

Strategien gegen die Volkskrankheit

Experten-Rat. Lebensberaterin Brigitta Veit lebt seit 30 Jahren mit Diabetes und bietet Schulungen für Patienten an, um einen positiven Umgang mit der Krankheit zu lernen.

Text: Ullrich Kapl

Rund 600.000 Menschen in Österreich sind an Diabetes mellitus erkrankt, alle 50 Minuten stirbt ein Mensch an den Folgen des Diabetes – die meisten Todesfälle sind auf Herzinfarkt und Schlaganfall zurückzuführen. Die Zahl der Diabetiker ist seit 1998 um rund 40 Prozent gestiegen, ein Ende der „Fahnenstange“ ist nicht in Sicht. Im Jahr 2030 dürften rund 800.000 Menschen im Land an der „Zuckerkrankheit“ leiden. Es gibt zahlreiche Ursachen, wie es zu der verminderten oder fehlenden Insulinproduktion kommen kann. Für die Betroffenen und ihre Familien ist die Diagnose oft ein Schock. Sie müssen lernen, Diäten zu beachten, Medikamente

Diabetes bedeutet für Betroffene, dass sie stets den Blutzuckerspiegel im Auge behalten.

richtig zu dosieren, den Blutzucker zu managen. Neben diesen medizinischen Herausforderungen gilt es, einen Weg zu finden, mit der chronischen Erkrankung und ihren Auswirkungen auf die Lebensgestaltung umzugehen. Die diplomierte Lebensberaterin Brigitta Veit hat speziell dafür ein Coaching-Angebot entwickelt.

Angst und Akzeptanz

„Wenn man an Diabetes erkrankt, gerät das Leben oft aus allen Fugen, obwohl es gerade jetzt in sehr geregelten Bahnen verlaufen soll“, beschreibt Veit die Überforderung, die sich bei vielen Patienten breitmacht, wenn sie mit der Diagnose konfrontiert werden. „Da tauchen viele Fragen auf: Bin ich schwer krank? Eingeschränkt? Kann ich das Leben noch genießen? Meine Ziele verwirklichen? Wohin mit den Ängsten?“ Die 50-Jährige spricht aus eigener Erfahrung – sie selbst lebt seit mehr als 30 Jahren mit der Erkrankung. „Als Studentin war mir die Aussicht, mein ganzes Leben mit Diabetes verbringen zu müssen, unerträglich. Die Grenzen, das Kalkulieren, das auf einmal Anderssein haben so gar nicht in mein Leben gepasst.“ Auch lange nach der Diagnose durchlaufe man immer wieder Phasen, in denen es schwerfalle, die Erkrankung zu akzeptieren und bestmöglich damit umzugehen. „Für medizinische und diätologische Fragen stehen kompetente Ansprechpartner zur Verfügung. Auf der Strecke bleiben aus Zeitgründen oft die persönlichen Probleme, Ängste und Sorgen, mit denen die Betroffe-



Brigitta Veit
Lebensberaterin
und Patientin

„Es geht darum, in schwierigen Lebensphasen gestaltend zu bleiben und sich nicht von der Krankheit beherrschen zu lassen.“

nen und ihre Angehörigen konfrontiert sind. Genau hier kann Brigitta Veit mit ihrem Coaching die Menschen abholen. Durch ihre persönliche Begleitung kann die oft gewünschte und leider selten erreichte ganzheitliche Betreuung der Menschen verwirklicht werden. Brigitta Veit überzeugt nicht nur durch ihre herzliche und empathische Art, gerade ihr umfassender und reicher persönlicher Erfahrungsschatz machen sie authentisch“, sagt Wolfgang Lang, Internist und Diabetologe bei den Barmherzigen Schwestern in Linz.

Umgang mit der Erkrankung

Wichtig ist Brigitta Veit vor allem eine differenzierte Sicht auf den Begriff „Gesundheit“ – diesem Thema widmete sie auch ihre Abschlussarbeit zur Diplomierten Lebensberaterin. Sie beschäftigt sich dabei mit der Frage: Wie gesund sind chronisch kranke Menschen? „Gesundheit geht weit über die körperliche Unversehrtheit hinaus. Sie hat viel mit Beziehung zu tun. Beziehung zu sich selbst und den Menschen, mit denen wir leben. Es geht darum, sich selbst anzunehmen. Der Diabetes ist ein sensibler Geselle. Blutzuckerwerte schwanken, wenn psychischer Stress belas-

tet. Wer seinen Alltag entschleunigt, sich den Themen des Lebens zuwendet, unterstützt den Blutzuckerspiegel.“ Veits Ziel ist es, mit ihrem Beratungsangebot Betroffenen und ihren Angehörigen zu helfen, einen positiven Umgang mit der chronischen Erkrankung zu finden, nach dem Motto: „Gestalten Sie Ihr Leben, damit nicht der Diabetes Ihr Leben gestaltet.“

Diabetes mellitus

Rund 10 Prozent der Diabetiker leiden unter Typ-1-Diabetes, bei dem die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse ihre Funktion aufgeben. Bei der Entstehung des wesentlich häufigeren Typ-2-Diabetes spielt der Lebensstil eine wichtige Rolle. Dazu kommt der sogenannte „Schwangerschafts-Diabetes“ – auch Typ-4-Diabetes –, der bei rund 4 % der Schwangeren auftritt und meist nach der Schwangerschaft wieder verschwindet. Während sich bei gesunden Menschen die Insulinproduktion des Körpers an den Bedarf optimal anpasst, kann es bei Menschen mit Diabetes zu ungesunden und gefährlichen Blutzuckerschwankungen nach oben oder unten kommen. Täglich mehrmaliges Messen des Blutzuckers, das Berechnen der in den Mahlzeiten enthaltenen Kohlenhydrate und der dafür notwendigen Medikamentendosis gehören zum Alltag. Auch sind das Berücksichtigen der Auswirkungen körperlicher Aktivitäten und psychischen Stresses auf den Blutzucker und die Schuldgefühle, wenn die Werte nicht passen, immer wieder eine große Herausforderung. ■

Richtige Ernährung ist ein Schlüssel für gute Lebensqualität trotz chronischer Krankheit.



FOTO: ISTOCK/THINKSTOCK

FOTOS: FOTOLIA, PRIVAT