



„Ich sehe das als Herausforderung.“

Lucia Summo, 47 Jahre

AKTIV, OPTIMISTISCH, MELLITUS

Typ-2-Diabetes: Das klingt nach trägen, übergewichtigen Patienten, deren Tag von umständlichen Prozeduren bestimmt ist. Ein Klischee, über das die Menschen in diesem Bericht nur lachen können.



» Zuerst hat sie vor Wut geheult und die Insulinspritze quer durchs Zimmer geschmissen. Aber dann hat sie sich mit ihrer Krankheit arrangiert. „Ich lebe jetzt bewusster“, sagt Lucia Summo. „Ich hole mir Anregungen aus Kochbüchern, wie man bei Diabetes besser kocht. Ich gehe manches langsamer an. Andererseits benutze ich keinen Aufzug mehr.“

Text: Jutta Bissinger

„WIESO AUSGERECHNET ICH?“ Lucia Summo war ganz schön empört, als sie erfuhr, dass sie Diabetes hat. Sie, die ihres Wissens keine genetische Veranlagung dazu hat, die sich und ihre Familie immer gesund ernährt hat, die nie Alkohol trinkt und immer in Bewegung ist. „Ich habe doch alles richtig gemacht!“

Bei einem ihrer Bekannten wundert es sie nicht, dass der schon lange Diabetiker ist. Denn er ist für sie das absolute Negativbeispiel: „Er weiß um seine Krankheit, wiegt 170 Kilo und verdrückt trotzdem pfundweise Süßigkeiten, fetten Käse und literweise Bier.“ Durch den ständigen Zuckerüberschuss im Blut waren die Gefäße so geschädigt, dass man ihm beide Vorderfüße abnehmen musste – der berühmte „diabetische Fuß“. Aber sie selbst? „Ich passe doch überhaupt nicht in dieses Bild!“ Sie gibt aber zu: „Ich habe ganz gern Süßigkeiten gegessen und mich schon in der Schule vor dem Sportunterricht gedrückt.“

Zwar lebt die 47-Jährige schon immer gesünder als manch anderer, der ohne Diabetes davonkommt. Auf den Tisch kommen Salat, viel Rohkost und gutes Olivenöl vom Schwager aus Italien. Sie und ihr Mann haben ein Schwimmbad im Haus, eine Tischtennisplatte und einen Hometrainer, sie radelt gern. Und doch bekam sie im April 2006 die niederschmetternde Diagnose – nach einem Schlaganfall, den sie gar nicht als solchen wahrgenommen hatte. Jahre vorher musste sie mal eine Weile Tabletten gegen den hohen Blutdruck nehmen, aber sonst hat sie nichts gemerkt. Die folgenden Untersuchungen

brachten vieles an den Tag, was Lucia Summo nicht gern hörte: Zu hoher Blutdruck, zu hohe Cholesterinwerte, zu hoher Blutzucker.

Doch wie es ihre Art ist, fand sie sich schnell hinein in die neuen Tatsachen. „Für mich gibt es kein ‚das kann ich nicht‘. So habe ich auch der Krankheit ins Auge gesehen und mich damit auseinandergesetzt.“ Das tut sie noch heute, sie fühlt sich nach wie vor als „Neuling“. Als sie nach zehn Tagen aus dem Krankenhaus kam, wusste sie das Nötigste über ihre Krankheit, bekam Tabletten, die den Körper zur Bildung von Insulin anregen sollten und fing an, ihr „goldenes Büchlein“ zu führen: Dort trug sie täglich mehrmals ihre Messwerte und ihre Tätigkeiten ein, zum Beispiel: „Blutdruck 138 zu 87, nach Gartenarbeit“.

Wie gut Bewegung tut, hat sie dabei selbst gesehen: Nachdem sie im ganzen Haus Staub gesaugt hatte, war ihr Zuckerwert erfreulich niedrig. Und das Leben ging für sie weiter. Ihr italienischer Mann hat eine Fliesenfirma, sie hält ihm den Rücken frei. Wenn es Lieferengpässe gibt, kommt es vor, dass sie zu zweit mit zwei Lkw nach Sardinien fahren und Marmor holen – in einer 48-Stunden-Aktion.

„SPRITZEN? KANN ICH NICHT!“

Dazu kommen das große Haus und der Garten, und der 21-jährige Sohn lebt auch noch zu Hause. „Ich habe keine Putzfrau und keinen Gärtner, ich mache das alles gern. Ich bin wirklich den ganzen Tag auf den Beinen.“ Aber dann sagte diese selbstbewusste Frau doch einmal „das kann

ich nicht“: Als die Tabletten nicht mehr reichten. Ihre Blutwerte schwankten noch nach Monaten stark. Der Arzt empfahl ihr ein 24-Stunden-Insulin, das Lucia Summo sich jeden Abend selbst ins Unterhautfett der Bauchdecke spritzen sollte.

„Das war der schlimmste Kampf meines Lebens“, sagt sie rückblickend. „Ich habe vor Wut geheult, weil ich es einfach nicht schaffte, und die Spritze durchs ganze Zimmer geschmissen.“ Doch sie biss die Zähne zusammen, erinnerte sich an ihren eigenen Leitspruch, und Abend für Abend ging es besser.

ES GEHT IHR WIEDER GUT

Ihr Mann redet ihr Mut zu. Auch die 24-jährige Tochter, eine Medizinstudentin, hat ein Auge auf sie. Die Familie gibt ihr viel Kraft. Das hilft zusätzlich, die Krankheit anzunehmen und das Leben positiv zu gestalten. „Ich lebe jetzt bewusster und hole mir Anregungen aus Kochbüchern, wie man bei Diabetes besser kocht. Ich gehe manches langsamer an. Andererseits benutze ich keinen Aufzug mehr.“

Dafür will sie regelmäßiger Sport machen, vielleicht Nordic Walking – eine ideale Methode, um auf leichte Art Kondition und Konstitution zu verbessern. Einer Selbsthilfegruppe hat sie sich noch nicht angeschlossen. Die wichtigsten Infos holt sie sich aus Zeitschriften oder beim Diabetologen.

„Mir geht es wieder gut, obwohl ich noch lange nicht an die Krankheit gewöhnt bin.“ Doch resignieren wird Lucia Summo ganz sicher nicht: „Ich sehe das alles jeden Tag als neue Herausforderung.“



Garten, Haushalt, Firma: Es ist gut, dass Lucia Summo immer in Bewegung ist. Aber den Ausbruch ihrer Krankheit hat das nicht verhindern können.



Am Ball bleiben: In der Schule war sie ein Sportmuffel. Jetzt hat sie sich selbst verordnet, regelmäßig etwas für ihre Fitness zu tun.



Die stehen zu mir: Manchmal war sie schon verzweifelt. Aber Mann, Tochter und Sohn haben Frau Summo immer wieder Rückhalt gegeben.

» Während Lucia Summo sich als Diabetikerin noch immer wie ein „Neuling“ vorkommt, ist **Gerhard Blaschke**, 58, schon ein Routinier. Er fährt zum Hochseeangeln nach Schweden und geht jeden Winter skilaufen. „Da muss man das Messgerät warm einpacken“, sagt er. Mehr Probleme sieht er nicht.

Dagegen ist Gerhard Blaschke schon ein „alter Hase“. Er fährt zum Hochseeangeln nach Schweden, geht regelmäßig wandern und jeden Winter skilaufen. „Da muss man das Messgerät warm einpacken“, sagt er. Ansonsten fällt dem 58-Jährigen nichts ein, was ihn an seinen sportlichen Aktivitäten hindern sollte.

Das war nicht immer so. „Die Freiheit, als Diabetiker überhaupt in Urlaub zu gehen, konnte ich mir am Anfang gar nicht vorstellen“, erinnert er sich. Die Diagnose kam vor 17 Jahren – nach einem Italienurlaub. „Ich hatte jeden Tag mindestens ein großes Eis gegessen. Mein Verhältnis zu Süßigkeiten war schon immer sehr innig.“ Eine Routineuntersuchung im Be-

trieb des Industriekaufmanns brachte die Stoffwechselstörung an den Tag.

Ein großer Schock. Natürlich war nicht das Eis im Urlaub schuld. „Ich bin erblich vorbelastet“, erklärt er. „Meine Eltern haben beide Typ 2, eine Großmutter Typ 1.“ Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigten den Ausbruch, der kein Ausbruch war: Der schleichende Beginn ist typisch für diese Krankheit.

ALARMSIGNALE: MÜDE, SCHLAPP, ÜBEL

Immerhin wurde dem Mann jetzt klar, woher die Übelkeit und Abgeschlagenheit kamen, die ihn immer wieder geplagt hatten. Sein Hausarzt, mit dem er seit Langem per Du war, verschrieb ihm Tabletten, be-

stellte ihn ein, riet zur Vorsicht und verlor ansonsten nicht viele Worte. Denn er wusste, dass Blaschke gelernter Koch war, also diätetisch geschult, und seine Frau Krankenschwester.

„Da war mir noch im Gedächtnis, was man angeblich alles nicht essen darf – nicht nur Süßigkeiten. Dieses ganze Nicht-mehr-dürfen war für mich schlimm.“ Damals herrschte auch der Zwang, immer zur gleichen Zeit immer etwa die gleiche Menge zu essen, damit die Tabletten optimal wirken konnten, eine Regel, die heute nur noch für die Sulfonylharnstoffe gilt. „Das war sehr schwer, ich wäre gern spontaner gewesen. Und ich hätte wohl auch oft so gehandelt, wenn meine Frau mich

nicht konsequent an die Essenszeiten erinnert und mir ab und zu gesagt hätte, dass ich jetzt aufhören soll zu naschen.“

Über den aktuellen Stand der Wissenschaft und die konkreten Gefahren der Krankheit erfuhr Gerhard Blaschke allerdings nichts. „Ich fragte auch nicht. Ich wollte das nicht wahrhaben, schob das Thema weg.“ So nahm er zwar brav seine Tabletten, gab sich aber immer mal wieder seinen „Lieblingssünden“ Eis und Schokolade hin und bewegte sich weiterhin nur wenig. „Man merkt ja nichts. Diabetes tut nicht weh.“

DIE SCHULUNG HAT IHN WACHGERÜTTELT

Jedenfalls nicht sofort. So ließ Gerhard Blaschke auch die Verschlechterung seiner Werte unbeachtet. Er ignorierte auch die Drohung seines Arztes: „Wenn du jetzt nicht die Kurve kriegst, musst du spritzen!“ – obwohl diese Vorstellung für ihn „der blanke Horror“ war.

Im Herbst 1999 kam die Wende. „Da ging es mir richtig dreckig: Schweißausbrüche, Übelkeit, Depressionen. Der Arzt schickte mich endlich in Kur.“ In der Staufenburg-Klinik im badischen Durbach wur-

de Blaschke neu eingestellt und voll mit seiner Krankheit konfrontiert. Die möglichen Folgen, die neueste Technik – Schulung folgte auf Schulung. „Da wurde mir erst richtig bewusst, wie riskant meine laxen Lebensweise gewesen war. Was hätte mir alles passieren können: Erblinden, Nierenversagen, Beinamputation!“

Dann hieß es auch noch unverblümt: Ab morgen wird gespritzt. Der Patient verbrachte eine schlaflose Nacht. „Hier liegt der Pen, ich zeige Ihnen das. Sie können das“, sagte die Schwester am nächsten Tag resolut. Und er konnte – zu seinem eigenen Erstaunen. Er begriff außerdem, dass die Spritzen ihm einen viel variableren Umgang mit dem Essen ermöglichten. Mit den Tabletten war er an feste Essenszeiten und -mengen gebunden. Jetzt konnte er essen, wann er Hunger hatte, und entsprechend viel Insulin spritzen. „Damit hätte ich schon Jahre früher beginnen sollen!“

Die Kur wandelte Gerhard Blaschke vom Saulus zum Paulus. Er ergriff die Flucht nach vorn. Zufall oder Schicksal: Kurze Zeit später traf er zufällig die Vorsitzende der örtlichen Diabetiker-Selbsthilfegruppe und ging zum nächsten Treffen. Dort be-

merkte man schnell seine „soziale Ader“ und bat ihn in den Vorstand. Jetzt gab es kein Halten mehr. Die Krankheit war zur Herausforderung geworden. Gerhard Blaschke nahm sie an – und entdeckte positive Möglichkeiten, damit umzugehen.

Die Arbeit im Vorstand machte Spaß und zwang ihn gleichzeitig, sich ständig mit „Zucker“ zu befassen. Er trat in den Diabetikerbund ein, abonnierte Fachzeitschriften, besuchte Vorträge und Tagungen, saugte jede Information auf – zum eigenen Wohl und zu dem seiner Gruppenmitglieder. Durch seine eigenen Erfahrungen fühlte er sich für die frühzeitige Aufklärung anderer verantwortlich. Unermüdlich ist er heute unterwegs, informiert, vernetzt und vermittelt.

ZEIGT HER EURE FÜSSE!

Der Bedarf ist groß. „Viele Diabetiker, gerade ältere Menschen, vertrauen blind ihrem Hausarzt und wagen nicht, etwas von ihm zu fordern“ – etwa die Untersuchung der Füße. Andererseits hätten Hausärzte oft wenig Ahnung von Diabetes, moniert Blaschke. „Manche sagen glatt: Sie als Betroffener kennen sich da viel besser aus.“



Auch den Alltag hatte der geläuterte Patient bald gut im Griff. Anfangs erschrak seine Frau noch, wenn sie mitten in der Nacht vom Knistern des Traubenzuckerpapiers aufwachte, weil Gerhard Blaschke gegen seinen „Unterzucker“ anging, etwa weil er etwas Wein zum Essen genossen und zu viel Insulin zur Abendmahlzeit gespritzt hatte. Das passiert ihm jetzt nur noch selten. Ein Stück Traubenzucker hat er trotzdem immer in der Tasche. „Notfalls zerbeiße ich das

mitsamt Zellophanhülle, das schaffe ich immer.“ Auch das Spritzen in der Öffentlichkeit, anfangs ein großes Hemmnis für ihn, bewältigt er inzwischen locker und unauffällig. Man merkt, dass er ein bisschen stolz darauf ist, wie souverän er das alles heute handhabt. Erfolgserlebnisse gibt es genug: Als Vorsitzender der örtlichen Selbsthilfegruppe und Stellvertreter der Bezirksgruppe wird sein mittlerweile umfangreiches Fachwissen dringend gebraucht.

Ein Aha-Erlebnis machte ihm schließlich Lust auf Sport: Wegen der regelmäßigen Bewegung während einer Kur brauchte er hinterher deutlich weniger Insulin. Seitdem gehören neben Angeln, Wandern und Skifahren auch Kegeln und Fitnessstudio zu seinem Alltag. Den Vorruhestand, knapp ein halbes Jahr ist das her, hat er fast ungeduldig erwartet: „Endlich habe ich noch mehr Zeit, zu reisen und mich um die Gruppen zu kümmern. Ich habe doch noch so viel vor.“

Tag für Tag: Routine-Ritual – piksen, in einem Blutstropfen den Blutzucker messen und den Wert im Tagebuch notieren, zusammen mit einer Notiz zur Tätigkeit.



Selbstkontrolle ist alles: Broteinheiten zählen, bewusst kochen und essen – all das gehört nun mal in den Tagesablauf eines Diabetikers.



» Mindestens fünf Flaschen Mineralwasser trank **Ursula Fischer** jeden Tag. Und doch litt die heute 59-Jährige ständig unter brennendem Durst. Nur zufällig, beim Blutspenden, kam die Ursache ans Licht: ihr jahrelang unentdeckter Diabetes. Sie jammert nicht darüber. „Man muss diese Krankheit akzeptieren“, sagt sie. „Man muss!“



Auch Ursula Fischer hat, wie Gerhard Blaschke, jede Menge Pläne – heute. „Ich hatte mal Leberwerte, die waren schlimmer als bei jedem Säufer“, sagt die 59-Jährige. Sie wusste nicht, dass viele Diabetiker eine „Fettleber“ haben und entsprechend auffällige Werte zeigen, auch ohne dem Alkohol zugesprochen zu haben.

Heute kann sie darüber lachen. Damals, 1990, fand sie das weniger lustig. Sie war „aus Spaß“ mit ihrem 19-jährigen Sohn zur Blutspende gegangen. Fünf Tage später kam ein Brief vom Roten Kreuz: Sie solle sofort den Hausarzt konsultieren. Der fragte zuerst nach ihrem Alkoholkonsum. Klar, sie trank viel, aber nur Mineralwasser: mindestens fünf Flaschen täglich. Immer dieser Durst! Am Ende war klar: Diabetes.

Die Ursachen? Sie ist genetisch belastet, mehrere Verwandte sind ebenfalls erkrankt. Bei der Arbeit als Buchhalterin

saß sie außerdem den ganzen Tag. Dazu kam ihr Übergewicht. „Ich war schon als Baby mollig“, erklärt sie. Und als sie mit ihrem ersten Kind schwanger war, wurde Schwangerschafts-Diabetes festgestellt, „aber das geht ja hinterher wieder weg. Keiner sagte mir, dass ich das im Auge behalten sollte.“ Deshalb fiel sie bei der Diagnose aus allen Wolken.

SIE FÜHLTE SICH ALLEINGELASSEN

Die Krankheit sei für sie „totales Neuland“ gewesen. Niemals hatte sie sich damit beschäftigt, nie einen Betroffenen gekannt. Im Krankenhaus wurde sie zehn Tage lang eingestellt, fand das erholsam, fühlte sich der neuen Aufgabe einigermaßen gewachsen. Doch zu Hause, im Alltag, fühlte sie sich wieder alleingelassen mit der Krankheit, wurden die Werte rapide schlechter.

Der Arzt sagte, sie müsse „so wie im Krankenhaus leben“. „Wie soll das ge-

hen?“ fragte die berufstätige Mutter und sagt: „Wenn ein Arzt so mit einem redet, fühlt man sich behandelt wie ein Depp.“ Nicht die Ärzteschaft, eine Kollegin war es, die ihr half, mit der Stoffwechselstörung zurechtzukommen. Sie war selbst an Typ 1 erkrankt. Vier Jahre lang wurde Ursula Fischer mit Tabletten behandelt, die die Bauchspeicheldrüse anregen, mehr Insulin zu produzieren. Dann schlugen die Mittel nicht mehr an. „Mein Urin roch nach Aceton wie reinster Verdünner.“

Seitdem beginnt der Tag mit zwei Pieksern: einmal Blutzucker messen, einmal Insulin spritzen. Es ist Kurzzeit-Insulin, „das hält bis 10 oder 11 Uhr“. Frühstück, zwischendurch ein Apfel, mittags wieder messen und spritzen. Täglich soll sie zwölf Broteinheiten zu sich nehmen. „Ein Apfel hat eine Broteinheit, das sind zehn bis zwölf Gramm Kohlenhydrate.

Bei mir bedeutet das, ich brauche pro Broteinheit drei Einheiten Insulin“, rasset sie herunter. Das alles läuft längst automatisch ab. Wenn sie zum Essen eingeladen ist, schätzt sie ungefähr ab, ob sie über die erlaubten fünf bis sechs Broteinheiten pro Mahlzeit kommt. Scheint das der Fall zu sein, spritzt sie vorher nochmal nach.

Dennoch war es nicht leicht für sie, mit dem Diabetes zurechtzukommen, obwohl ihre Kinder sie sehr unterstützten und ihr „auf die Finger klopfen“, wenn sie wieder einmal zu viele Kirschen auf einmal aß: „Mama, du darfst nicht!“ Ursula Fischer ist ein Genussmensch, mit den Händen beschreibt sie die Schüsseln voller süßer Früchte, die sie früher so gern verspeist hat. Jetzt sollte sie nur noch eine Handvoll davon naschen. Diabetikerprodukte, von Experten ohnehin kritisch gesehen, mag sie nicht.

Doch sie hält sich nicht mit Jammern auf. „Man muss diese Krankheit akzeptieren“, sagt sie bestimmt. „Man muss!“ Sie hat beim Cousin ihres Mannes gesehen, was passieren kann, wenn man es nicht tut: Er machte alles falsch, was man falsch machen kann und ist heute so gut wie blind.

KOMPLETT AN DIE DIÄT GEWÖHNT

So will Ursula Fischer nicht enden. Sie arbeitet viel in ihrem liebevoll angelegten Reihenhausgarten, da hat sie Bewegung und ist außerdem abgelenkt. Nicht immer an die Krankheit denken. Lieber nach vorne schauen: „Ich habe gottlob keine Beschwerden, wegen derer ich mich sonst einschränken müsste.“ Sie kocht normal, aber fett- und salzreduziert. Daran hat sie sich komplett gewöhnt. „Wenn wir essen gehen, schmeckt es mir immer zu salzig und zu fettig.“

Auch Ursula Fischer ist in der örtlichen Selbsthilfegruppe aktiv, die dem Deutschen Diabetiker-Bund angeschlossen ist. „Die Arbeit macht Spaß. Wir sind ein netter, aktiver Haufen.“ Mit der ersten Vorsitzenden macht sie regelmäßig Nordic Walking. Auch ihr ist es wichtig, anderen Betroffenen die widerspruchslöse, passive Haltung gegenüber dem Hausarzt auszureden und möglichst viele Neue zum Besuch der Selbsthilfegruppe zu bewegen. „In unserer Kernstadt gibt es rund 2500 Diabetiker, nur ein Bruchteil davon kommt zu uns.“ Die restlichen Mitglieder kommen aus dem Umland.

Das soll anders werden, dafür will Ursula Fischer sorgen. „Denn der Austausch und die Informationen bringen so viel. Wer sich versteckt, muss mit seiner Krankheit ganz allein klarkommen.“ Und wie schlimm das ist, daran erinnert sich Ursula Fischer nur zu gut. ■