern Mut zu machen, wie er aktiv zu werden.

Volkskrankheit Diabetes: Rund jeder zehnte Deutsche leidet an sogenannten Alterszucker, dem Typ-2-Diabetes. Zu den sechs Millionen bekannten Typ-2-Diabetikern kommen nach Schätzungen noch einmal rund zwei Millionen Menschen, die nichts von ihrer Krankheit ahnen. Dramatisch hohe und seit Jahren steigende Zahlen. Die Deutschen sind Schwergewichte. Mehr als jeder zweite Erwachsene bringt zu viele Kilos auf die Waage. Überflüssige Pfunde und Bewegungsmangel sind nicht nur große Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch für Typ-2-Diabetes, warnen Mediziner.

Der Königsweg im Kampf gegen seinen Zucker war für Hans Lauber nicht das Schlucken von

Pillen, die ihm der Arzt verschrieb, sondern eine radikale Änderung seines Lebens. „Ich kündigte bei ProSieben, machte mich in der



Ein Kämpfer: Hans Lauber
FOTO: KIRCHHEIM-VERLAG, MAINZ

Werbung selbstständig. Ich habe mich gesund ernährt, die Kraft des Gemüses, des Salates entdeckt. Ich habe keine Fertigprodukte mehr gegessen, selbst gekocht. Ich war früher ein Süß-Junkie – und habe konsequent auf Süßes verzichtet.“ Außerdem begann Lauber mit dem Laufen. „Erst mal 20 Minuten, dann 30. Das war am Anfang quälend! Dann packte mich der Ehrgeiz. Ich lief 45 Minuten, eine Stunde.“ All dies blieb nicht ohne Folgen: „Ich nahm 40 Pfund ab.“

Ganz wichtig sei auch gewesen, ein Gefühl für den Blutzucker zu bekommen. „Ich habe mir Teststreifen gekauft und sogar richtige Messreihen gemacht, um etwa zu kontrollieren, was geschieht, wenn ich bestimmte Sachen esse oder Sport treibe.“

Blutzucker messen, gesund essen, laufen – das ist das Trio, mit dem Lauber seinen Diabetes erfolgreich bekämpfte. Vom Zucker geheilt sei er nicht, sagt er. „Kann der wiederkommen?“ hat er den Arzt einmal gefragt. „Ja, wenn Sie wieder zunehmen, falsch und auch zu viel Zucker essen, sich nicht bewegen“, hat der ihm geantwortet.

Keine Arznei ohne Nebenwirkungen

Prof. Stephan Martin, Chefarzt für Diabetologie und Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums im Verbund der Katholischen Kliniken Düsseldorf, betont, dass Lauber kein Ausnahme-Diabetiker sei, „sondern ein Vorbild für viele sein kann, die auch an einem durch den Lebensstil verursachten Typ-2-Diabetes leiden.“ „Würden diese Diabetiker gesünder essen, sich mehr bewegen, würden sie Übergewicht verlieren, könnte meiner Ansicht nach jeder Zweite seine Medikamente reduzieren, unter Umständen sogar – wie Lauber – darauf verzichten.“ Da viele Betroffene aber anders lebten, sei der Medikamenten-Konsum hoch. „Wobei man wissen muss, dass es keine Arzneimittel ohne Nebenwirkungen gibt“, so Diabetologe Martin.

Hans Lauber stellt klar, dass der Zucker ihn nicht zum Asketen gemacht hat. Eines seiner Bücher trägt den Titel „Schlemmen wie ein Diabetiker“. „Darin findet man 100 geschmacksstarke Lebensmittel, aber auch viele Gerichte, die nicht nur Zuckerkranken schmecken.“ Den sogenannten Altersdiabetes immer nur mit „Verzicht“ und „eine schwere Erkrankung“ in Verbindung zu bringen, hält der 64-Jährige für einen großen Denkfehler. „Denn Typ-2-Diabetes ist eine Chance, sein Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen!“

I Seine Erfahrungen und Tipps gibt Hans Lauber in Ratgebern wie „Fit wie ein Diabetiker“, „Schlemmen wie ein Diabetiker“ und „Zucker zähmen!“ weiter, erschienen im Kirchheim-Verlag Mainz.

Fragen zu Diabetes? Rufen Sie an!

Experten Dienstag von 17–19 Uhr am Telefon

Essen. Volkskrankheit Diabetes: Jeder zehnte Deutsche leidet an sogenannten Alterszucker, dem Typ-2-Diabetes. Sind Sie zuckerkrank? Haben Sie Fragen zu Ihrer Behandlung? Wollen Sie generell etwas zum Diabetes und den Risikofaktoren für diese Erkrankung erfahren? Dann können Sie am morgigen Dienstag Ihre Fragen von 17 bis 19 Uhr am Gesundheitstelefon unserer Zeitung stellen.

Sie sprechen kostenfrei mit: **Prof. Juris J. Meier**, Leitender Arzt der Abteilung für Diabetologie, Medizinische Klinik I am Universitäts-

St. Josef-Hospital Bochum (☎ 0800/200 3 200); **Dr. Alexander Risse**, Leitender Arzt des Diabeteszentrums im Klinikum Dortmund-Nord (☎ 0800/802 3 802); **Prof. Horst Harald Klein**, Direktor der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie, Gastroenterologie und Hepatologie am Bergmannsheil Bochum (☎ 0800/900 1900); sowie **Prof. Dagmar Führer**, Direktorin der Klinik für Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen der Uniklinik Essen (☎ 0800/903 4 903). *jub*

KOMPAKT

Nachrichten aus NRW

Stapel von Altreifen brannten in Velbert

Velbert. Drei Meter hohe Stapel von Altreifen standen in der Nacht zum Samstag in Flammen und zwangen die Velberter Feuerwehr zu einem Großeinsatz. Gemeldet wurde das Feuer zunächst als Wiesbrand auf dem Außengelände einer Kfz-Werkstatt in Velbert-Mitte. Schnell wurde das Ausmaß deutlich, die Feuerwehren aus Essen und Wuppertal halfen mit Löschschaum aus. Erst am Samstagnachmittag erloschen die letzten Glutnester. Die Brandursache ist noch ungeklärt.

Autofahrer mit fast fünf Promille gestoppt

Köln. Mit einem rekordverdächtigen Wert von 4,8 Promille ist ein volltrunkener Autofahrer in Köln von der Polizei gestoppt worden. Der 45-Jährige war am Samstagmorgen überprüft worden, weil Beamten die unsichere Fahrweise des Mannes aufgefallen war, so die Polizei am Sonntag. Bei einem Atemalkoholtest wurde der bedenkliche Wert festgestellt. Nach Angaben von Experten kann eine Blutalkoholkonzentration ab etwa 3,5 Promille tödlich sein. *dapd*

Unbekannte schnitten neun Pferden Schweif ab

Korschenbroich. Ungebetener Besuch im Pferdestall: Unbekannte Täter haben in Korschenbroich bei Mönchengladbach neun Pferden den Schweif abgeschnitten. Die Polizei steht vor einem Rätsel, denn offenbar waren die Eindringlinge in der Nacht zum Samstag nicht auf Beute aus: Das abgetrennte Rosshaar ließen die Täter nämlich zurück. Die Pferdebesitzer erstatteten Anzeige. *dpa*

GEWINNZAHLEN

Eurojackpot (5 aus 50): 22, 31, 37, 38, 41; **Eurozahlen (2 aus 8):** 2, 6; **Kl. 1 (5 + 2):** unbes. (Jackpot: 45 Mio. €); **Kl. 2 (5 + 1):** 326 379,20 €; **Kl. 3 (5):** 169 717,20 €; **Kl. 4 (4 + 2):** 3643,30 €; **Kl. 5 (4 + 1):** 297,40 €; **Kl. 6 (4):** 147,70 €; **Kl. 7 (3 + 2):** 63,10 €; **Kl. 8 (3 + 1):** 25,50 €; **Kl. 9 (2 + 2):** 16,10 €; **Kl. 10 (3):** 16,10 €; **Kl. 11 (1 + 2):** 9,10 €; **Kl. 12 (2 + 1):** 9,10 €.
Glücksspirale – Endziffern: 0 = 10 €; 87 = 20 €; 057 = 50 €; 9661 = 500 €; 34900 = 5000 €; 877126, 207006 = 100 000 €; 6776271, 8252959 = mind. 7500 € monatliche „Sofortrente“
Deutsche Fernsehlotterie – Prämienziehung (nur Mega-Lose): 9269478 = **1 000 000 €**; 229550 = **100 000 €**; 76472 = **10 000 €**; 3461 = **1000 €**; 23 = **10 €**;
Wochenziehung – Endziffer: 6056572, 1187587 = **je ein Auto**; 6165149, 0522609 = **je eine Reise**; 3078637 = **100 000 €**. (ohne Gewähr)

Kita-Geiselnnehmer im Krankenhaus verhaftet

Der 47-Jährige, der am Freitag in Köln über Stunden den Leiter einer Tagesstätte gefangen hielt, soll Geldprobleme haben

Von Annika Fischer

Köln. „Geldprobleme“ soll der Geiselnnehmer von Köln haben. So erzählte man sich schon am Freitagabend im Stadtteil Chorweiler, wo der 47-Jährige zehn Stunden lang den Leiter einer Kindertagesstätte in seiner Gewalt hatte, für ihn Lösegeld forderte. Und so bestätigt es nun auch die Staatsanwaltschaft. Die beantragte inzwischen einen Haftbefehl wegen erpresserischen Menschenraubs und gefährlicher Körperverletzung; der Haftrichter besuchte den Mann dafür am Samstag im Krankenhaus.

Vorwand: Ich will mein Kind anmelden
 Viel gesagt hat der Geiselnnehmer auch bei diesem Termin nicht. Fest steht offenbar: Er wohnt selbst in Köln-Chorweiler und hat zwei Söhne, die einen Kindergarten besu-

chen, nicht jedoch den, an dem sich der Krimi am Freitag abgespielt hat. Angeblich unter dem Vorwand, sein Kind anmelden zu wollen, war der 47-Jährige um kurz vor neun Uhr beim Leiter der Tagesstätte an der Osloer Straße vorstellig geworden. Zwischen den beiden Männern entstand ein lautstarker Streit, auf den Erzieherinnen und Mütter aufmerksam wurden. „Ruft die Polizei!“, soll das 51-jährige Opfer geru-

fen haben. Polizei und Jugendbehörden der Stadt bedankten sich am Wochenende bei den Frauen, die in fliegender Hast die Kinder, zum Teil über eine Feuertreppe, in Sicherheit gebracht hatten. Wegen der Ferien waren nur 17 statt der sonst betreuten 85 Kinder im Haus.

Kita bleibt vorerst geschlossen

Erst nach zehn Stunden wagte ein Spezialeinsatzkommando den Zu-

griff: Blendgranaten lenkten den Geiselnnehmer ab, die Schrecksekunde nutzten die Beamten, den Mann zu überwältigen. Ein Schuss verletzte ihn an der Schulter; so konnte er sein Messer nicht mehr benutzen, mit dem er dem Kita-Leiter zuvor Schnittverletzungen an Bein, Oberkörper und Händen zugefügt hatte. Der konnte die Klinik aber inzwischen verlassen. Seine Kita bleibt vorerst geschlossen.

Anzeige

LIDL

Lidl lohnt sich.

Cherrystrauchtomaten
 Italien/Spanien/Holland
 Klasse I
 500-g-Schale
 1 kg = 2.58

Aktion
1,29*
 bis 10.4.

Trauben hell
 Rep. Südafrika/Chile
 Klasse I
 kg-Preis

Aktion
2,22*
 bis 10.4.

Äpfel, rot
 Sorte: Royal Gala
 Chile
 Klasse I
 1-kg-Beutel

Aktion
1,59*
 bis 10.4.

ab Mo, 8.4. bis Sa, 13.4.

Landjunker Frisches **Putenbrustfilet**

• Teilstück
 • 1-kg-Packung

1-kg-Packung

- 11%!
6,79 5,99*

*Dieser Artikel kann aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung. Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Rötelstr. 30, 74166 Neckarsulm