

Inhalt

Vorwort 11

Über mich: Diabetes im Fokus 12

Einleitung oder Was die Psyche mit Diabetes zu tun hat 14

TEIL A: Herausforderungen im Diabetes-Alltag 17

KAPITEL 1: Warum gerade ich? Auf die Akzeptanz kommt es an 18

Es ist nicht gerecht 18

Bin ich selbst schuld? 19

Etwas annehmen lernen braucht Zeit 20

Was bedeutet Diabetes-Akzeptanz? 21

Gesund sein mit Diabetes? 24

Ziel: Diabetes annehmen 25

KAPITEL 2: So fängt alles an. Erkrankungsbeginn bei Typ 1 und 2 28

Typ 1: Von Anfang an Insulin 28

Typ 2: Auf Umwegen zur Diabetes-Diagnose 30

KAPITEL 3: Andere reden bei Diabetes mit und können damit viel auslösen 35

Der gläserne Patient 35

Ein dramatischer Beginn brennt sich ein 37

Sich nicht verunsichern lassen 39

Die selbst ernannte Gesundheitspolizei 40

Das können Sie tun 43

KAPITEL 4: Ständig Unmögliches managen müssen und dennoch viel bewirken können 46

Es gibt keinen perfekten Blutzuckerverlauf ... 46

... und er ist auch gar nicht notwendig 47

Ständig gilt es, Entscheidungen zu treffen 48

24/7 für Diabetes da sein ist nicht möglich 49

Gute Werte mit möglichst wenig Aufwand 50

Diabetes und Alltag im Beruf 52

Das können Sie tun 53

**KAPITEL 5: Diabetes belastet zusätzlich – wie kaum eine andere
chronische Erkrankung 55**

Diabetes ist ein zusätzlicher «Job» 55

Good to know 57

Schlecht schlafen mit Diabetes 58

Unterschätzte Auslöser für schwankende Werte 60

Das können Sie tun 62

**KAPITEL 6: «Wir» haben Diabetes – Strapazen für die Partner-
schaft 64**

Die Partnerschaft vor und nach der Erkrankung 64

Unter Unterzuckerung leidet auch der Partner 66

Diabetes als Streitthema 67

Das können Sie für einen guten Umgang miteinander tun 68

**KAPITEL 7: Stress gehört zum Leben dazu – und bringt den Blut-
zucker durcheinander 70**

Die Physiologie von Stress 70

Was Stress auslösen kann 72

In 3 Schritten zu weniger Stress 73

TEIL B: Ressourcen aufbauen und nutzen 79

KAPITEL 8: Wissen aneignen lohnt sich 80

Schulungen: praxisnahe Trainings 80

Diabetes-Therapie wird individuell ... 82

... und modern! 83

Internet und soziale Medien 84

Selbsthilfe-Tipps 86

**KAPITEL 9: Ihr Diabetes-Team richtig besetzen – von Diabetologen,
Diabetes-Beratern und Diabetes-Psychologen 88**

Diabetologen 91

Diabetes-Berater DDG 93

Psychologische Unterstützung als Baustein in der Diabetes-
Behandlung 94

Denken Sie an eine Bergwanderung 94

**KAPITEL 10: «Diabetes Typ F» – Familie und Freunde als
Belastungspuffer 96**

Tipps für mehr Unterstützung 99

**KAPITEL 11: Die Psyche stärken. Resilienz, Ressourcen und was
Menschen mit Diabetes stark macht 101**

Resilienz: Was ist das? 101

Ressourcen als Kraftquellen 103

Was Menschen mit Diabetes stark macht 106

**KAPITEL 12: Über Diabetes-psychologische Unterstützung
nachdenken, um Lebensqualität zurückzugewinnen 110**

Wie einen passenden Psychologen finden? 111

TEIL C: Bei Veränderungswünschen 115

KAPITEL 13: Ist das wirklich Ihr Wunsch? 116

Was Sie über Ihr Gehirn wissen sollten 117

Diabetes als Anlass für positive Veränderungen 118

KAPITEL 14: SMART Ziele erreichen 122

Attraktive Ziele wirken wie ein Magnet 122

Zusätzliches Wissen 124

KAPITEL 15: Wissenswertes zur Motivation 127

5 zentrale Motivationsquellen 131

Good to know 133

KAPITEL 16: Bewegung – ein häufiger Veränderungswunsch 137

Mythos 10 000 Schritte pro Tag 137

Selbsthilfe-Tipps 139

KAPITEL 17: Veränderungswunsch: Gewicht reduzieren 145

Die Ursachen für Übergewicht 145

Was Sie gegen Übergewicht tun können 147

Good to know 152

**KAPITEL 18: Veränderungswunsch: Mit dem Rauchen auf-
hören 154**

Weshalb Menschen rauchen 156

Weshalb Menschen mit dem Rauchen aufhören möchten 156

Ein Rauchstopp bringt viele Vorteile 157

12 Tipps für ein rauchfreies Leben 158

TEIL D: Psychische Erkrankungen & Diabetes 163

Kurz & kompakt 164

KAPITEL 19: Wenn Diabetes Angst macht 167

Wissenswertes zur Angstdynamik 167

Angst vor Folgeerkrankungen: das Gespenst in der Diabetes-
Welt 169

Angst vor Unterzuckerungen 175

Angst vor Insulinbehandlung 183

KAPITEL 20: Diabetes-Burnout & Depressionen / «Diapression» –

Unterschiede, Ursachen und die Kraft der Gedanken 191

So können Sie in ein Diabetes-Burnout geraten 191

Burnout oder Depression? 196

Depressionen / «Diapression»: mehr als ein Burnout 196

Selbsthilfe-Tipps 200

Die Kraft der Gedanken nutzen 202

KAPITEL 21: Essstörungen bei Diabetes. Von Insulin-Purging,

Essattacken und nächtlichem Essen 206

Essstörungen sind bei Diabetes nur einen Schritt entfernt 206

Woher Essstörungen kommen können 208

Essstörungen bei Diabetes Typ 1 209

Essstörungen bei Diabetes Typ 2 218

Kurz & kompakt: Tipps, um Essstörungen vorzubeugen 223

TEIL E: Zeit für einen Perspektivenwechsel: Diabetes anders betrachten. Wo Schatten ist, ist auch Licht 225

Inspirierende Sichtweisen von Menschen mit Diabetes 226

Ganz normal: Diabetes zunächst als Belastung betrachten 227

Die 180-Grad-Wendung: Diabetes kann auch für etwas gut sein 228

Kurz & kompakt: 12 Essentials aus diesem Buch 232

Anhang 233

Verzeichnis von diabetesbezogenen Internetseiten 235

Literatur 236