

IN DIESEM KAPITEL

Andere Menschen mit Diabetes treffen

Mit der Diagnose zurechtkommen

Die eigene Lebensqualität erhalten

Die richtige Hilfe finden

Kapitel 1

Mit Diabetes leben

Als jemand, der Diabetes hat, sind Sie natürlich nicht nur die Summe Ihrer Blutzuckerspiegel. Sie haben Gedanken, Gefühle und Sie haben eine Geschichte. Die Art und Weise, wie Sie auf die Herausforderung Diabetes reagieren, entscheidet mit darüber, ob die Krankheit ein lästiges Übel oder der Anfang eines schrecklichen Leidenswegs ist.

Eine meiner Patientinnen hat mir einmal von ihrem ersten Job nach der Schule erzählt. Dort wurde jeder Geburtstag eines Angestellten mit einer Torte gefeiert. Als sie an der ersten Geburtstagsfeier teilnahm, wurde sie aufgefordert, ein Stück Torte zu nehmen. Sie lehnte immer wieder ab, bis sie schließlich sagen musste, dass sie Diabetikerin sei. Daraufhin sagte eine Kollegin: »Gott sei Dank, ich dachte schon, Sie seien nur unglaublich stur.« Noch zwanzig Jahre später musste meine Patientin daran denken, dass ihr mal gesagt wurde, dass es besser ist, Diabetikerin zu sein, als stur.

Eine andere Patientin gestand mir: »Das Schlimmste am Diabetes ist, dass ich manchmal mit Ärzten zu tun habe, die mich nicht respektieren.« Es war ihr schon mehrmals passiert, dass sie dem ärztlichen Rat haargenau gefolgt war und ihr Blutzucker trotzdem nicht gut war. Manche Ärzte machten sie dann für diesen angeblichen Fehler verantwortlich.

Und wenn Sie nicht gerade allein auf einer verlassenen Insel leben (in diesem Fall wäre ich sehr beeindruckt, dass Sie es geschafft haben, dieses Buch zu bekommen), betrifft Ihr Diabetes niemals nur Sie allein. Ihre Familie, Freunde und Kollegen sind ebenfalls davon betroffen, wie Sie mit Ihrem Diabetes umgehen und wie sie Ihnen helfen können. In diesem Kapitel möchte ich Ihnen deshalb zeigen, welche Strategien es gibt, mit Ihrer Erkrankung umzugehen, und welchen Einfluss das alles auf Ihr Umfeld hat.

Sie sind nicht allein

Sind Sie so berühmt wie Halle Berry? Schreiben Sie so gut wie Ernest Hemingway? Vielleicht können Sie gar so toll singen wie Johnny Cash oder Elvis Presley oder haben Sie die Erfindungsgabe von Thomas Edison? Eines zumindest haben Sie gemeinsam mit all diesen Berühmtheiten – genau: Diabetes.

Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten



Die Namen im letzten Abschnitt sind nur ein paar Beispiele von Menschen mit Diabetes, die viel im Leben erreicht haben. Was ich sagen will: Diabetes sollte Sie nicht davon abhalten, Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es möchten. Wenn Sie die Regeln für den Umgang mit der Erkrankung einhalten, die ich in den Kapiteln 7 bis 12 beschreibe, würde ich sagen, dass Sie sogar gesünder leben als die meisten Menschen ohne Diabetes, die rauchen, zu viel essen und sich nicht genug bewegen. Wenn Sie sich an die Regeln halten, werden Sie ebenso gesund sein wie ein Mensch ohne Diabetes.

Vielleicht haben ja die vielen Menschen, die auch mit Diabetes so viel erreicht haben, ihre Kraft sowohl für die Tücken der Krankheit eingesetzt als auch zum Erreichen ihrer persönlichen Ziele. Vielleicht hat der Diabetes sie sogar vorwärtsgetrieben, indem er Stärke von ihnen verlangt hat. Die Gesetzgebung sieht noch immer ein paar Einschränkungen für Menschen mit Diabetes vor (siehe Kapitel 15 für weitere Informationen zu Einschränkungen bei Diabetes) – zeigen Sie es allen, dass Menschen mit Diabetes ebenso alles tun können wie Menschen ohne Diabetes.

Mit der Diagnose umgehen

Erinnern Sie sich noch an den Moment, als Sie erfuhren, dass Sie Diabetes haben? Sofern Sie nicht zu jung waren, um die Diagnose zu verstehen, war es sicherlich ein Schock für Sie, nicht wahr? Plötzlich sollten Sie an einer Krankheit leiden, an der Menschen sterben. Diese Gedanken und Gefühle, die Sie damals erlebt haben, haben auch die Menschen, die erfahren, dass sie sterben werden. In den folgenden Abschnitten sind die Phasen wiedergegeben, in denen wir auf solche Diagnosen reagieren.

Abwehr

Zunächst haben Sie vermutlich die Diagnose infrage gestellt – trotz aller Beweise nicht daran geglaubt. Vielleicht hat Ihr Arzt Ihnen noch dabei geholfen, indem er nur eine »leichte Zuckerkrankheit« feststellte, was allerdings ebenso wenig möglich ist wie eine »leichte Schwangerschaft«. Vielleicht haben Sie nach Beweisen dafür gesucht, dass das alles ein Fehler ist.

Schließlich mussten Sie einsehen, dass die Diagnose richtig ist, und Sie haben angefangen, Informationen zusammenzusuchen, die Ihnen beim Umgang mit diesem neuen Umstand helfen können. Darüber haben Sie eventuell Ernährungsumstellung, körperliche Aktivität oder Medikamente ganz vergessen?



Ich hoffe, dass Sie die Diagnose in Ihrer Familie und im Freundeskreis nicht geheim gehalten haben. Für Diabetes muss man sich nun wirklich nicht schämen. Sie sollten Ihre Erkrankung nicht geheim halten, weil die Hilfe Ihrer Umgebung sehr wichtig sein kann: Ihre Kollegen sollten Ihnen keine Süßigkeiten anbieten, die Sie nicht essen können. Ihre Freunde sollten wissen, wie man Glucagon verabreicht – eine Behandlung bei sehr niedrigem Blutzucker, zum Beispiel wenn Sie durch die Wirkung von zu viel Insulin bewusstlos werden (weitere Informationen zu Glucagon finden Sie in Kapitel 4).

Sie haben keine Schuld an dieser Erkrankung. Diabetes ist auch keine Form von Lepra oder anderen Erkrankungen, die stigmatisieren. Es ist nicht ansteckend – also auch nicht gefährlich für Ihre Umgebung.



Wenn Sie offen mit Ihrer Erkrankung umgehen, werden Sie entdecken, dass Sie absolut nicht allein sind mit Ihrem Diabetes. (Falls Sie mir nicht glauben, lesen Sie mal nach im Abschnitt »Sie sind nicht allein« weiter vorn in diesem Kapitel.) Eine meiner Patientinnen erzählte mir einmal, wie sie eines Morgens bei der Arbeit bemerkte, dass sie ihr Insulin vergessen hatte. Zunächst war sie sehr beunruhigt, aber dann fiel ihr ein, dass ein Kollege ebenfalls Diabetiker ist. So konnte sie sich Insulin von ihm leihen. Ein andermal war sie auf einer Party und wollte sich abseits in einem Zimmer Insulin spritzen, wo sie auf einen anderen Gast traf, der dort das Gleiche tat.

Wut

Sobald Sie die erste Abwehrphase überwunden haben, werden Sie vielleicht wütend sein. Warum haben ausgerechnet Sie diese Krankheit? Ich bin mir sicher, dass Sie bald herausfinden werden, dass die Krankheit gar nicht so furchtbar ist – und

dass Sie außerdem nichts tun können, um sie loszuwerden. Wut macht eigentlich alles nur schlimmer, und es ist wirklich gefährlich, wenn eines der folgenden Dinge passiert:

- ✓ Wenn sich Ihre Wut gegen eine bestimmte Person richtet, die dadurch verletzt wird.
- ✓ Unter Umständen fühlen Sie sich schuldig, weil Ihre Wut Ihnen und Ihren Nächsten schadet.
- ✓ Wut kann eventuell eine sinnvolle und gute Therapie verhindern.



Solange Sie wütend sind, sind Sie nicht in der Lage, Probleme zu lösen. Die Krankheit braucht aber gerade zu Beginn Ihre volle Aufmerksamkeit. Benutzen Sie Ihre Energien, um Ihrem Diabetes kreativ und sinnvoll zu begegnen. (In Teil III finden Sie mehr zu Strategien, um erfolgreich mit Diabetes zu leben.)

Verhandeln

Die Phase der Wut geht häufig über in eine Phase, in der Ihnen immer mehr bewusst wird, dass Sie nicht unsterblich sind – Sie versuchen, mehr Zeit herauszuschlagen, um Zeit zu verhandeln. Auch wenn Ihnen wahrscheinlich klar ist, dass Sie noch eine lange Zeit vor sich haben, das ständige Reden über Komplikationen, Kontrollen und Therapien deprimiert manchmal. Und eine depressive Grundstimmung erschwert eine gute Therapie noch mehr.

In Studien konnte gezeigt werden, dass Diabetiker zwei- bis viermal so häufig unter Depressionen leiden wie die allgemeine Bevölkerung. Auch Angstzustände kommen bei Diabetikern drei- bis fünfmal häufiger vor als bei Menschen ohne Diabetes.

Wenn Sie unter Depressionen leiden, haben Sie möglicherweise das Gefühl, dass der Diabetes Ihnen ganz spezielle Probleme bereitet und dieser Umstand Ihre Niedergeschlagenheit rechtfertigt. Vielleicht empfinden Sie Ihre Erkrankung so:

- ✓ Diabetes hindert Sie daran, Freunde zu finden.
- ✓ Als Diabetiker sind Sie in Ihren Freizeitbeschäftigungen eingeschränkt.
- ✓ Sie fühlen sich zu schwach, um Schwierigkeiten zu beseitigen.
- ✓ Sie haben Angst vor der Zukunft und möglichen diabetischen Komplikationen.

- ✓ Sie dürfen nicht essen, worauf Sie Lust haben.
- ✓ Sie sind genervt von all den kleinen Einschränkungen, die der Diabetes mit sich bringt.



Sie haben natürlich recht: All diese Bedenken sind berechtigt, aber Sie können sie überwinden. Wie können Sie sie überwinden – wie eine Depression abwenden? Hier sind ein paar wichtige Methoden:

- ✓ Versuchen Sie, einen optimalen Blutzuckerwert zu erreichen.
- ✓ Starten Sie mit einem regelmäßigen Bewegungsprogramm.
- ✓ Erzählen Sie einem Freund oder Verwandten von Ihren Sorgen. Geteiltes Leid ist halbes Leid.
- ✓ Erkennen Sie, dass nicht jede Unregelmäßigkeit im Blutzucker Ihre Schuld ist.

Weiterkommen

Falls Sie nicht allein mit den Sorgen und der Depression fertigwerden, sollten Sie professionelle Hilfe suchen. Eine Therapie und eventuell auch Antidepressiva können helfen. Aber vielleicht kommt es bei Ihnen gar nicht erst so weit. Auch diese Phasen, die ich hier beschreibe, nehmen Sie vielleicht in einer anderen Reihenfolge oder überhaupt ganz anders wahr. Manche Phasen erleben Sie intensiver, andere weniger oder gar nicht.

Glauben Sie nicht, dass Wut, Abwehr oder auch Depressionen falsch sind. All dies sind normale Methoden, mit Problemen umzugehen. Und tatsächlich helfen diese Mechanismen auch für eine Weile. Akzeptieren und leben Sie diese Gefühle für eine Zeit – und dann überwinden Sie sie. Lernen Sie, mit Ihrem Diabetes ein normales Leben zu führen.

Eine gute Lebensqualität erhalten

Glauben Sie, dass Sie mit einer chronischen Krankheit wie dieser eine schlechtere Lebensqualität haben? Das muss nicht so sein. Es gibt zahlreiche Studien, die sich diesem Thema widmen.

Die Bedeutung der Kontrolle

Eine Untersuchung, die bereits 1998 im *Journal of the American Medical Association* (JAMA) beschrieben betrachtete die empfundene Lebensqualität zweier Gruppen: Eine Gruppe hatte gute Blutzuckerwerte, die andere nicht. Es stellte sich heraus, dass diejenigen mit den besseren Werten auch weniger Stress empfanden. Sie fühlten sich außerdem gesünder und freier im Denken und Lernen. Tatsächlich war diese Gruppe auch produktiver, es gab weniger Arbeitsausfälle und die Einzelnen waren generell in ihrer Aktivität weniger eingeschränkt.

Die meisten anderen Untersuchungen zur Lebensqualität sind eher Langzeitstudien. In einer Studie bekamen mehr als 2.000 Personen ganz unterschiedlich intensive Behandlungen. Ein Ergebnis war, dass die Lebensqualität für Diabetiker geringer ist als für die restliche Bevölkerung. Aber verschiedene Faktoren waren für eine größere Zufriedenheit mit dem Leben verantwortlich.



Menschen, die sich weniger körperlich bewegen, sind unzufriedener. Dies ist auf jeden Fall ein Punkt, den Sie sofort aufgreifen können. Körperliche Aktivität sollte Ihnen für den Rest des Lebens zur Gewohnheit werden. (In Kapitel 9 finden Sie mehr Informationen zu körperlicher Aktivität.) Allerdings ist bekannt, dass dauerhafte Verhaltensänderungen hin zu mehr sportlicher Betätigung sehr schwierig sind. Die meisten Menschen nehmen sich das vor, halten es eine Weile durch und fallen dann wieder in ihre alten (bewegungsarmen) Gewohnheiten zurück.

Eine andere Studie zeigte dieses Verhalten genau: Diabetiker (und auch Menschen ohne Diabetes) halten neue Sportprogramme nur eine gewisse Zeit durch, wenn sie nicht ausreichend unterstützt werden. Bei der Untersuchung wurde eine Gruppe von Diabetikern über zwei Jahre hinweg bei ihrer sportlichen Aktivität unterstützt. Während der ersten sechs Monate lief alles gut, die Teilnehmer waren regelmäßig aktiv. Hierdurch verbesserten sich die Blutzuckerwerte, das Gewicht und der generelle Gesundheitszustand. Nach diesem ersten halben Jahr sprangen die Teilnehmer nach und nach ab, kamen nicht mehr zum Sport. Am Ende des Untersuchungszeitraumes von zwei Jahren hatten die meisten ihr altes Gewicht wieder und zeigten auch ähnlich (schlechte) Blutzuckerwerte. Muss ich noch erwähnen, dass die wenigen, die mit dem Sportprogramm weitermachten, auch weiterhin gesünder und zufriedener waren?

Der (geringe) Einfluss der Insulintherapie

Vielleicht haben Sie Bedenken, dass eine intensive Insulintherapie mit drei bis vier täglichen Spritzen und regelmäßigen Blutzuckermessungen Sie in Ihrem gewohnten Tagesablauf einschränkt. (In Kapitel 10 erhalten Sie weitere Informationen zur intensiven Insulintherapie.)

In der Zeitschrift *Diabetes Care* erschien im November 1998 eine Studie, die genau diese Frage untersuchte: Hat die Zeit und der Aufwand, den eine Diabetestherapie braucht, einen negativen Einfluss auf die Lebensqualität von Diabetikern? Verglichen wurden Diabetiker mit anderen chronisch Kranken (Menschen mit Hepatitis (Leberentzündung) oder Magen-Darm-Erkrankungen) und mit Gesunden. Das Ergebnis war: Die Diabetiker hatten eine höhere Lebensqualität als die anderen chronisch Kranken. In der Gruppe mit Diabetes machte man sich mehr Sorgen um soziale und psychologische Aspekte und weniger um zeitraubende Tests und Therapien.

Andere wichtige Faktoren für die Lebensqualität

Es gibt noch viele Studien, die die Lebensqualität von Diabetikern zum Thema hatten. Ich möchte nur ein paar weitere mit interessanten Ergebnissen hier erwähnen:

- ✓ **Unterstützung der Familie:** Diabetiker profitieren sehr von familiärer Hilfe im Umgang mit ihrer Erkrankung. Aber haben sie deshalb auch bessere Werte? Eine Untersuchung von 1998 versuchte, diese Frage zu beantworten, und lieferte ein paar bemerkenswerte Ergebnisse. Eine starke Familie im Rücken zu haben, verbessert zwar nicht die Blutzuckerwerte, aber Diabetiker fühlen sich dann der Situation besser gewachsen und generell wohler in ihrer Umgebung.
- ✓ **Insulinspritzen für Erwachsene:** Haben Erwachsene, die Insulin spritzen müssen, eine geringere Lebensqualität? Ein Bericht von 1998 besagt, dass Insulinspritzen hier keinesfalls einen negativen Einfluss haben. Das körperliche und emotionale Wohlbefinden wird durch den Beginn der Insulintherapie nicht beeinflusst.
- ✓ **Insulinspritzen bei Jugendlichen:** Jugendliche akzeptieren eine Insulintherapie häufig nicht so einfach wie Erwachsene und fühlen sich deshalb eher in ihrer Lebensqualität beeinflusst. Allerdings ergab eine Untersuchung 2001, dass sich eine größere Zufriedenheit und ein besseres Gesundheitsgefühl einstellen, als der Blutzucker durch eine neue Therapie besser wurde. Außerdem hatten Jugendliche unter Insulintherapie weniger das Gefühl, ihrer Familie zur Last zu fallen.

- ✓ **Umgang mit Stress:** Im Jahre 2002 erschien eine Untersuchung, die zeigte, dass der Blutzuckerwert sinkt, wenn der Stress weniger wird. Die Patienten dieser Studie waren in zwei Gruppen eingeteilt: Eine erhielt eine Diabetes-schulung, die andere zusätzlich fünf Stunden zum Thema Umgang mit Stress. Diese Gruppe zeigte signifikant bessere Ergebnisse beim Umgang mit dem Diabetes.
- ✓ **Lebensqualität auf lange Sicht:** Verändert sich die eigene Perspektive der Lebensqualität im Alter? Schätzen Diabetiker ihre Lebensqualität im Laufe der Jahre besser, schlechter oder unverändert ein? Die Studien sind sich einig, dass die persönlich empfundene Lebensqualität der meisten Diabetiker mit der Zeit zunimmt. Offensichtlich fühlen sich die Menschen nach zehn oder mehr Jahren mit Diabetes besser – vielleicht ein Zeichen dafür, dass die Zeit alle Wunden heilt.

Seit 2003 gibt es die ersten sogenannten Chronikerprogramme (DMP = Disease-Management-Programm) für Diabetiker. Diese strukturierten Behandlungsprogramme haben immer auch die Lebensqualität der Betroffenen im Blick. Eine Untersuchung der Universität Heidelberg aus dem Jahre 2012 zeigt, dass vor allem Menschen mit mehreren chronischen Krankheiten durch diese Programme eine bessere Lebensqualität haben und dass Frauen stärker als Männer davon profitieren.

Fazit

Wenn Sie jetzt noch mal all diese Informationen aus den letzten Abschnitten zusammennemen – was können Sie also tun, um auch mit Diabetes ein Leben mit hoher Lebensqualität zu genießen? Hier noch einmal die wichtigsten Punkte:

- ✓ Versuchen Sie, Ihren Blutzuckerwert so weit wie möglich im Normalbereich zu halten (siehe Teil III).
- ✓ Nehmen Sie körperliche Bewegung als normalen Bestandteil Ihres Lebens auf.
- ✓ Sichern Sie sich die Unterstützung von Familie, Freunden und medizinischem Fachpersonal.
- ✓ Halten Sie sich auf dem Laufenden über die neuesten Entwicklungen in der Behandlung des Diabetes.
- ✓ Bewahren Sie sich eine gesunde Lebenseinstellung. Denken Sie daran, dass Sie eines Tages über Dinge lachen werden, die Sie jetzt fürchterlich stören – also warum nicht jetzt schon lachen?

Wenn Sie nicht gut mit dem Diabetes zurechtkommen

Wahrscheinlich würden Sie sich nicht scheuen, einen Arzt aufzusuchen, wenn Sie medizinische Probleme haben. Leider fällt es manchmal ungleich schwerer, sich wegen psychologischer Schwierigkeiten um geeignete Hilfe zu bemühen. Das Hauptproblem dabei ist, dass diese seelischen Probleme früher oder später auch Ihre Gesundheit beeinträchtigen werden. Und natürlich ist das Leben auch nicht so schön, wenn man traurig oder überängstlich ist. Ich beschreibe Ihnen hier ein paar Punkte, die alle Zeichen dafür sind, dass es nicht mehr nur um Diabetes, sondern auch um depressive Verstimmungen geht:

- ✓ Sie können nicht schlafen.
- ✓ Sie fühlen sich tagsüber ausgelaugt und ohne Energie.
- ✓ Sie können nicht klar denken.
- ✓ Sie finden nichts, was Sie wirklich interessiert und Ihnen Spaß macht.
- ✓ Sie fühlen sich nutzlos.
- ✓ Sie denken regelmäßig über Selbstmord nach.
- ✓ Sie haben keinen Appetit.
- ✓ Sie finden gar nichts lustig – Humor ist ein Fremdwort.

Wenn Sie mehrere dieser Zeichen bei sich alltäglich finden, sollten Sie dringend professionelle Hilfe suchen. Ihre Hoffnungslosigkeit mag Ihnen das Gefühl geben, dass niemand Ihnen helfen kann – aber das stimmt absolut nicht. Zunächst sollten Sie Ihren Hausarzt oder Diabetologen aufsuchen. Er oder sie kann Ihnen auf jeden Fall bei der Lösung Ihrer Probleme helfen. Es gibt Psychotherapeuten, die einige Erfahrung mit chronisch Kranken und auch speziell mit Diabetikern haben. Sie werden mit Ihnen Möglichkeiten und Lösungen erarbeiten, an die Sie allein nicht denken. Sie sollten sich einen Therapeuten suchen, dem Sie vertrauen. Gerade wenn es Ihnen schlecht geht, müssen Sie das Gefühl haben, dass Sie mit ihm sprechen können und er nur Ihr Wohlergehen als Ziel hat.

Gegebenenfalls empfiehlt Ihr Therapeut Ihnen ein Medikament, um die Ängste oder Depressionen zu behandeln. Es gibt einige Medikamente, die sicher, wirkungsvoll und frei von Nebenwirkungen sind. Manchmal ist es ausreichend, diese Medikamente für eine kurze Zeit zu nehmen, um mit den anstehenden Problemen fertigzuwerden.

Selbsthilfegruppen können hier ebenfalls eine große Unterstützung sein. Schon allein die große und wachsende Anzahl dieser Gruppen zeigt doch, dass dort positive Dinge passieren. Meistens werden in diesen Gruppen konkrete Erfahrungen ausgetauscht. Aber auch persönliche Gefühle wie Isolierung, Nutzlosigkeit und Depressionen sind in vielen dieser Gruppen ein häufiges Thema, bei dem man sich gegenseitig helfen kann.