

# Vorwort



## Liebe Leserin, lieber Leser,

Diabetes ist die am meisten unterschätzte Krankheit in Deutschland: 6 Millionen Menschen sind betroffen – damit ist Diabetes eine der größten Volkskrankheiten in unserem Land. Doch nach wie vor wird Diabetes in unserer Gesellschaft unterschätzt und als „Krankheit der Alten“ verharmlost, was die an Typ-1-Diabetes Erkrankten verärgert. Denn die chronische Stoffwechselerkrankung ist sehr komplex und verlangt den Betroffenen viel ab – 24 Stunden am Tag und ein Leben lang.

Anpacken statt einpacken? Dieser Frage muss sich jeder, der an Diabetes erkrankt ist, immer wieder stellen. Die chronische Stoffwechselerkrankung ist für alle Erkrankten eine tägliche Herausforderung. Nur mit optimalem Selbstmanagement und einer guten Blutzuckereinstellung können Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen oder Amputation verhindert werden. Leichter gesagt als getan. Viele Betroffene kapitulieren vor der Aufgabe, ihre Lebensgewohnheiten nach der Krankheit auszurichten, andere blühen auf und sehen die Erkrankung als Chance, dem Leben einen neuen Sinn zu geben.

Diabetes ist eine Erkrankung ohne sichtbare Dramatik. Man sieht den Betroffenen ihr persönliches Leid nicht an. Dennoch bedeutet die Diagnose einen tiefen Einschnitt in das tägliche Leben. Die Erkrankung wird mitunter als empfindliche Einschränkung der persönlichen Freiheit und damit auch der Lebensqualität erlebt. Sie geht mit Ängsten sowie depressiven Verstimmungen einher. Nicht jeder Betroffene hat seinen Diabetes so gut im Griff wie viele unserer Protagonisten.

Denn eines ist für alle gleich: Es gibt keinen Urlaub vom Diabetes. Für viele bedeutet dies, sechsmal am Tag den Blutzucker zu messen, den Medikations- oder

Insulinbedarf darauf abzustellen und den Lebensstil mit gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung anzupassen. Das gilt sowohl für die 300 000 Menschen mit Typ-1-Diabetes, deren Bauchspeicheldrüse gar kein Insulin mehr produziert, als auch für die knapp 6 Millionen Menschen mit Typ-2-Diabetes, deren körpereigene Insulinproduktion nicht mehr ausreicht. Häufig sind hier Übergewicht, ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung die Hauptrisikofaktoren. Aber das ist eben nicht der einzige Grund: Ein Tabu ist, dass viele Menschen mit Diabetes durch ihre familiäre Veranlagung kaum eine Chance haben, dem Diabetes zu entkommen. Und trotzdem wird Diabetes in der Gesellschaft noch nicht als bedrohliche Krankheit wahrgenommen.

Umso wichtiger ist es, Öffentlichkeit für die Krankheit zu schaffen. Wir von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe kennen das Leid der Betroffenen aus der Sicht der Patienten, der Ärzte, der Diabetesberaterinnen. Wir wissen, dass hinter jeder Erkrankung ein individuelles Schicksal steckt. Daher setzen wir uns für eine breite Aufklärung über Diabetes ein und vertreten die politischen Interessen der Menschen mit Diabetes. Wir fordern von der Politik, dass eine bestmögliche Versorgung gesichert, ein gesunder Lebensstil gefördert und die Selbsthilfe gestärkt wird.

Dieses Buch trägt zur Aufklärung bei und soll denjenigen Mut machen, die mit ihrem Schicksal hadern: 30 Erwachsene und Kinder haben mir aus ihrem Leben mit Diabetes erzählt, mal sind es Anekdoten zum Schmunzeln, mal Erlebnisse, die zum Nachdenken anregen. Packen Sie Ihren Diabetes an und bieten Sie ihm die Stirn, wenn er Sie mal wieder zur Weißglut bringt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihre  
Nicole Mattig-Fabian  
Geschäftsführerin diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe