

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



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 ZAPP	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: 15 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