

# «Hesch du Zucker?»

## Leben mit der Diagnose Diabetes mellitus Typ 1



Arzt: «Die Diagnose ist ziemlich klar, Herr Egli, Sie haben Diabetes».

F. E.: «Aha Diabetes! Was ist das genau?»

So ungefähr begann vor vielen Jahren (es war ein kalter Montag im Dezember 1998) meine «Karriere» als Diabetiker (Typ 1) in der Notfallaufnahme des Inselspitals Bern.

Meine Mutter hatte schon länger bemerkt, dass irgendetwas nicht stimmte: ich trank literweise Wasser, war öfter im Badezimmer/Klo anzutreffen als sonstwo und konnte mich keine fünf Sekunden lang stillhalten.

Mit dem Aufenthalt im Notfall wurde uns dann alles klarer. Bei meiner Ankunft hatte ich einen BZ-Wert von 32 mmol/l, und mir wurde sogleich an beiden Armen eine Infusion gesteckt (sah lustig aus, war es aber nicht wirklich).

Danach wurde ich (und meine ganze Familie) während 2,5 Wochen in das Thema Diabetes eingeführt: Schulung(en), Ernährungsberatung und Gespräche mit Diabetologen führten dazu, dass ich meine Krankheit stetig besser kennenlernte und ich gut auf das «neue» Leben vorbereitet wurde.

Seit 1998 ist nun viel Zeit vergangen und aus dem pubertären 13-Jährigen ist ein erwachsener Mann

geworden. Ich hatte das Glück, dass ich meinen Diabetes praktisch von Anfang an (nicht ganz, meine Mutter sprach immer von einer einzigen Nacht voller Tränen) als Teil von mir akzeptieren konnte, und ich bin überzeugt, dass dies für einen guten Umgang mit der Krankheit enorm wichtig ist. Wer gegen den Diabetes kämpft, wird den Kampf auf lange Sicht verlieren. Wer ihn akzeptiert und ihm die nötige Aufmerksamkeit schenkt (nicht zu viel und nicht zu wenig), kann problemlos ein schönes und erfülltes Leben führen.

Nebst der Akzeptanz der Krankheit ist auch der offene Umgang mit derselben entscheidend. Wir haben absolut keinen Grund, uns zu verstecken oder uns deswegen zu schämen. Deshalb möchte ich hier allen Diabetiker/-innen Folgendes raten: Sagt immer offen und ehrlich, dass Ihr Diabetiker seid, und Ihr werdet erstaunt sein, wie viele Personen verständnisvoll und einfühlsam reagieren werden (so jedenfalls meine Erfahrungen). Klar, das klingt jetzt sehr einfach und ich weiss, dass es im Alltag nicht immer so ist, vor allem dann, wenn es beispielsweise darum geht, einen Partner zu finden. Trotzdem: Wenn jemand Euren Diabetes nicht akzeptiert, dann ist es sowieso kein guter Freund, kein guter Kollege und schon gar kein guter Partner für Euch. Last but not least finde ich es wichtig, dass man über sich und den Diabetes auch mal lachen kann. Wenn mich beispielsweise jemand (politisch ganz korrekt) fragt: «Hesch du Zucker?», dann antworte ich ihm immer folgendermassen «Ja, habe ich und zwar zuhause im Vorratsschrank!»

Probiert es mal aus, und ihr werdet erstaunt sein, was für tolle, spannende und lustige Gespräche sich daraus entwickeln können.

*Fabian Egli*

### Ostschweiz

#### Einladung zum Diabetiker-Treff für Jugendliche

Hast du Lust und Zeit, mit gleichaltrigen Diabetikern etwas zu unternehmen, wo wir uns über verschiedene Themen unterhalten können oder einfach zusammen eine Runde bowlen.

Wo: Starbowling, Rietlistr.5, 9403 Goldach  
Wann: Freitag, 25. August, Freitag, 3. November  
Zeit: 19.30 Uhr  
Wer: Jugendliche ab 15 Jahren

#### Anmeldungen bis 5 Tage vorher bei:

Olivia Hanselmann  
Ulrich-Rösch-Str. 3  
9403 Goldach  
079 105 34 53  
olivia\_hanselmann@hotmail.com

Yanik Schmid  
Wiesenstr.8  
9423 Altenrhein  
071 855 43 35  
yanik.schmid7@hotmail.com

