



Lebensänderung: Der präventive Königsweg



Wirksam, preiswert – und ohne Nebenwirkungen: Das am meisten unterschätzte Diabetes-Medikament: Körperliche Ertüchtigung

Fünzig Prozent weniger Diabetiker

Nur die Lebensänderung könnte die Diabetes-Explosion stoppen: Würde das Gewicht der dicken Deutschen um gerade mal fünf Kilo gesenkt, verminderte sich die jährliche Zahl neuer Diabetiker von über 300 000 auf mindestens die Hälfte – rechnet Prof. Dr. Hans Hauner im Gespräch auf Seite 124 vor. Was so überzeugend klingt, funktioniert leider in der Praxis kaum.

Messen. Essen. Laufen – die „Lauber-Methode“ ist ein seit über zehn Jahren bewährter Weg, ohne Medikamente den Typ-2-Diabetes zu besiegen. Weit über 60 000 Leute haben meine Diabetes-Bücher gekauft, Hunderte haben mir geschrieben, dass sie mit meiner von Ärzten empfohlenen Methode, ihren Zucker gezähmt haben. Ihren Erfolg verdankt die Methode der Idee, von den wesentlichen Diabetes-Ursachen auszugehen – und dafür praktische Lösungen anzugeben: Die Blutzuckermessung hilft zum Handeln; spezielle Lebens-Mittel zügeln das dick machende Insulin; Körperaktivitäten verbrennen Zucker.

Der Einzelne muss sich ändern. Aber das wird nicht reichen. Auch die Gesellschaft muss sich ändern, um die Diabetes-Epidemie einzudämmen. Was notwendig ist, zeige ich in meinem **„Diabetes-Manifest“**; was ebenfalls notwendig ist, erklären in einem ausführlichen Gespräch Prof. Dr. Rüdiger Landgraf und Reinhart Hoffmann, die Macher der Deutschen Diabetes-Stiftung.

Von **„Lebensänderung“ statt „Lebensstiländerung“** spreche ich auch in „Zucker zähmen“. Denn Lebensstil greift meiner Meinung nach zu kurz. Es geht um das Leben, um einen grundsätzlichen Neuanfang. Mit Lebensänderung ziele ich auf die emotionale Ebene, das Herz, die Seele. Die Stiländerung erreicht nur ein Organ: Das wankelmütige Hirn. Sicher, das mögen Stilfragen sein. Wichtig ist eines: Dass sich endlich überhaupt etwas ändert!

Wie essen?

1 2 3 4 5

Natürlich hätte ich statt obiger Formel auch schreiben können: „5-mal täglich.“ Aber ehrlich, hätten Sie es dann gelesen? So interpretieren Sie meine Essensempfehlung: Die 1 ist das Frühstück „Mighty Müsli“, die wichtigste Mahlzeit des Tages. Die 2 ist ein kleiner Zwischenhappen, etwa ein Apfel, eine Karotte, ein Vollkornbrot mit Radieschen. Die 3 ist das Mittagessen, das als einzige Mahlzeit des Tages ruhig üppiger ausfallen kann, der Körper kann’s ja „verschaffen“. Die 4 ist wieder ein Zwischenhappen, und die 5 das Abendbrot, bewusst nicht Abendessen.

Zwei Prinzipien stehen hinter meiner Formel: Je später der Tag, desto kleiner die Portionen. Dieses degressive Essen macht ernährungsphysiologisch Sinn, denn abends kann der Körper die Nahrung gar nicht mehr verarbeiten. Außerdem schläft besser, wer abends wenig isst.

Hinter dem „5-mal“ steckt aber auch die Idee, den Blutzucker über den Tag konstant im Bereich der „Glukosetoleranz“, also zwischen 80 und 120 mg/dl zu halten. So erreiche ich, dass das dick machende Insulin nicht im Übermaß beansprucht wird. Was etwa passierte, würde ich den Blutzuckerspiegel richtig runterplumpsen lassen.

Nun weiß ich natürlich, dass es auch andere Empfehlungen gibt. Nur, ich bin gut gefahren mit meinem „Taktgeber Insulin“ für 5-mal täglich. Ich wiege seit über zehn Jahren immer meine 68 Kilo – und auch meine Leser signalisieren mir breite Zustimmung, dass sie mit meiner Essensformel gut zurechtkommen.

„**Sie haben die Glücksformel**“, beglückte mich in ihrer typisch temperamentvollen Art die Hamburger Oekotrophologin Dr. Ulrike von Herz, als ich ihr meinen Ansatz zeigte. Offensichtlich scheint die schickliche Schonung des Hormons Insulin auch das Glückshormon Serotonin glücklich zu stimmen.

Das Rezept für „Mighty Müsli“ finden Sie auf Seite 42. Und wenn Sie zu einem Fest eingeladen sind, und es gibt ein üppiges Abendessen? Dann prüfen Sie, ob gute Produkte gut gekocht wurden. Wenn ja, dann genießen Sie in vollen Zügen. Denn wenn Sie den Körper mit meiner Methode Grund-getaktet haben, verzeiht er nicht nur kleine Sünden – er freut sich mit Ihnen darüber!

Kleine Löffel, kleine Teller: Kleines Gewicht

Mit Schmunzeln quittieren die Leute in meinen Vorträgen gerne solche praktischen Ratschläge. Doch der Kampf gegen das Übergewicht wird an vielen Fronten geführt – und kann nur an vielen



You all can eat! Mangold

Fronten gewonnen werden, weshalb meine Methode auch viel mehr ist als eine Diät, nämlich ein ganzheitlicher Ansatz.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass kleine Löffel, dass kleine Teller dazu führen, dass weniger gegessen wird. Vor allem die Tellergröße ist entscheidend, denn gerne wird der Teller vollgeschaufelt – und dann natürlich auch leer gegessen. Also nehmen Sie am Frühstücksbüffet den kleineren Teller – und Sie werden merken, es reicht. Oder es würde reichen, wenn Sie stark genug sind, der Verführung zu trotzen.

All you can eat? Too much!

Meine „Zucker-Karriere“ verdanke ich wohl auch zwei Berufen, die ich rund 20 Jahre ausübte: Journalist und Marketing-Mann bei ProSieben. Ununterbrochen gab es Büffets, gab es Empfänge – und immer ging es nach dem Prinzip „All you can eat.“ Und immer war es „Too much.“

Gut, inzwischen lädt mich freier Autor praktisch niemand mehr ein – so geht die Versuchung an mir vorüber. Wenn aber doch noch ein gutes Hotel bezahlt wird, wenn es ein üppiges Büffet gibt, dann ertappe auch ich mich dabei, doch den großen Teller zu nehmen, doch zu viel aufzuladen. Einmal habe ich ganz bewusst ganz viel Gesundes an so einem Büffet gegessen: Müsli, frisch gepresste Säfte, Vollkornbrot, selbst gemachter Obstsalat – und hinterher den Blutzucker gemessen: Über 200. Zu viel Gesundheit kann auch krank machen.

Nur frage ich: Wenn ich mich mit meinem Wissen schon schertue am üppig gedeckten Tisch? Wie sollen es dann die armen Kids packen, die bei den Burger-Bruzzlern dauernd Gratis-Gutscheine für noch mehr Essen bekommen, wenn sie besonders viel essen? **„All you can eat“ gehört nicht verboten, aber verpönt.**

Bevor mir jemand empört schreibt, warum ich die guten Hotels nicht mehr selbst bezahle: Weil ich als Diabetes-Autor zwar viele Anfragen für kostenlose Vorträge bekomme – aber leider keinen „Ehrensold“.

KauenKauenKaauueen!

„Jedes Pfund geht durch den Mund“, sagt der Volksmund – und je besser die Nahrung gekaut wird, desto weniger Pfunde lagern sich als „Hüftgold“ ab. Denn nur durch das lange und intensive Kauen nehmen die Geschmacksknospen im Mund das Aroma der Speisen richtig wahr. So wird bewusster gegessen – und es wird weniger gegessen, weil schneller ein Sättigungsreflex einsetzt. Beobachten Sie einmal beleibete Menschen: Sie sind meistens Schlinger.

Aber das Kauen vergrößert auch die Oberfläche der Speisen, so dass die Verdauungssäfte die Nahrung besser verarbeiten können – und das