

# Interview

## mit der Apothekerin Andrea Merkel

► Erhöhte Blutzuckerwerte werden oft bei einer Präventions-Untersuchung in der Apotheke erstmals entdeckt. Wie wichtig die kompetente Beratung und Betreuung der Betroffenen ist, erfuhre Diabetes mail im Gespräch mit Andrea Merkel-Hoek, unabhängige Apothekerin mit dem Spezialgebiet Diabetes

*Frau Merkel, Sie haben als Apothekerin das Spezialgebiet Diabetes. Wie sind Sie zu dieser speziellen Aufgabe gekommen?*

Allmählich, während meiner langjährigen Tätigkeit in der Apotheke. In Gesprächen fiel mir nicht nur auf, wie wenig gewisse Diabetiker über ihre Krankheit wissen, sondern ich merkte, wie hilfreich für die Betroffenen allein die Dialogbereitschaft und das Verständnis für ihre spezielle Situation sein kann. Wichtig ist es, Patienten die richtigen Fragen zu stellen, denn nur so kann ein fruchtbarer Dialog entstehen.

*Wo und wie beraten Sie hauptsächlich?*

Regelmässig berate ich in verschiedenen Apotheken und wirke auch bei spe-

ziellen Diabetes-Kampagnen mit. Daneben führe ich Weiterbildungen durch und halte Vorträge, die ich auf die speziellen Bedürfnisse der Veranstalter zuschneide. Zudem arbeite ich aktiv bei zwei Diabetes-Zeitschriften mit.

*Welches sind die häufigsten Fragen, die an Sie gestellt werden?*

Diabetes ist sehr komplex und verwirrend für jemanden, der sich zum ersten Mal damit auseinandersetzen muss. Bei einer Blutzuckerkontrolle lautet die brennendste Frage natürlich: «Wie hoch ist mein Blutzucker?» Viele Leute kommen aber auch mit Fragen, weil sie unsicher sind – etwa was die Ernährung angeht, oder ihre Diabetes-Therapie. Oft möchten sie auch eine Zweitmei-

nung einholen. Wiederum andere lassen sich über Geräte und Materialien beraten. Manchmal holen sich Leute auch Rat für ihre Angehörigen.

Im Gespräch mit einer Beraterin suchen Betroffene nicht zuletzt auch Beistand, Sicherheit und Verständnis; wird richtig darauf eingegangen, wirkt sich das sehr positiv auf die Motivation der Patienten aus.

Hin und wieder kommen auch normalgewichtige Nicht-Diabetiker, die eine starke Insulinausschüttung haben und daher während des Tages oft vor einer Unterzuckerung stehen und einen «Hungerast» haben. Für diese Leute ist es wichtig, immer wieder etwas Kleines zu essen – keine Schnellbrenner, sondern vorzugsweise Kohlenhydrate, die langsam freigesetzt werden. Das andere Extrem sind Leute, die einmal pro Tag eine Riesenportion verzehren und sonst nichts – und die damit glücklich sind.

*Stellen Sie eine grosse Unsicherheit bei den Diabetikern fest?*

*Wenn ja, woran liegt das?*

Die Unsicherheit ist tatsächlich der zentrale Punkt, denn das Informationsdefizit bei Diabetes ist auch heute noch sehr gross. Es gibt zudem keine «richtige» Standard-Therapie, sondern so viele Therapien wie es Diabetiker gibt. Viele Betroffene können sich zu Beginn nur sehr schwer mit der Tatsache abfinden, dass mit ihrem Stoffwechsel etwas nicht in Ordnung ist und sich daher Änderun-

gen aufdrängen. Ob und wie schnell dann Umstellungen vorgenommen und Resultate sichtbar werden, hängt auch von der Persönlichkeitsstruktur ab und ob gleichzeitig noch weitere «Risikofaktoren», wie Übergewicht, angegangen werden sollten.



**«Wenn sich Diabetiker an die Spielregeln halten, tun sich unerwartet viele Freiräume auf.»**

Viele Leute fürchten sich vor einer Eingengung ihres Lebens durch die Diabetes-Therapie. Wenn jedoch nach entsprechender Schulung die Basis beherrscht wird und sich die Patienten an die Spielregeln halten, tun sich unerwartet viele Freiräume auf.

## Interview

---

*Die Zahl der Diabetiker nimmt stetig zu. Können Sie mit Ihrer Beratung auch etwas zur Prävention beitragen?*

Ja, denn die Beratungen stärken – ein ganz wichtiger Punkt – das allgemeine Gesundheitsbewusstsein. Je früher zudem ein Diabetes erkannt wird, desto wirkungsvoller kann er behandelt werden. Therapie und Prävention sind eng miteinander verknüpft, und die Therapie zielt auf jene Punkte, die auch für die Prävention wichtig sind: Neben nicht-beeinflussbaren Risikofaktoren wie Alter und familiäre Belastung vermögen wir bei Ernährung, Bewegung und Übergewicht regelnd und vorbeugend einzugreifen.

*Welche zusätzlichen Krankheiten können Sie häufig bei Diabetes feststellen? Was ist der Grund für diese sogenannte Multimorbidität?*

Stichwort «metabolisches Syndrom» oder «Multimorbidität»: Diabetes-Prävention heisst auch anderen Krankheiten vorzubeugen: Übergewicht, hohe Cholesterinwerte, hoher Blutdruck. Denn im Verbund führen sie ungleich schneller zu Herz-Kreislauf-Problemen, zu Herzinfarkt und Hirnschlag.

Für Diabetiker sind generell alle zusätzlichen Erkrankungen – dies kann eine banale Grippe sein – belastend, da sie zu einer schlechteren Einstellung des Stoffwechsels führen. Bei der Behandlung der Zusatz-Erkrankung darf aber die Diabetes-Therapie nicht vergessen wer-

den. Wichtig ist es auch, das Krankheitsgeschehen als komplexen Vorgang zu begreifen und auch nicht-organische Probleme – seelische und soziale – auffindig zu machen und zu lösen.

*Welches sind heute die wichtigsten Ernährungsgrundsätze für Diabetiker?*

Für mich ist es wichtig herauszufinden, wo die Vorlieben und Probleme der Patienten liegen, und ihnen aufzuzeigen, wie sich der Blutzucker beim Essen verändert und ich Impulse vermitteln kann, wie sich durch Änderungen ihrer Ernährungsgewohnheiten Blutzuckerspitzen vermeiden lassen. Wichtig ist, dass die Leute verstehen, was die anstehenden Umstellungen in ihrem Stoffwechsel bewirken.

Dass das Diabetes-Bewusstsein in den letzten Jahren deutlich gestiegen ist, zeigt sich auch daran, dass Diabetiker-Nahrungsmittel in den Läden nicht mehr in speziellen Gestellen untergebracht sind. Wir treffen sie als gestylte, trendige Light-Produkte im ganzen Sortiment, und sie werden auch von Nicht-Diabetikern gerne gekauft.

Generell: Wer natürlich und ausgewogen isst, kann wenig falsch machen. Das Essen soll aber auch Freude bereiten! Für viele sind daher die neuen Diabetiker-Produkte eine echte Bereicherung. Diabetiker müssen aber auch lernen, mit diesem Freiraum umzugehen.

## *Interview*

---

*Wie wichtig ist es, dass die Angehörigen eines Diabetikers über die Krankheit informiert werden?*

Durch die Information gewinnen Angehörige Vertrauen und Verständnis für die Situation des Diabetikers, und sie lernen, in Notfallsituationen richtig zu reagieren. Wichtig ist auch für die Patienten, dass sie sich nicht angewöhnen, alles mit «dem Diabetes» zu entschuldigen und die Krankheit vorschieben, um eigene Unzulänglichkeiten zu überdecken.

Früher bedeutete die Diagnose Diabetes ein hartes Los. Das in den letzten Jahren stark angestiegene Wissen um diese Krankheit hat dazu beigetragen, Diabetes in unser soziales Leben zu integrieren.

Mein Hauptanliegen bei den Beratungen besteht darin, die Patienten dazu zu bringen, nicht nur Hilfe zu suchen für ihre Probleme, sondern auch die Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Besonders das Wissen ist sehr wichtig, um Eigenverantwortung wahrnehmen zu können. Aber dies gilt eigentlich für alle Bereiche des Lebens.

*Frau Merkel, wir danken Ihnen für dieses interessante, aufschlussreiche Gespräch.*

*le. ■*