



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

Senefelderstr. 15 \* 73760 Ostfildern \* 0711/44819-50 \* [www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)  
V.i.S.d.Pr. Bernd Wöhner

Zielgruppe: DVG-Mitglieder  
DVG-Regionalgruppen

informiert

16. November 2004

*Den nachfolgenden Artikel (leicht gekürzt) haben wir dem UGB-Forum entnommen. Er zeigt in guter Übersicht den Stand der natürlichen Krebstherapie. Krebskranke sind besonders hohen psychischen und therapeutischen Belastungen ausgesetzt. Nahrungsergänzungspräparate wie Vitamine und Mineralstoffe sollen den Körper in dieser Stresssituation unterstützen. Für Gesunde und zur Krebsvorbeugung gilt: Besser als diese isolierten Nährstoffe wirken Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Getreide, Samen und Sprossen, wenn wir sie in ihrer Natürlichkeit essen. Erst das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe fördert das Immunsystem in optimaler Weise. Wer sich überwiegend von farbenfrohen Früchten und Gemüse ernährt und durch Vollkorngetreide, Nüsse, Samen und einem Teelöffel bestes Oliven- oder Rapsöl pro Person und Tag ergänzt, führt dem Körper in idealer Weise Radikalfänger zu.*

## Natürlich gegen Krebs

von Dietrich Beyersdorff, UGB

Die Diagnose Krebs ist für jeden ein Schock. Die meisten Betroffenen informieren sich ausführlich über ihre Erkrankung, um alle Chancen zu nutzen und so viel wie möglich für ihre Genesung zu tun. Viele wenden sich dabei komplementären Therapien zu. Ziel dieser ergänzenden Behandlungen ist es, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dazu muss das Immunsystem gegen die bösartigen Zellen mobilisiert werden. Ganz wichtig ist außerdem, die Patienten zu motivieren, selbst an der Genesung mitzuwirken. Mittel und Methoden der komplementären Medizin sollen und können die klinischen Bemühungen nicht ersetzen. Sie können sie aber unterstützen und in ihrer Wirksamkeit verstärken. Die meisten Krebspatienten stellen sich nach der Diagnose die Frage: Was muss ich in meinem Leben ändern, was tun, damit der Krebs weggeht und nicht wiederkommt? Fragt man "erfolgreiche" Patienten, die ihre Erkrankung trotz schlechter Prognosen bekämpfen konnten, so haben die meisten zunächst die Ernährung umgestellt. Erkenntnisse aus epidemiologischen Studien belegen, dass reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte, wenig Fleisch und Fett das Immunsystem wirkungsvoll stärken. Außerdem liefern naturbelassene Lebensmittel zahlreiche bioaktive Substanzen, insbesondere die sekundären Pflanzenstoffe, die an verschiedenen Stellen die Krebsentwicklung stören können.

### Freie Radikale können Krebs fördern

Normalerweise kann der Bedarf an schützenden bioaktiven Stoffen und Spurenelementen durch eine vollwertige Ernährung gedeckt werden. Neue Studien legen es jedoch nahe,

für einige dieser Substanzen die tägliche Zufuhr zu erhöhen. Besonders die Forschungen über die freien Radikale lassen das ratsam erscheinen. Freie Radikale sind meist ungesättigte, instabile Sauerstoffverbindungen oder Bruchstücke davon, denen ein Elektron fehlt. Um wieder stabil zu werden, versuchen sie das fehlende Teilchen von anderen Molekülen an sich zu reißen. Dabei brechen sie Zellhüllen auf, schädigen Gewebe und Schleimhäute und stören lebenswichtige Abläufe in den Zellen. Es kommt zu Fehlern bei der Herstellung von Eiweißbausteinen, Enzymen und Hormonen; die Signalübertragung zu Nachbarzellen wird beeinträchtigt. Sind Gene direkt betroffen, verändert sich der Informationsgehalt des Erbgutes. Es entsteht eine möglicherweise krebsauslösende Mutation, die vererbt werden kann.

### Hohe Dosierungen beugen vor

Freie Radikale bilden sich bei allen Stoffwechselfvorgängen, bei der Verdauung, beim Essen oder Atmen, durch Schadstoffe oder Strahlen. Der Mensch hat bestimmte Schutzsysteme, um diese aggressiven Teilchen abzufangen. Durch die moderne Lebensweise mit ihren vielen Belastungen wie Stress, Rauchen oder Umweltschadstoffen werden freie Radikale jedoch oftmals in solchen Mengen erzeugt, dass der Körper ohne Unterstützung nicht mehr damit fertig wird. Zu den wirksamsten Radikalfängern zählen zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, das Spurenelement Selen, sowie die Vitamine C, E und Beta-Carotin.

Um einer Krebserkrankung vorzubeugen, raten biologisch orientierte Krebsärzte daher zur zusätzlichen Aufnahme von

Radikalfängern. Die angeratenen Dosierungen gehen deutlich über die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hinaus. Bei Selen halten sie eine tägliche Zufuhr von 100 bis 150  $\mu\text{g}$  für notwendig, die übliche Empfehlung liegt bei 30-70  $\mu\text{g}$ . Für Vitamin C werden mindestens 150 mg (sonst 100) und für Vitamin E 30-60 mg (sonst 12-15) angeraten. Die Häufigkeit von Erkrankungen der Lunge, der Brust, des Magens, des Darms und der Prostata konnte in verschiedenen Studien durch diese Maßnahme um bis zu 50 Prozent gesenkt werden. Die Carotine sind etwas ins Zwielflicht geraten, seit einige Studien zu dem (umstrittenen) Ergebnis kamen, dass Beta-Carotin bei Rauchern möglicherweise einen noch schlummernden Lungenkrebs fördern kann. Das scheint aber nur für isoliertes Beta-Carotin zu gelten.

Liegt bereits eine Krebserkrankung vor, wird der Organismus während Chemo- und Strahlentherapien zusätzlich von freien Radikalen geradezu überflutet. Sie sind es, die viele der quälenden Begleiterscheinungen wie Entzündungen der Schleimhäute oder gar bleibende Organschäden auslösen. Die Einnahme von Selen, den Vitaminen C und E sowie von Beta-Carotin kann diese Nebenwirkungen vermindern. Dabei müssen hohe Dosierungen eingesetzt werden - bis zu einem Gramm Vitamin C, 400 mg Vitamin E und 30 mg Beta-Carotin. An Selen raten ganzheitliche Krebsärzte für den Tag der Chemo- oder Strahlentherapie sogar zu 500 bis 1000  $\mu\text{g}$ , die eine Stunde vor der Behandlung in Form von Natriumselenit einzunehmen oder zu injizieren sind. An den behandlungsfreien Tagen empfehlen Selenforscher die Aufnahme von 200 bis 300 Mikrogramm. In den USA konnte damit die Sterblichkeit von Patienten mit Hautkrebs deutlich vermindert werden.

### **Pflanzenstoffe reparieren die Zellen**

Ganz neue Möglichkeiten einer biologischen Behandlung eröffnen die sekundären Pflanzenstoffe. Gesichert ist, dass sie nicht nur der Krebsentstehung vorbeugen, sondern dass sie auch beginnende Zellentartungen (Präkanzerosen) rückgängig machen können. Neue Untersuchungen zeigen, dass zumindest einige dieser Substanzen auch therapeutisch Nutzen bringen. Bei hormonabhängigen Tumoren der Brust oder Prostata können Phytohormone aus Soja, Getreide oder Rotklee die klinische Behandlung wirksam unterstützen. Die Pflanzenhormone gibt es in unterschiedlicher Konzentration auch in Form von Nahrungsergänzungspräparaten oder Medikamenten.

Sekundäre Pflanzenstoffe greifen an verschiedenen Stellen in das Krebsgeschehen ein. Sie können Kanzerogene hemmen und schädliche Zellveränderungen rückgängig machen. Zusammen mit weiteren Therapien können sie zudem das Krebswachstum hemmen.

Noch neu ist die Forschung mit so genannten Angiogenesehemmern. Jeder Tumor braucht spätestens, wenn er die Größe einer Linse erreicht, einen Anschluss an das Blutsystem, sonst würde er absterben. Von den Tumorzellen gehen im Frühstadium Signale aus, die in den nahen Blutgefäßen einen Impuls zur Ausbildung einer Verbindungsader auslösen. Einige der sekundären Pflanzenstoffe scheinen in der Lage zu sein, diese Signalkette zwischen Tumorzelle und Ader zu stören oder zu blockieren. Klinisch geprüft wird unter anderem das Genestein aus der Sojabohne. Eine andere möglicherweise schützende Substanz ist das Epigallocatechin-3-Gallat (EGCG) aus grünem Tee. EGCG blockiert ein Enzym, das Tumorzellen brauchen, um in gesundes Gewebe vorstoßen zu können. Die Substanz gehört zur Gruppe der Catechine, die eine Untergruppe der Flavonoide sind. Diese sekundären Pflanzenstoffe kommen nicht nur in grünem Tee, sondern auch in der Schale der meisten Gemüse- und Obstarten vor.

### **Schon lange bekannt: die Misteltherapie**

Zytostatika sind Medikamente, die die Kernteilung und die Zellvermehrung hemmen. In der schulmedizinischen Behandlung Krebskranker spielen sie eine wichtige Rolle. Die Arzneimittel schädigen aber nicht nur die Krebszellen, sondern auch gesunde Körperzellen, die sich häufig teilen. Dazu gehören Schleimhäute, Haarwurzeln und insbesondere das Knochenmark. Es kommt zur Schwächung des Immunsystems und Schäden am Blutbild.

Um die Nebenwirkungen dieser Medikamente oder einer Strahlentherapie abzumildern, raten Naturheiler, während der ganzen Behandlungszeit Mistelpräparate oder Thymusspritzen zu geben. Zuckerhaltige Eiweißsubstanzen der Mistel, so genannte Lektine, stimulieren nachweislich das Immunsystem. Außerdem fördern sie die Ausschüttung von Endorphinen im Gehirn, die schmerzlindernd und psychisch aufhellend wirken. Der Arzt kann Mistelpräparate auf Rezept verordnen; sie werden meist problemlos von den Krankenkassen erstattet.

Die Thymusdrüse prägt und steuert unser Immunsystem. In ihr werden bestimmte weiße Blutkörperchen, die Lymphozyten, zu Killerzellen, Gedächtnis-, Helfer-, Suppressor- und anderen Abwehrzellen ausgebildet. Bei alternden Menschen stellt die Drüse ihre Funktion weitgehend ein, und das Immunsystem wird schwächer. Substanzen, die aus funktionsfähigen Thymusdrüsen von jungen Kälbern isoliert werden, sollen dem geschwächten Abwehrsystem neue Impulse geben. Mehr als 30 von der Drüse produzierte Verbindungen, meist Hormone und Peptide, sind bisher bekannt. In zahlreichen Studien ließ sich durch Thymusspritzen die Zahl der aktiven Abwehrzellen nachweislich steigern, die Rückfall freien Zeiten verlängern und die Lebensqualität insgesamt verbessern.

Extrakte oder Lysate aus Milz, Leber oder Bindegewebe sollen außerdem der Übelkeit und dem Erbrechen entgegen wirken. Nur wenige Krankenkassen übernehmen die Kosten für Thymuspräparate. Patienten klären die Bezahlung daher besser vorher ab.

### **Nebenwirkungen abschwächen**

Zur Unterstützung einer Mistel- oder Thymustherapie behandeln viele Therapeuten ihre Patienten mit Sauerstoff. Ein durch die Krankheit bedingter Mangel an Bewegung, Bettlägerigkeit, Stress, Operationen sowie Strahlen- und Chemotherapie mindern die Sauerstoffaufnahme von Geweben und Zellen. Dadurch, so die Befürworter der Therapie, werde auch die Leistungsfähigkeit des Immunsystems beeinträchtigt. Ziel ist es, ein mögliches Sauerstoffdefizit auszugleichen. Die Wirksamkeit der Sauerstofftherapie ist bisher kaum wissenschaftlich untersucht worden. Gute Erfahrungen sprechen jedoch für die Methode. Aus einer Studie der Universitäts-Strahlenklinik in Düsseldorf geht hervor, dass eine ergänzende Sauerstofftherapie die Ergebnisse einer Strahlen- und Chemotherapie verbessern und gleichzeitig gesundes Gewebe schützen kann. Auch die von vielen Kranken beklagte Müdigkeit mit schweren Erschöpfungszuständen tritt seltener und milder auf. Zur ganzheitlichen Nachbehandlung einer Chemo- oder Strahlentherapie gehören auch Maßnahmen, die die Darmflora regenerieren, sowie die Leber entgiften und stärken.

### **Dem Tumor mit Hitze zu Leibe rücken**

Fortschritte bei der Krebsbehandlung sind von zwei weiteren Ansätzen aus der Erfahrungsheilkunde zu erwarten: der Hyperthermie (Überwärmung) und der Tumorimpfung. Beide Verfahren haben inzwischen Eingang in die schulmedizinische Krebstherapie gefunden. Schon lange ist bekannt, dass Tumorzellen besonders hitzeempfindlich sind. Seit rund zehn Jahren gibt es Geräte, mit denen die notwendigen Temperaturen auch in tiefen Regionen des Körpers erreicht werden können. Die Überwärmung wird durch Mikro- oder Radiowellen sowie durch Infrarotstrahler von außen bewirkt. Durch die Wärmebehandlung lässt sich die Wirksamkeit von Chemotherapie und Bestrahlung in vielen Fällen verdoppeln. Auch das Immunsystem kann die hitzebeschädigten Zellen besser angreifen.

Um die Bildung von Metastasen zu verhindern oder zu bekämpfen, wird die Tumorimpfung eingesetzt. Metastasen sind kleinere Zellen oder Zellverbände, die sich vom Primärtumor ablösen und über das Blut und die Lymphgefäße im Körper verteilen. Sie können sich an einer beliebigen Stelle ansiedeln und ebenso zu einem Tumor heranwachsen. Mit der so genannten Aktiv-Spezifischen-Immuntherapie (ASI) werden dendritische Zellen, die Bestandteil des Immunsystems sind, mit Krebszellen des Patienten beladen

und diesem zurückgespritzt. Die so präparierten Zellen präsentieren den Abwehrzellen die Antigene der Krebszellen: So sieht der Feind aus. Dadurch kann das Immunsystem die schädlichen Krebszellen besser erkennen und angreifen. In ersten Studien zeigte sich, dass sich unter dieser Therapie die Tumoren völlig zurückbildeten, selbst bei Patienten, bei denen andere Behandlungen wirkungslos blieben.

### **Die Psyche betreuen**

Sehr wichtig und hilfreich ist es, die Krebspatienten psychisch zu stabilisieren. Angst macht vieles nur noch schlimmer. Geeignet sind Gespräche in Therapie- oder Selbsthilfegruppen. Es können auch andere Angebote genutzt werden - etwa Meditationen verschiedener Art, Atemgymnastik oder Entspannungstechniken. Auch Sport und Bewegung tragen dazu bei, die Rückfallhäufigkeit zu senken. Immer mehr setzt sich bei Ärzten und Patienten der Gedanke durch, dass Fortschritte in der Krebsbehandlung nur zu erreichen sind, wenn konventionelle und biologische Therapien zu einer integrativen Krebsbehandlung kombiniert werden. Wichtiger als bisher muss aber auch der Patient genommen werden. Er sollte vom passiv Betroffenen zu einem an der Behandlung aktiv Beteiligten gemacht werden.

### **Hilfreiche Anlaufstelle**

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr berät Patienten und Angehörige ausführlich und unabhängig über die Möglichkeiten biologischer Therapien. Ein ärztlicher Beratungsdienst beantwortet kostenlos alle Fragen, nennt Ärzte, Therapeuten, Kliniken und Selbsthilfegruppen in der gewünschten Umgebung und verschickt ein Verzeichnis von Tageskliniken und Krankenhäusern mit ganzheitlich-medizinischer Krebsbehandlung. Die Gesellschaft unterstützt zudem alle Bemühungen, die Kostenübernahme von biologischen Heilmitteln durch die Krankenkassen zu erreichen und fördert Studien, die die Anwendung und Verbreitung unterstützender Heilmaßnahmen bei Krebserkrankungen untersuchen.

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr  
Postfach 10 25 49, D-69015 Heidelberg  
Tel.: 06221-138020, Fax: 06221-1380220

*Quelle: Beyersdorff, D.: UGB-Forum 4/01, S. 183-186*

# Das Fundament unseres Körpers – Der Fuß

von Bettina Werner

Die größte Zeit des Tages wird er in Schuhe hineingezwängt, muss unser manchmal enormes Körpergewicht schleppen und bringt uns Tag für Tag, Jahr für Jahr an die Orte, die wir gern erreichen wollen.

Er muss Hitze in schlecht belüfteten Schuhen ertragen, sich ständig der Mode unterwerfen, bekommt kaum Zeit, sich zu entfalten und kann selten ein Leben in Freiheit genießen.

Und dabei ist er ein Wunderwerk der Konstruktion!

Der Fuß besteht aus 26 Knochen und 11 Muskeln, in Verbindung mit dem Bein aus 38 Muskeln.

Die Fußknochen sind in Gewölbe angeordnet. Sie tragen beim Stehen das Gewicht und wirken beim Gehen als Hebel. An den Stellen, wo zwei Knochen sich treffen, den Gelenken, sind die Knochenenden mit Knorpel überzogen. Dieser wirkt als Puffer und verhindert schmerzhaftes Aneinanderreiben der Knochen. Jedes Gelenk ist mit einer Kapsel umschlossen, die mit Gelenkschmiere gefüllt ist. Sie ernährt auch den Knorpel, der selbst keine Blutgefäße enthält.

Eine große Zahl von Bändern stabilisiert die Gelenke und ermöglicht den Muskeln und Sehnen, effektiv zu arbeiten. Das Blut für die Füße wird durch ein komplexes System von Arterien vom Herzen bis in die kleinsten Blutgefäße, die Kapillaren, gebracht. Dort gibt es Sauerstoff und Nährstoffe ab und nimmt Abfallprodukte auf, die über die Venen abtransportiert werden.

Die Nerven der Füße entspringen in den Lenden- und Kreuzbeinwirbeln am unteren Ende der Wirbelsäule. Von dort senden motorische Nerven ihre Befehle an die Muskeln und sensorische Nerven melden Informationen über Hitze, Schmerz usw. an das Rückenmark zurück. Dieses gibt die Informationen zur Weiterverarbeitung an das Gehirn weiter. Angesichts dieser Professionalität sollten wir unserem Fuß doch etwas mehr Aufmerksamkeit gönnen. Er wird es uns danken, in dem er uns schmerzlos durch's Leben trägt.



## Tue deinen Füßen Gutes !

- kein Tragen von zu engen und zu kleinen Socken
- Tragen von bequemen, nicht einengenden Schuhen
- Absatzhöhe der Schuhe öfter wechseln
- Übergewicht vermeiden
- regelmäßige kosmetische Pflege der Füße
- Fußgymnastik
- technischen Fortschritt nicht missbrauchen!

**Der kürzeste Weg zu einer guten Gesundheit ist der längere Fußweg!**

## Fußgymnastik

**„Auch die Neugierde kann Gymnastik sein: man schleicht auf den Zehenspitzen, stellt sich auf die Zehenspitzen und läuft sich die Sohlen nach weiteren Informationen ab.“**

### Praxis

Hilfsmaterial: Murmeln, Tücher, Papier ...

Sitz: Langsitz auf Boden oder auf Sitz auf Stuhl

- Zehen einkrallen, entspannen
  - Zehen spreizen, schließen
  - mit den Zehen „Klavier“ spielen
  - Füße nach oben ziehen, locker lassen
  - Füße nach unten drücken, locker lassen
  - beide Füße nach oben und unten bewegen
  - gleiche Übung mit beiden Füßen wechselseitig
  - Fuß im Wechsel auf Spitze, dann auf Ferse stellen
  - Fuß nach innen oben ziehen, entspannen
  - mit den Füßen kreisen
    - \* entgegengesetzt
    - \* beide nach rechts
    - \* beide nach links
  - mit den Zehen nach vorn „raupen“
  - mit der großen Zehe am Schienbein des anderen Beines hochfahren
  - mit einem Fuß ein Tuch hochheben
  - mit einem Fuß Papier aufheben und mit beiden Füßen zerreißen
  - mit einem Fuß eine Murmel hochheben und an anderen Fuß übergeben
  - Zeitung so klein wie möglich mit den Füßen zusammenfalten
  - Zeitung mit den Füßen auseinanderfalten und anschließend in kleine Schnipsel zerreißen
- Stand und Gang: normale Gangart gehen
- auf Zehenspitzen gehen
  - auf den Fersen gehen
  - auf dem äußeren Fußrand gehen
  - auf den Fersen gehen, dabei mit beiden Füßen je eine Murmel halten
  - bewusstes Abrollen der Füße üben
  - seitliches Gehen mit Richtungswechsel
  - Hopselauf
  - Hüpfen auf der Stelle:
    - \* auf je einem Bein
    - \* mit beiden Beinen

Gehen, Laufen, Springen und Hüpfen werden größtenteils von der Hüft- und Beinmuskulatur bestimmt. Langes Stehen, Treppensteigen usw. werden zuerst von Waden- und Fußmuskeln abgefangen. Es ist vorteilhaft, einseitigen Bewegungen und Belastungen aus dem Weg zu gehen, sich Ausgleich und Abwechslung zu schaffen. Fußschwächen können angeboren sein (z.B. Klumpfuß), sind aber größtenteils erworben. Ursache dafür ist ein ungenügend ausgebildetes und trainiertes Fußbett.

### Fußschwächen

#### Senkfuß

- Längsgewölbe ist abgeflacht
- Fuß liegt mit der ganzen Sohle auf
- Zehen sind relativ unbeweglich

#### Spreizfuß

- Quergewölbe ist abgeflacht
- breiter Vorfuß

#### Knickfuß

- Fuß knickt nach innen ein

Fehlhaltungen und Schwächen im Fußbereich können auf die Wirbelsäule übertragen werden. Kräftigung der Fußmuskulatur kann Fußschwächen beheben und das ästhetische Gangbild verbessern. Am besten beginnt man mit der Kräftigung, bevor Schmerzen und Beschwerden auftreten. **Vorbeugen** ist besser als heilen!

### Beachte

Auch im Sitzen sollte man die Füße gelegentlich in die Hand nehmen. Eine kurze **Massage** der Füße wirkt entspannend und wohltuend.

Beide Hände umfassen den Fuß von der Fußsohle und dem Fußrücken her und bewegen sich rotierend zueinander. Mit der Faust einer Hand die Fußsohle durchkneten und abschließend mit der flachen Hand ausstreichen.

### Tipps zum Schuhkauf

- Schuhe immer am Nachmittag kaufen, Fuß hat schon Belastungsform
- zwischen längstem Zeh und der Schuhspitze soll ein Daumnagel Spielraum sein
- Fuß muss auch in der Weite Platz haben
- in Lederschuhen kann der Fuß atmen, der Schweiß entweichen
- Gummi- und Synthetisohlen dämpfen Aufprall auf harten Böden
- Ledersohlen sind nichts für ständiges Laufen
- Absatzhöhe von 2,5 cm ist optimal
- Schuhe der Belastungsart entsprechend aussuchen (Arbeit, Sport, Freizeit, Wandern, Kultur)

Hans Lauber

#### Fit wie ein Diabetiker

Verlag Kirchheim & Co GmbH, Postfach 2524, 55015 Mainz  
ISBN 3-087409-385-9; Preis € 14,50

Innerhalb von zwei Tagen habe ich, ein Noch-Nicht-, aber vielleicht ein Irgendwann-Doch-Mal-Diabetiker, das Buch "Fit wie ein Diabetiker" von Hans Lauber durchgelesen. Er beschreibt seinen Werdegang zu einem Diabetiker Typ 2 und seinen Weg aus dieser Krankheitsfalle heraus. Sein Prinzip heißt "Messen! Essen! Laufen". Lauber behauptet, dass mit dieser Methode innerhalb eines Jahres der "Zucker" ohne Medikamente besiegt werden kann. Damit fordert er jeden Diabetiker, aber auch jeden "Noch-Gesunden" heraus, sein Leben, seine Gesundheit, selbst in die Hand zu nehmen. Das heißt, sich zu informieren, eigenverantwortlich zu handeln, sich nicht unbedingt auf die Medizin, die Mediziner und die Krankenkassen zu verlassen.

In einem lockeren Schreibstil beschreibt er die Krankheit und ihre Folgen. Er berichtet von Gesprächen mit Experten, ja er ist inzwischen selbst zum Experten geworden und hält z.B. Vorträge. Jeder Diabetiker sollte seinen Blutzucker mehrmals am Tag regelmäßig überprüfen. Wie reagiert er auf welches Essen? Wie reagiert er auf Bewegung? Ist der Blutzucker zu hoch, heißt es bewegen. Lauber plädiert für ein vollwertiges Essen. Lieber Qualität als Quantität. Er selbst hat es seit seiner Umstellung geschafft, kein Dessert mehr zu essen. Tapfer! Aber es hat sich gelohnt. So lohnt es sich meiner Meinung nach für jeden Diabetiker Typ 2, der selbst über seine Krankheit mitreden und mitbestimmen möchte, dieses Buch zu lesen. Noch mehr lohnt es sich danach zu handeln; denn im Endeffekt beschreibt Lauber Teile des gesunden Lebensstils, die auch jedem Gesunden gut tun. Es lohnt sich wirklich gesünder zu leben. Aber auch ich bewege mich immer noch zu wenig.

Doris Wöhner

Die Lauber-Methode, über die Sie viele weitere Informationen auch unter [www.lauber-methode.de](http://www.lauber-methode.de) finden, läßt sich zusammenfassen in 10 Punkten:

1. Chance. Sehen Sie Typ-2-Diabetes nicht als Krankheit, sondern als Fitneß-Chance.
2. Triade. Mit Messen, Essen, Laufen besiegen Sie den „Zucker“ in einem Jahr, wenn Sie kreativ und diszipliniert sind.
3. Messen. Das tägliche Blutzuckermessen ist Statusreport und Handlungsanleitung.
4. 2 zu 1. Zwei Drittel des Typ-2-Diabetes bekämpfen Sie durch richtiges Essen, ein Drittel durch Laufen.
5. Essen. Eine diabetesangepaßte Mittelmeerküche, die Sie sequentiell genießen, wird Ihre Essensmaxime.
6. Tabu. Süßigkeiten, Cola und Fastfood sind gestrichen.
7. Laufen. Pro Woche laufen Sie insgesamt mindestens drei Stunden.
8. Selbst. Der Körper hört auf Ihre Essens- und Laufsignale und reguliert sich selbst.
9. Nebenwirkungen. Nicht nur der „Zucker“ wird zurückgedrängt, auch Cholesterin und Gewicht werden optimal, mentale Stärke stellt sich ein.
10. Ergebnis. Ihr eigenverantwortliches Handeln macht Sie dauerhaft fitter als „Normale“. Fit wie ein Diabetiker.

## FREIZEITEN UND KURLAUBE

### Wellnesswoche 26.12.2004 - 2.1.2005

Haus Schwarzwaldsonne, Freudenstadt

Im Angebot:

- verschiedene Tests zu Gesundheit und Fitness
- Gesundheits-Vorträge
- ganzheitlich fit durch
  - \* Gymnastik, Spaziergänge, Wanderungen, Panoramabad
  - Massagen (körperliche Gesundheit)
  - \* Gesprächsangebot, Seelsorge (seelische Gesundheit)
  - \* gut essen, Spiel und Spaß (soziale Gesundheit)
  - \* Andachten und Gottesdienst (geistliche Gesundheit)

pro Person (Ü im DZ, VP): € 350

pro Ehepaar (Ü im DZ, VP): € 660

Einzelzimmer (Ü/VP): € 385

Kinder 3-9 Jahre (Ü/VP): € 175

10-14 Jahre (Ü/VP): € 260

### Urlaub Plus 22.5.2005 - 29.5.2005

Landhaus Die Arche, Zislow

Ambulante Kurlaub-Woche nach den NEWSTART-Prinzipien

Preise für Ü/VP/Kurpaket

Einzelzimmer € 500

Doppelzimmer € 450

Ehepaar im DZ € 880

### Bergfreizeit 17.7.2005 - 31.7.2005

Almdorf Turrach, Turracherhöhe (Österreich)

Wandern, gut essen, Massagen, Vorträge usw. Das ganzheitliche Wandererlebnis in verschiedenen Leistungsgruppen.

Kosten pro Person für Ü/VP

Doppelzimmer € 590

Einzelzimmer € 790

Kinder 3-9 Jahre € 320

Kinder 10-14 Jahre € 480

Familien (2 Erwachsene, bis zu 3 Kinder) € 1.700

jedes weitere Kind € 220

### Wellnesswoche 30.12.2005 - 8.1.2006

Haus Schwarzwaldsonne, Freudenstadt

Das grund-renovierte Hotel mit neuem Wellness-Bereich für den besonderen Start ins neue Jahr.

## TAGUNGEN FÜR PFLEGEPERSONAL

### Erzgebirgstagung 28.11.2004

Ort, Programm, Organisation, Anmeldung bei:  
Ruth Scholz, Tel. 03 73 23 / 97 99

### Tagung für Pflegepersonal - Senioren

27.9.05 - 02.10.05 Friedensau

## TAGUNG FÜR ÄRZTE, ZAHNÄRZTE, PHARMAZEUTEN 4.5.2005 - 8.5.2005

Hotel Zum Stern, 32805 Horn-Bad Meinberg

Thema:

### "Gesundheit für alle – Was können wir dazu beitragen?"

Gesundheit für alle, das ist natürlich der Patient. Das ist aber auch der Therapeut. So soll diese Tagung beide Zielgruppen im Blickfeld haben.

1. Der Patient
  - a. Spirituelle Bedürfnisse der Patienten erkennen
  - b. Der schwierige Patient (Fallgespräche nach Balint)
  - c. Koordinationstherapie - Einführung mit Praxis
  - d. Wege aus Abhängigkeiten
  - e. Seelsorge bei Trauer und Verlustkrisen
2. Der Therapeut
  - a. Burnout-Prophylaxe für den Arzt
  - b. Rückengymnastik für den Therapeuten
  - c. Ergotherapie als Kraftquelle für den Arzt
  - d. Abhängigkeiten
  - e. Öffentlich reden  
und weitere Themen

## BILDUNGSANGEBOTE ZUM GESUNDHEITS-, ERNÄHRUNGS- ODER KRISENBERATER

### A 123 Nikotintherapie

28.11.04 – 02.12.04, Diepoldsburg

### A 111 Grundlagen der Ernährungslehre

16.01.05 – 20.01.05, Diepoldsburg

### B 002 Missionarisch leben mit Herz

13.03.05 – 17.03.05, Diepoldsburg

### B 003 Hören mit Herz

24.04.05 – 28.04.05, Diepoldsburg

### Workshops auf dem G-Camp

02.08.05 – 07.08.05, Friedensau

### B 004 Öffentlich reden mit Herz

06.11.05 – 10.11.05, Diepoldsburg

### A 117 Stress und Burnout

13.11.05 – 17.11.05, Diepoldsburg

### B 001 Nachfolgen mit Herz

27.11.05 – 01.12.05 Diepoldsburg