

# Mit Diabetes leben lernen

In der Schweiz haben rund eine halbe Million Menschen Diabetes, Tendenz steigend. Zu ihnen gehört auch Gültler Locher. Dank Selbstdisziplin und Medikamenten hat die 55-Jährige die Krankheit heute aber unter Kontrolle.

**D**ie Diagnose traf Gültler Locher vor 15 Jahren, in ihrem 40. Altersjahr. «Bis dahin fühlte ich mich jung – der Bescheid, dass ich an Diabetes leide, war ein Schock!», erinnert sie sich. Ihre Beschwerden begannen, als sie, die 1980 in die Schweiz eingereiste Türkin, das Rauchen von einem Tag auf den andern aufgab, nachdem der Glimmstängel seit der Jugend zu ihrem Leben gehört hatte. In der Folge «explodierte» ihr Gewicht von den 57 Kilogramm, die sie stets wog, auf über 80 Kilogramm. Das riss sie in eine Depression. Sie wurde antriebslos, mochte auch nicht mehr die Kontakte pflegen, die ihr sonst so wichtig waren.

Der Rauchstopp ist laut ihrem behandelnden Diabetologen Lukas Villiger zwar für einige wenige Zusatzkilos verantwortlich. Zur Diabeteserkrankung führten jedoch die genetische Veranlagung (ihr Vater war ebenfalls an Diabetes erkrankt) und ihr Lebensstil: zu viele Kohlenhydrate und zu wenig Bewegung. «Die Betroffenen spüren jahrelang nichts. Erst bei Anzeichen von Folgeschäden an Herz, Niere, Auge und Füssen bemerkt man die Erkrankung, oder es zeigen sich Symptome wie häufiges Wasserlösen, Müdigkeit und Gewichtsverlust», sagt Lukas Villiger.

Man unterscheidet zwei Formen von Diabetes. Der Typ 1 (ehemals juvenile Diabetes) tritt oft bei Kindern und Jugendlichen auf. Er ist nur zu einem kleinen Teil erblich bedingt und basiert auf einer Störung des Immunsystems.

Der Typ 2 hingegen wird meist zwischen 40 und 59 Jahren erstmals diagnostiziert und hängt stark mit dem Lebensstil, Bewegungsmangel, Übergewicht und Vererbung zusammen.

In der Schweiz schätzt man, dass beinahe 500 000 Personen an Diabetes erkrankt sind, davon sind rund 40 000 Typ-1-Diabetiker. Bis 2030, so die Experten, werden gegen zehn Prozent der Bevölkerung davon betroffen sein. Die Hälfte aller Diabetesbetroffenen weiss allerdings gar nicht, dass sie daran leidet. Es empfiehlt sich, bei Risikofaktoren wie Rauchen, keine Bewegung, Übergewicht und familiärer Belastung ab 30 regelmässig einen Diabetes-Check zu machen. Ohne diese Risikofaktoren sollten solche Checks ab 45 erfolgen.

Die heute 55-jährige Gültler Locher tat sich zu Beginn schwer mit der erforderlichen Behandlung und Verhaltensänderung. Nachdenklich betrachtet sie ihre grosse Bücherwand, die von ihrer Liebe zu Büchern, aber auch von ihrer politischen und journalistischen Arbeit zum Thema Integration zeugt. Wegen ihrer Depression musste sie ihr Engagement hinunterschrauben und ihr Büchergeschäft mit türkischen Büchern aufgeben.

Heute bezieht Gültler Locher eine IV-Rente wegen ihrer Depression. Depressionen sind bei Diabetes häufig. Fast jeder fünfte Diabetiker leidet darunter. Untätig ist Gültler Locher indessen nicht: Sie schreibt ein Buch mit dem Arbeitstitel «Eine Reise – zwei Kulturen», das



Mehrmals pro Tag misst Gültler Locher mit diesem speziellen Gerät ihren Blutzuckerwert.

«Der Bescheid, dass ich an Diabetes leide, war ein Schock.»



indirekt ihre lange Reise von Ostanatolien nach Spreitenbach und die Integration hier in der Schweiz beschreibt.

### Einmal Diabetes, immer Diabetes

Weil Diabetes Typ 2 vor allem durch Übergewicht und Bewegungsmangel ausgelöst wird, ist für Diabetologe Lukas Villiger klar, dass in erster Linie hier angesetzt werden muss. Aber: «Einmal Diabetes – immer Diabetes!», betont der Arzt. Dennoch könne man mit einer entsprechenden Verhaltensänderung und der richtigen medikamentösen Behandlung das Fortschreiten der Krankheit stark verlangsamen und Folgeerkrankungen verhindern, heilen kann man sie

indes nicht. Zur Behandlung gehören insulinfördernde Medikamente, die ihrerseits Unterzuckerung verursachen können (Vorsicht beim Autofahren!), sowie Insulinspritzen. Der angepasste Lebensstil beinhaltet: mehr Bewegung, Gewichtsreduktion und Rauchstopp.

Grossen Wert legt der Diabetologe auf die Selbstverantwortung. Dabei geht es nicht nur um den vierteljährlichen Besuch beim Arzt, wo Blutzucker, Cholesterin und Gewicht besprochen sowie Folgeschäden gesucht werden. Vielmehr geht es auch um die Selbstkontrolle des Zuckers. «So kann man direkt beobachten, was sich wie auf den Blutzucker auswirkt», erklärt er. «Dass zum Beispiel nach dem Sporttreiben der Blut-

## Risiko: schwere Folgeerkrankungen

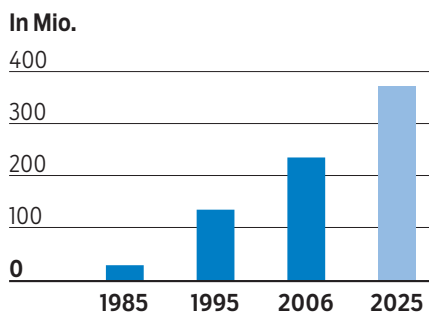
Um die Krankheit Diabetes zu verstehen, muss man den damit verbundenen physiologischen Prozess verstehen: Man isst Zucker oder Kohlenhydrate, der Blutzucker steigt an und damit das Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse hergestellt wird. Das Hormon Insulin spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel des Menschen. Es ist vor allem für den Transport von Zucker aus dem Blut in die Muskelzellen verantwortlich, wo dieser zur Energiegewinnung verbrannt wird. Zucker ist also der Treibstoff für die Muskeln.

Bei Diabetes ist dieser Prozess gestört: **Der Blutzucker wird nicht oder zu wenig durch Insulin abgebaut, stattdessen schießt der Zuckerspiegel im Blut in**

**die Höhe.** Übergewicht und fehlende Bewegung sind die Auslöser neben der genetischen Veranlagung. Die resultierende chronische Erhöhung des Blutzuckers führt zu Ablagerungen in den Blutbahnen und dadurch zu einem Risiko schwerer Folgeerkrankungen. Zusammen mit anderen Stoffwechselerkrankungen (zu viel Cholesterin) und Adipositas (Fettsucht), die ebenfalls Ablagerungen an den Gefässen verursachen, kann dies unter anderem zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Mehr Informationen sowie einen Risikotest finden Sie auf der Homepage der Schweizer Diabetes-Gesellschaft: [www.diabetesgesellschaft.ch/diabetes/risikotest/](http://www.diabetesgesellschaft.ch/diabetes/risikotest/)

## Menschen mit Diabetes weltweit



Experten schätzen, dass es bis ins Jahr 2025 fast 400 Millionen Diabetiker gibt.

zuckerspiegel fällt, wirkt motivierend!» Trotz anfänglicher Widerstände liess sich Gültler Locher, Mutter eines erwachsenen Sohns, von der Notwendigkeit der Selbstmessung und der Medikamenteneinnahme überzeugen. Sie misst sogar mehrmals pro Tag den Blutzucker, da sie Insulinspritzen benötigt. Zudem macht sie regelmässig Spaziergänge, isst mehr Gemüse und Obst.

Mit der Kontrolle der Kohlenhydratzufuhr und dem Rauchstopp habe sie noch Mühe, gesteht sie. Dessen ungeachtet hält sich die Krankheit, mit gelegentlichen Ausrutschern, stabil. «Man muss eben das Beste draus machen», sagt Gültler Locher. *Texte: Stefan Müller  
Bild: Tina Steinauer*