

Gut leben mit Diabetes: Tipps von A-Z

Warum schaffen es einige Menschen trotz und mit Diabetes eine gute Lebensqualität zu erhalten - andere aber nicht? Hier ein paar Tipps für eine gute Lebensqualität mit Diabetes. Natürlich ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Gültigkeit. Denn die Lebensqualität ist eine individuelle Angelegenheit. Trotzdem: Vielleicht finden Sie ein paar Anregungen, die Sie zum Nachdenken anregen.

Achtsamkeit

Gehen Sie achtsam mit sich und ihrem Körper um. Gerade als Diabetiker sollten Sie Ihrer Gesundheit viel Aufmerksamkeit schenken, denn es ist keine Selbstverständlichkeit, dass Sie gesund bleiben. Das hängt entscheidend von Ihnen selbst und Ihrem Umgang mit Ihrem Diabetes ab. Je besser Sie beispielsweise auf erste Anzeichen einer Blutzuckerentgleisung achten, desto schneller können Sie darauf reagieren. Achtsamkeit ist auch eine innere Haltung, die ausdrückt, dass Sie Ihren Diabetes ernst nehmen und bereit sind, andere Dinge zurückzustellen, wenn dies aufgrund des Diabetes erforderlich ist.

Begeisterung

Eine der wichtigsten Voraussetzung dafür, dass Sie gut mit Ihrem Diabetes zurechtkommen besteht darin, dass Sie die tägliche Herausforderung Ihrer Diabetestherapie nicht als eine mühselige Last empfinden. Viel besser ist es, die Diabetesbehandlung als eine notwendige Voraussetzung dafür anzusehen, selbstbestimmt leben zu können. Dies eröffnet Ihnen die Möglichkeit, trotz und mit Diabetes ihre Ihnen wichtigen Lebensziele zu erreichen. Das ist - trotz aller Widrigkeiten dieser lebenslangen, chronischen Krankheit - auch eine große Chance, die nicht bei allen Krankheiten gegeben ist. Wenn Sie ein erfülltes Leben führen, neugierig auf das Leben sind und noch spannende Lebensziele haben, werden Sie sich wahrscheinlich auch engagiert um Ihren Diabetes kümmern. Getreu nach dem Motto von Lao-Tse: "Besser als einer, der weiß, was recht ist, ist einer, der liebt, was Recht ist; und besser als einer, der liebt, was recht ist, ist einer der Begeisterung fühlt für das, was Recht ist."

Chef

Akzeptieren Sie, dass Ihr Diabetes ein lebenslanger Begleiter von Ihnen ist, der sich wie ein ungebetener Gast in Ihr Leben gedrängt hat. Aber akzeptieren Sie nicht, dass er in wesentlichen Bereichen Ihr Leben bestimmt. Intelligenter Weise sollten Sie nicht versuchen ihn zu ignorieren oder zu verdrängen, denn dann wird er über kurz oder lang Ihr Leben negativ beeinflussen. Denn oft folgen solchen Täuschungen langandauernde Enttäuschungen. Wenn Sie das sich nicht möchten, sollten Sie vielmehr Ihren Diabetes steuern und ihm nicht gestatten, zu großen Einfluss auf Ihr Leben zu nehmen. Die Entwicklung des Diabetes hängt zu einem großen Anteil von Ihrem Verhalten ab. Daher: Seien Sie von Anfang der Chef Ihres Diabetes und steuern ihn so, dass er nicht Ihr Leben in zentralen Bereichen so beeinflussen kann, wie Sie dies nicht möchten.

Denkart

Diabetes ist eine Sache der Einstellung: Nicht nur der richtigen Stoffwechseleinstellung, sondern auch der Einstellung gegenüber der Erkrankung. Ihre Sichtweise ist entscheidend, wie Sie Ihren Diabetes erleben: Ob beispielsweise als Herausforderung, Lebensaufgabe oder als ungerechtes Schicksal, Belastung. Je negativer Sie über Ihren Diabetes denken, desto eher wird Sie der Diabetes auch belasten und Ihre Lebensfreude beeinträchtigen. Der Philosoph Arthur Schopenhauer wusste schon: "Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns fehlt." Glücklicher werden Sie mit solchen Gedanken jedoch sicher nicht. Weise ist eher eine Denkweise: "Wenn ich die Situation schon nicht ändern kann, dann ändere ich wenigstens meine Einstellung dazu".

Entspannen

Der tagtägliche Umgang mit dem Diabetes fordert Kraft, Urlaub vom Diabetes ist leider nicht möglich. Daher sollten Sie versuchen, sich immer wieder einmal gezielt Zeiten einzuplanen, in denen Sie Kraft tanken können. "Wellness" heißt dies in der Fachsprache und ist nicht nur sprachlich das Gegenteil von "illness". Das gezielte Aufsuchen von Kraftquellen gibt Ihnen die nötige Kraft, die Sie für den täglichen Umgang mit dem Diabetes benötigen. Sicher haben Sie auch schon die Erfahrung gemacht, dass es Ihrem Diabetes gut tut, wenn es Ihnen selbst gut geht. Und leider wahrscheinlich auch umgekehrt!

Folgeerkrankungen

Die Angst vor Folgeerkrankungen ist laut vielen Untersuchungen die größte krankheitsbezogene Belastung für Menschen mit Diabetes. Auf der anderen Seite ist es aber auch die größte Motivationsquelle, sich gut um den Diabetes zu bemühen. Viel besser, als sich mögliche Folgen des Diabetes vorzustellen, ist es, sich aktiv nach bestem Wissen und Gewissen um eine gute Diabetesbehandlung zu bemühen. Eine zu große Angst ist auf die Dauer kein guter Ratgeber, sondern fördert eher Verdrängungsmechanismen. Zu viel Zaghaftigkeit und Angst ist nicht gesund.

Gefühl

"Die Vernunft formt den Menschen, das Gefühl leitet ihn" sagt der französische Philosoph Jean-Jacques Rousseau, "Das Gefühl versteht, was der Verstand nicht begreift" der italienische Franziskaner Bonaventur. Beide drücken aus, dass Sie neben Ihrem Verstand auch ein Gefühl dafür entwickeln sollten, was Ihnen gut tut und was eher nicht. Nur Sie selbst können beurteilen, ob Ihre Lebensqualität mit und trotz Diabetes ok ist oder ob Sie irgendetwas stark belastet. Spüren Sie in sich hinein, was Sie an dem Diabetes stört. Nur so können Sie dann mit Ihrem Verstand nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Langandauernde negative Gefühle können eine sehr bedeutsame Hemmschwelle im Diabetesalltag darstellen. Denn ähnlich, wie wenn Sie mit halb angezogener Handbremse Auto fahren, kostet Sie dies viel Kraft und führt zu unnötigen Verschleißerscheinungen. Viel günstiger ist es, sich mit diesen negativen Gefühlen auseinanderzusetzen. Hier kann das Gespräch mit Ihrem Arzt, den Mitgliedern des Diabetesteams, anderen Diabetikern, Angehörigen, Freunden oder auch mit einem Psychologen sehr hilfreich sein.

Hilfe

"Nur du alleine kannst es schaffen, aber alleine schaffst du es nicht!" Dieses Motto einer Selbsthilfegruppe trifft den Kern der Sache sehr gut. Natürlich kann eine Diabetestherapie ohne Ihr Zutun nicht gelingen. Aber sehr wichtig ist es, gute Partner zu haben, die Sie dabei unterstützen. Denn jeder Diabetiker ist auf andere Menschen angewiesen, die ihn bei der Bewältigung der Erkrankung unterstützen. Experten wie Ärzte, Diabetesberater zum Beispiel, die Ihnen Wissen und Fertigkeiten zur erfolgreichen Behandlung vermitteln und bei Problemen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Freunde oder Kollegen, die Ihnen beispielsweise bei einer Unterzuckerung helfen und Ihnen die Sicherheit geben, dass im "Fall der Fälle" alle schnell und richtig handeln. Gleichmaßen Betroffene, die wichtige Alltagstipps kennen und natürlich die Familie, der Partner. Erfolgreiche Diabetiker haben zumeist ein gutes Netzwerk an Unterstützern, die sie bei der Bewältigung ihrer Erkrankung unterstützen. Getreu dem Motto eines französischen Sprichwortes: "Ein wenig Hilfe will das Glück schon haben".

Ich

"Liebe deinen Nächsten wie dich selbst" heißt es in der Bibel und das meint auch die Verpflichtung, sich selbst wert zu sein, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben. Es wird Ihnen viel leichter fallen, sich gut um Ihren Diabetes zu bemühen, wenn Sie auch ansonsten gut mit sich umgehen. Ein gesunder Egoismus hilft Ihnen sicher auch, sich abzugrenzen, wenn Sie merken, dass andere Dinge Ihnen zu viel Kraft rauben und sich dies in schlechten Blutzuckerwerten ausdrückt. Außerdem ist es viel besser wenn Sie sagen "Ich will ..." anstatt "Mein Arzt sagt, ich sollte ...".

Juhu

Freuen Sie sich, wenn Sie etwas gut geschafft haben: Den Blutzucker erfolgreich korrigiert, einen besseren HbA_{1c}-Wert als beim letzten Mal, das Essen richtig eingeschätzt, ein paar Kilo verloren ... oder, oder, oder. Nichts motiviert mehr als Erfolge. Stellen Sie diese nicht in den Schatten oder werten Sie diese durch Sprüche wie: "Ach, so schwer war das auch nicht" oder " Andere machen das viel besser als ich" Ihre Leistung ab. Genießen Sie Ihre kleinen oder großen Therapieerfolge - Juhu! - und machen Sie sich keinen "hausgemachten Stress", indem Sie im nächsten Schritt gleich noch weit mehr erreichen wollen.

Körperliche Bewegung

"Bewegung macht beweglich - und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen" (Haschek). Körperliche Bewegung, Sport ist nicht nur gut für Ihre körperliche Gesundheit, sondern auch für Ihre Stimmung und seelische Verfassung. Sicher haben Sie das schon selber gemerkt. Versuchen Sie daher, in Ihrem Alltag sich möglichst häufig und regelmäßig zu bewegen. Gerade wenn es einmal nicht so gut läuft, kann es sehr hilfreich sein, durch Sport und Bewegung Abstand zu gewinnen und somit auf andere Gedanken zu kommen.

Lernen

Aus Fehlern wird man klug! Beherrzigen Sie diesen Satz und versuchen Sie, sich weniger über Ihre Therapiefehler zu ärgern, sondern diese als wichtige Erkenntnis zu bewerten, die es

näher zu betrachten gilt. Denn ein Fehler ist nur dann ein richtiger Fehler, wenn Sie aus dem ersten Fehler keine Schlussfolgerungen ziehen und nichts lernen. Eine systematische Auswertung Ihrer Behandlungsfehler ist der Schlüssel für mögliche Lösungen.

Motivation

Tagtäglich sich um den Diabetes zu bemühen kann schon einmal eintönig, nervig und belastend werden. Wie alles, was wir tages, tagaus immer wieder tun. Wichtig ist daher, sich immer wieder neu zu motivieren. Das ist das Erfolgsrezept von allen Menschen, die Höchstleistungen erbringen, für die tägliches Üben und Trainieren notwendig ist. Ob dies Spitzensportler, Musiker oder Computerprogrammierer sind. Vielleicht erinnern Sie sich noch an die letzte Fußballweltmeisterschaft in Deutschland. Hier konnten Sie hautnah miterleben, welchen großen Einfluss die Motivation am Erfolg hat. Und der motiviert dann, sich weiter zu bemühen.

Nein

Nein sagen zu können ist eine große Kunst - aber unerlässlich, wenn Sie nicht ständig fremdbestimmt werden möchten. Nein: Zu anderen Menschen, die sich zu sehr in die Behandlung Ihres Diabetes einmischen. Nein: Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie sich mit etwas überfordern und der Diabetes darunter leidet. Nein: Auch manchmal zu sich selbst, wenn etwas besser wäre, aufgrund des Diabetes auf etwas zu verzichten, was Sie jetzt eigentlich gerne täten. Nein, nein - nicht immer, aber immer dann, wenn es Ihnen gut tut.

Obacht

Wenn Ihre Lebensqualität über einen längeren Zeitraum sehr schlecht ist, sollten Sie daran denken, dass manchmal - und das ist bei Menschen mit Diabetes leider gar nicht so selten - auch eine depressive Verstimmung oder eine Depression der Grund dafür sein kann. Die typischen ersten Anzeichen hierfür sind Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Abgeschlagenheit und der Verlust an Interesse an Dingen, die Ihnen normalerweise Freude bereiten. Falls dies bei Ihnen über einen längeren Zeitraum - auf jeden Fall über 2 Wochen der Fall ist - sollten Sie mit einem Arzt Ihres Vertrauens darüber reden. Es gibt mittlerweile sehr erfolgreiche antidepressive Behandlungsmöglichkeiten. Den Kopf in den Sand zu stecken ist auf jeden Fall die schlechtere Alternative.

Positives Denken

Natürlich ist der Diabetes keine schöne Sache - Sie hätten ihn sich freiwillig sicher nicht ausgesucht. Und natürlich lauern im Zusammenhang mit dem Diabetes gesundheitliche Risiken, die Sie wahrscheinlich beunruhigen. Trotz und gerade deswegen, sollten Sie sich gedanklich vor allem damit beschäftigen, was Sie selbst tun können, um diese Risiken so zu minimieren, dass Sie gut damit leben können. Das hilft Ihnen viel eher, als sich gedanklich damit zu beschäftigen, was alles passieren könnte. Aus der Forschung ist bekannt, dass ausgeglichene Menschen deutlich positiver denken und davon überzeugt sind, selbst das eigene Schicksal steuern zu können. Selbstwirksamkeit nennen Fachleute dieses Phänomen. Denken Sie also positiv!

Qualität

Kennen Sie den Spruch: "Manchmal ist es besser zum Schmied als zum Schmiedle zu gehen?". Er trifft für den Diabetes oft zu. Mittlerweile gibt es für viele Lebenslagen und Komplikationen rund um den Diabetes Fachleute, die sich hervorragend mit einem speziellen Problem im Zusammenhang mit Ihrem Diabetes auskennen. Besonders wenn es sich um schwerwiegende Dinge wie z.B. eine drohende Amputation, eine Laserung am Auge oder die Behandlung von Depressionen handelt, ist es wichtig, qualitativ hochwertig und entsprechend des Standes der Wissenschaft behandelt zu werden. Verschiedene Fachgesellschaften - so auch die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) - bemühen sich intensiv darum, mit Qualitätssicherungsmaßnahmen und speziellen Zertifikaten die Spreu vom Weizen der medizinischen Behandlung bei Diabetes zu trennen. In dem Buch von Günter Nuber (Kirchheim-Verlag) können Sie auf einen Blick die wichtigsten Adressen von Diabetesbehandlern erfahren, die sich auf spezielle Fragestellungen spezialisiert haben und für eine qualitativ hochwertige Diabetestherapie stehen.

Ruhe

Nichts ist beständiger als der Wandel! Daher zeichnen sich Menschen, die gut mit dem Diabetes zurechtkommen, auch dadurch aus, dass Sie immer wieder einmal ihren bisherigen Umgang mit der Erkrankung auf den Prüfstand stellen und kritisch hinterfragen, ob eine Kurskorrektur abgebracht wäre. Im Arbeitsleben ist es durchaus üblich, immer wieder einmal innezuhalten und zu fragen, ob der bisherige eingeschlagene Weg angemessen ist, um den Aufgaben und Problemen der Zukunft gerecht zu werden. Nehmen Sie sich doch immer wieder einmal bewusst Zeit, Ihren bisherigen Umgang mit dem Diabetes zu überdenken. Ein Tipp: Abseits vom Alltagsgeschäft gelingt Ihnen dies leichter. Denn in der Ruhe liegt die Kraft. Allerdings gilt auch die "Torwartweisheit" des ehemaligen deutschen Nationaltorhüters Sepp Maier: "Ein Torwart muss Ruhe ausstrahlen. Er muss aber aufpassen, dass er dabei nicht einschläft."

Selbstkontrolle

Der Mensch ist leider von der Natur nur sehr ungenügend damit ausgestattet worden, die eigenen Blutzucker-, Blutdruck- oder die Blutfettwerte gefühlsmäßig bestimmen zu können. Daher führt kein Weg daran vorbei, diese Werte regelmäßig zu bestimmen. Die Selbstkontrolle hat ein emanzipatorisches Element, da Sie mit den gemessenen Werten auch unabhängig von Ihrem Arzt eigenständige Therapieentscheidungen treffen können. Ein guter Umgang mit dem Diabetes ohne Selbstkontrolle ist daher nur schwer möglich. Allerdings hat die Selbstkontrolle nur dann Sinn, wenn Sie aus den gemessenen Werten auch Konsequenzen ziehen. Wie der Name schon sagt, sind die Ergebnisse der Selbstkontrolle vor allem für Sie selbst bestimmt. Nutzen Sie diese Chance! Das Gefühl, Ihren Diabetes selbst aktiv beeinflussen zu können und nicht von diesem gesteuert zu werden, ist eine wichtige Voraussetzung für eine positive Bewältigung Ihres Diabetes.

Tipps

Das Leben ist bunt und vielfältig. Selbst die beste Diabetesschulung kann Sie nicht für alle Situationen rüsten, die im Zusammenhang mit Ihrem Diabetes auftreten werden. Theorie

und Praxis weichen eben oft doch beträchtlich voneinander ab. Praktische Tipps bekommen Sie am besten von anderen Menschen mit Diabetes. Am besten in einer Selbsthilfegruppe wie beispielsweise den Deutschen Diabetiker Bund (www.diabetikerbund.de). Aber auch im Internet werden Sie eine Reihe von interaktiven Chatrooms finden, in denen Sie Antworten auf spezielle Fragen bekommen und sich mit anderen Menschen austauschen können. Tipp topp Tipps gibt's dort umsonst.

Ueben

Übung macht den Meister. Ich bin manchmal sehr erstaunt, welche große Wissenslücken selbst langjährige Diabetiker haben, wenn man Sie nach dem Energie- oder Kohlenhydratanteil spezieller Lebensmittel oder den Wirkprofilen ihres Insulins fragt. Dabei ist dies das Rüstzeug, das dringend benötigt wird, um den Blutzucker gut zu steuern. Frischen Sie daher immer wieder einmal Ihre Kenntnisse auf, damit Sie allzeit gut gerüstet Ihren Diabetes gut behandeln. Es gibt eine Reihe von Hilfsmitteln hierfür: Viele auch im Netz. Dort finden Sie eine Vielzahl von Online-BE-Schätzern, Ihre Insulinkurven können Sie beispielsweise auf der Webseite www.hypos.de simulieren.

Vermeidung von Stress

Nicht jeder Blutzuckerwert kann perfekt sein, nicht alle Behandlungsergebnisse werden immer Ihren Erwartungen entsprechen. Dies liegt oft auch an der Tatsache, dass doch sehr viele Einflussfaktoren Ihren Blutzucker steuern. Stressen Sie sich also nicht, wenn Ihr Blutzucker trotz intensiver Bemühungen Ihrerseits sich nicht in dem von Ihnen erwünschten Bereich befindet. Bleiben Sie ruhig und vermeiden Sie durch hektische Aktionen noch mehr Turbulenzen ins System zu bringen. Wie sagte schon der amerikanische Psychologe Watzlawick: "Häufig ist nicht das Problem das Problem, sondern die falsche Problemlösung ist das eigentliche Problem:"

Wissen

In dem Sprichwort "Wissen ist Macht" steckt eine Menge Wahrheit. Denn in Untersuchungen mit Personen, die einen eher guten Umgang mit der Erkrankung pflegen, stellte sich heraus, dass besonders zu Beginn der Erkrankung die aktive Suche nach Informationen über die Erkrankung eine wichtige Strategie darstellt, um sich auf das Leben mit Diabetes einzustellen. Das Wissen um den richtigen Umgang mit dem Diabetes hilft Ihnen vor allem auch, persönliche Wege zu finden, um den Diabetes in Ihr Leben zu integrieren. Mit dem richtigen Rüstzeug für die Behandlung des Diabetes gelingt es Ihnen auch viel leichter, den Diabetes selbst gut zu meistern.

X für ein U vormachen

Lassen Sie sich in Sachen Diabetes kein X für ein U vormachen. Bilden Sie sich eine eigene Meinung. Dann können Sie die wiederkehrende Nachricht, wonach die Heilung des Diabetes kurz bevorsteht, richtig einordnen. Dann wissen Sie auch, dass viele in der Werbung angebotene Nahrungsergänzungsmittel und spezielle Vitamine für Diabetiker reine Geldmacherei ohne seriösen Hintergrund sind. Und haben auch kein schlechtes Gewissen

wenn Sie statt teurer, oft nicht einmal besonders gut schmeckender Diätprodukte ganz normale Lebensmittel einkaufen. Wie gesagt: Wissen ist Macht!

Yacht

Die gute Nachricht: Sie brauchen nicht viel Geld, eine Yacht oder ein Pferd, um glücklich und zufrieden zu sein. Die Wissenschaft hat festgestellt, dass reiche Menschen nicht glücklicher als der Durchschnitt sind. Intelligenz oder körperliche Schönheit machen ebenfalls nicht glücklicher. Lediglich für sehr arme Menschen ist Geld und Glück gekoppelt. Das wusste schon Woody Allen: "Geld ist besser als Armut - wenn auch nur aus finanziellen Gründen".

Auch der Schauspieler Ustinow, selbst Diabetiker, hatte sich darüber seine Gedanken gemacht: "Der Sinn des Lebens: Etwas, das keiner genau weiß. Jedenfalls hat es wenig Sinn, der reichste Mann auf dem Friedhof zu sein."

Ziele

Für die meisten Menschen stellt der Erhalt der Gesundheit ein wichtiges Lebensziel dar - wahrscheinlich auch für Sie. Im Alltag ist es jedoch nicht einfach, dieses Ziel konsequent zu verfolgen. Die Erfahrung zeigt, dass es beschwerlich ist, sich immer wieder neu zu motivieren, sich engagiert um die Umsetzung der Diabetestherapie im Alltag zu bemühen, wenn man keine eigenen Anreize hierfür hat. Viel leichter fällt dies Menschen, die für sich attraktive Lebensbereiche und -ziele gefunden haben und daher eine starke eigene Motivation aufweisen, sich um eine gute Diabeteseinstellung kümmern. Eine gute Diabeteseinstellung ist schließlich kein Selbstzweck: Sie müssen davon auch etwas haben!

PD Dr. Dipl. Psych. Bernhard Kulzer
Psychologischer Psychotherapeut
Psychodiabetologe, Fachpsychologe DDG
Diabetes Zentrum Mergentheim