

Einleitung

Als ich im Jahre 2007 zum Aufenthalt in der Sonderkrankenanstalt und Rehabilitationszentrum Alland, einem der führenden Stoffwechselzentren Österreichs war, hat mich die dort gelehrt ganzheitliche Methode der Diabetes-Schulung fasziniert. Gelehrt wurde neben Ernährungswissenschaft, sportlicher Betätigung und psychischer Entspannung natürlich auch die Einstellung des Diabetikers (oder Menschen mit Diabetes, wie aktuell als Bezeichnung gefordert wird, um Betroffene nicht auf ihre Krankheit zu reduzieren) mit Insulin nach den Methoden der BASIS-BOLUS-Insulintherapie. Ziel der Schulung ist es, dem Betroffenen jenes Wissen zu vermitteln, das es ihnen ermöglichen soll, auch außerhalb des geschützten Bereiches der Klinik ihren Diabetes jeweils den Gegebenheiten des Alltages, aber auch Sondersituationen wie Reisen, Sport oder Krankheit anzupassen. Nach dem Verlassen der Rehabilitationsklinik Alland habe ich mich auf die Suche gemacht, um Literatur zu diesem Thema zu finden und bin, bis auf spezielle ärztliche Literatur, kaum fündig geworden. Es lag daher nahe, als Betroffener in Zusammenarbeit mit den Spezialisten aus Alland ein Buch zu schreiben, welches die Selbsteinstellung bei der BASIS-BOLUS-Insulintherapie (und damit auch bei FIT, NIS und ICT) zum Inhalt hat. Was wir nicht wollten, ist noch eines jener Bücher zu schreiben, in dem Sie alles rund um den Diabetes erfahren können, hier geht es ganz gezielt um diabetisches Basiswissen, das dazu nötig ist, um sich nach den Möglichkeiten der BASIS-BOLUS-Insulintherapie selbst „einzustellen“. Eines muss uns Diabetikern bewusst sein: Wir leiden an einer absolut tödlichen Krankheit. Zwischen uns und dem Tod steht nur Insulin, das wir uns über eine Spritze (auch ein Pen ist nichts anderes, klingt aber nicht so dramatisch) mehrmals täglich verabreichen müssen. Dazu müssen wir täglich mehrere Male die Höhe unseres Blutzuckers messen, unsere Broteinheiten abschätzen und unser Maß an körperlicher Aktivität mit einberechnen. Diabetes ist weit mehr als eine „Stoffwechselstörung“, deren Behandlung mit der BASIS-BOLUS-Insulintherapie es uns dennoch ermöglicht, ein fast „normales“ Leben zu führen. Normal, das heißt mit bis zu 4.000 Stichen im Jahr, mit der Angst vor Hypos und Hypers, mit dem Umstand, dass jeder Genuss wie Essen, Trinken, Sport, Theaterbesuch und alles andere stets unter dem Aspekt gesehen wird: Wie hoch bin ich, bin ich nicht zu hoch, bin ich nicht zu niedrig, weil ich sonst einen Hypo bekomme. Diabetikerverbände und Zeitschriften wollen uns und allen Gesunden sagen, dass wir „normal“ sind, dass wir wie alle anderen unsere Arbeit leisten können. Gleich zu sein ist in unserem Interesse als Diabetiker, da uns sonst Diskriminierung in der Öffentlichkeit und am Arbeitsplatz drohen. Natürlich können wir normal leben und arbeiten, aber zum Preis, nicht immer messen und spritzen zu können, wann wir sollen, durch Stress Folgeschäden zu bekommen und dann trotzdem als Kranker frühzeitig aus dem Arbeitsleben auszuschcheiden. Oder seine Krankheit wie ein Süchtiger verheimlichen zu müssen, um nicht als chronisch krank und weniger arbeitsfähig zu gelten. Ein wichtiger

Teil dieser „Normalität“ ist es zu funktionieren, nicht bei einer Besprechung einen Hypo zu bekommen, nicht eine Theatervorführung verlassen zu müssen, um auf die Toilette zu eilen. Um zu funktionieren, brauchen wir eine gute Blutzuckereinstellung. Diese bekommen wir nach der Erstmanifestation aus dem Spital mit oder aus einer Reha-Klinik, in der wir neu eingestellt werden. Leider überleben diese Einstellungen, die in Ruhe vorgenommen werden, meist nicht die hektischen ersten Tage im wirklichen Leben und wir sind gezwungen, unsere Einstellung selbst neu zu definieren. Dabei ist es ganz einfach: Eine bestimmte Anzahl von gegessenen Broteinheiten braucht bestimmte Mengen an Insulin unter Berechnung von Einflüssen wie Sport, Stress, Nahrungszusammensetzung usw. Wie das im Detail funktioniert, wie man erkennt, an welcher Schraube man mit welchem Resultat zu drehen hat, ist der Gegenstand dieses Buches. Neben der körperlichen Seite als Basis der Einstellung bin ich auch zur Überzeugung gelangt, dass die psychische Bewältigung des Diabetes eine wesentliche Rolle dabei spielt, wie hoch der HbA1c sein wird. Daher wurden auch Kapitel zu diesem Thema neben einigen praktischen Tipps für den Alltag hinzugefügt.

Die Verfasser dieses Buches sind neben mir als seit 20 Jahren vom Diabetes Typ 1 Betroffenen Erwin Holub, Diabetes-Berater der Rehabilitationsanstalt Alland, und Dr. Andreas Woitzuck, Psychotherapeut und Psychiater. Wichtige Tipps zum Thema „Ernährung“ wurden von Dagmar Preis, Diätologin in der SKA Alland zur Verfügung gestellt. Medizinisch und wissenschaftlich überwacht wurde das Vorhaben vom langjährigen medizinischen Leiter der Rehabilitationsanstalt Alland, Univ.-Prof. Prim. Dr. Mario Francesconi, der sicherstellte, dass die neuesten Erkenntnisse der Diabetologie in dieses Buch eingeflossen sind. Das Manuskript wurde von Ursula Hobinger, DGKS und diplomierte Diabetesberaterin, wissenschaftlich lektoriert. Dank schulden wir zudem Frau Univ.-Prof. Dr. Kinga Howorka, deren Behandlungserfahrungen als niedergelassene Internistin in Wien ebenfalls in dieses Buch eingeflossen sind.

Wir hoffen, dass dieses Buch Ihnen ein Instrument in die Hand gibt, sich Ihrem Diabetes zu stellen und sich dieser Krankheit jederzeit anpassen zu können. Dennoch wollen alle Autoren darauf hinweisen, dass dieses Buch eine ärztliche Behandlung beziehungsweise beim Auftreten von größeren körperlichen, diabetischen und psychischen Problemen einen ärztlichen Beistand nicht ersetzt.

Dr. Reinhard Pohanka

Mödling, im Frühjahr 2016