

## **Mein Weg – Ihr Weg. Der Weg!**

Nie hätte ich mir das träumen lassen: Dass „Fit wie ein Diabetiker“ mit über 30 000 verkauften Exemplaren einmal zu den meistverkauften deutschen Diabetes-Büchern gehören wird. „Sie sind kein Arzt, sind kein Ernährungswissenschaftler“ lauteten 2002 die gängigen Argumente. Sie sind widerlegt: Von den Lesern, die meine Bücher kaufen, die mir viele hundert Male geschrieben haben. Aber auch bei den Experten ist die in „Fit wie ein Diabetiker“ beschriebene Lauber-Methode aus Messen! Essen! Laufen! längst akzeptiert. Ich bin seit Jahren Beiratsmitglied der Deutschen Diabetes-Stiftung, halte Vorträge, gab den Anstoß zur Gründung der Stiftung „Motivation zur Lebensstil-Änderung – Chance bei Diabetes in der Deutschen Diabetes-Stiftung“.

Wie ich es geschafft habe, meinen Lifestyle-Diabetes (so nenne ich den Typ 2) zu besiegen, das beschreibt dieses Buch – mit allen Rückschlägen, allen Umwegen, kleinen Erfolgen. Es ist diese Sicht eines Betroffenen, die anderen Betroffenen Mut macht, den Diabetes nicht als Schicksal, sondern als Chance zu sehen – um danach aus den Bausteinen meiner Methode einen eigenen Weg, nämlich Ihren Weg, zu suchen, um den Diabetes ganz ohne oder mit sehr viel weniger Medikamenten zu zähmen. Denn mehr denn je ist der eigenverantwortliche Umgang mit dem Diabetes nicht ein Weg, sondern „der Weg“, um persönlich „fit wie ein Diabetiker“ zu werden. Aber es ist auch der Weg für unsere Gesellschaft, um die explodierenden Kosten für den Lifestyle-Diabetes zu zähmen.

In dieser von mir kommentierten Neuauflage finden Sie meinen ursprünglichen Weg beschrieben – aber ergänzt um die Kenntnisse, die ich heute zu dem Thema habe, einschließlich einer Korrektur der Fehler, die ich auch gemacht habe. Alles, was grün gedruckt ist (wie etwa diese Einführung), ist neu hinzugefügt. So sehen Sie, wie meine Methode lebt. Und wie sie sich weiterentwickelt!