

Zwei von Diabetes Betroffene erzählen von ihrem Leben mit der Krankheit. Sie möchten anderen Betroffenen Mut machen, das «Leben mit dem Zucker» aktiv in die Hand zu nehmen.

## Diabetes «salonfähig» machen



Colette Gründisch



Henry Brukner

Im Herbst 2004 fanden in Winterthur drei von der Sanatrend AG organisierte Diabetes-Bistros statt. Diabetikerinnen und Diabetiker, Ärzte, Apothekerinnen, Ernährungsberaterinnen sowie Vertreter von Krankenkassen und Industrie tauschten in lockerer Atmosphäre Gedanken aus. In einem Punkt waren sich die Anwesenden einig: Diabetes soll «salonfähig» werden.

Die Interviews mit Frau Colette Gründisch und Herrn Henry Brukner sollen einen Beitrag dazu liefern. Die Sanatrend-Redaktion dankt Frau Gründisch und Herrn Brukner herzlich für Ihre Offenheit. Lesen Sie auf den nächsten beiden Seiten ihre (gekürzten) Antworten zu folgenden Fragen:

Fortsetzung auf Seite 32

- 1 Wann erfuhren Sie, dass Sie an Diabetes erkrankt sind?
- 2 Wie fühlten Sie sich unmittelbar nach dieser Diagnose?
- 3 Wer war Ihre erste Anlaufstelle?
- 4 Wie hat Ihr Umfeld reagiert? Haben Sie Ihre Freunde informiert?
- 5 Wie gehen Sie heute mit Diabetes um? Was hätten Sie im Rückblick anders gemacht?
- 6 Welche Tipps oder Erfahrungen möchten Sie anderen Betroffenen weitergeben?



Colette Gründisch antwortet ...

- 1 Vor acht Jahren teilte mir der Frauenarzt mit, ich hätte hohen Blutzucker. Ich nahm dies vorerst nicht ernst, da er den Ausdruck «Diabetes» – in meiner Muttersprache heisst es «diabète» – nie erwähnte. Weil ich nicht besonders viel Süsses esse, kam ich auch nie auf die Idee, dass ich zuckerkrank sein könnte. Erst ein Jahr später wurde mir durch einen erneuten Besuch beim Frauenarzt die Diagnose «Diabetes» wirklich bewusst.
- 2 Der Arzt sagte mir: Diabetes ist unheilbar; aber man kann sehr gut damit leben, wenn man etwas dafür tut! Voilà, das habe ich getan.

3 Meine Anlaufstelle war der Hausarzt.

4 Wenn ich eingeladen bin, will ich die Freude der Freunde, die für mich gekocht haben, nicht stören. Ich esse daher auch von dem, was ich nicht sollte, – aber wenig. Es hilft aber zu sagen «Ich bin Diabetikerin», wenn ich keine zweite Portion Süsses mehr nehmen möchte.

5 Am Schlimmsten für mich war, dass ich nicht mehr spontan hierhin und dorthin reisen und essen konnte, wenn Gelegenheit sich bot. Ich musste lernen, alles präzise im Voraus zu planen und Eventualitäten einzukalkulieren. Aber wenn man früher viel erlebt und weit herumgekommen ist, sind die Erinnerungen daran «s Zückerli» fürs Alter. Heute würde ich mich gerade zu Beginn viel mehr bewegen und mich an einen Spezialisten wenden. Vor allem: Es muss ein Arzt sein, der zu einem passt und die gleiche Sprache spricht.

6 Wichtig ist die Motivation: «Ich kann etwas dafür tun, dass es mir gut geht!» Ebenso wichtig sind: erstens sich zu informieren, zweitens zu lernen, auf den Körper zu hören, drittens sich wieder an den kleinen Dingen im Leben zu freuen. Und noch ein Tipp für eine köstliche Not-Mahlzeit aus der Handtasche: Kohlrabi schälen; dazu zwei Stück Darvida mit einer Scheibe Schmelzkäse.



Henry Brukner antwortet ...

1 1990 traten bei mir Schwindelanfälle und Schlafstörungen auf, und ich wurde häufig durstig. Meine Frau war Arztgehilfin, sie schickte mich zum Spezialisten.

2 Natürlich war die Diagnose Diabetes ein kleiner Schock. «Wie lebe ich weiter?», fragte ich mich. Ich wurde zuerst mit Tabletten behandelt; nach einem Jahr musste ich Insulin spritzen. Später wechselte ich den Arzt, weil ich das Gefühl hatte, er übe zu wenig Druck auf mich aus.

3 Die Zürcher Diabetes-Gesellschaft.

4 Nur meine engsten Freunde wissen, dass ich Diabetes habe.

5 Die Einschränkungen durch meinen Diabetes empfinde ich als gering. Heute lebe ich «wie normale Leute». Da ich gerne Süssigkeiten esse, wünschte ich, dass hier mehr Diabetiker-Produkte erhältlich sind – zu so niedrigen Preisen wie in Deutschland.

Ich hätte nach der Diagnose schneller reagieren sollen. Doch wahrscheinlich verdrängte ich es – nicht nur, weil ich auf die Süssigkeiten hätte verzichten müssen, sondern auch darum, weil mein Vater Diabetiker war und an den Folgen einer Operation verstorben war.

6 Meine Tipps: Eigeninitiative ist sehr wichtig. Viel Bewegung, Sport, Wandern, ...! Auch Disziplin gehört zu Leben mit Diabetes. Wichtig ist auch, sich nicht genieren und zum Diabetes zu stehen. Da ich überzeugt bin, dass auch die Psyche eine grosse Rolle beim Krankheitsgeschehen spielt, sollte bei Bedarf auch die Hilfe von psychologisch oder psychiatrisch geschulten Fachpersonen in Anspruch genommen werden. Meine Vision: Ich könnte mir gut vorstellen, in einer Anlaufstelle für Diabetiker tätig zu sein. Betroffene können Betroffenen vielleicht besser helfen – auf andere Art, als ein Arzt –, und ihnen Mut machen, «mit dem Zucker» zu leben. ■

Interview: Anita Mosimann  
Jürg Lendenmann

Bilder: Jürg Lendenmann