

# Connor

» Insulin,  
Sport und  
Essen sind  
meine  
Medizin. «



## » Ich habe anfangs gar nicht begriffen, dass Diabetes bleibt. «



Connor ist ein 23 Jahre junger Architekt aus Ayre und arbeitet in Glasgow. Diabetes hat er seit seinem elften Lebensjahr. Drei Jahre später bekam er als einer der ersten in seiner Region eine Insulinpumpe. Heute genießt er die Freiheit, die ihm Pumpe und Sensor ermöglichen. Er treibt viel Sport und achtet mittlerweile auch intensiv auf seine Ernährung. Vor allem die Kohlenhydrate hat er dabei im Blick.

### **Ungewollter Abnehm-„Erfolg“**

Der Weg zur Diagnose für Connor war lang: „Damals bin ich mit meiner Mutter immer zu wöchentlichen Abnehm-Treffen gegangen und habe mich zum Spaß auch jede Woche gewogen. Ich war der erfolgreichste Abnehmer der Gruppe, ohne irgendwas dafür zu tun.“ Statt den unerwarteten Erfolg genießen zu können, fühlte sich Connor aber dabei vor allem erschöpft, abgeschlagen und schrecklich durstig. „An dem Wochenende vor meiner Diagnose war ich dann mit einer Gruppe von der Schule in den Bergen: campen und wandern. In der Nacht bin ich plötzlich aufgewacht und war so durstig, dass ich einen ganzen Liter Saft heruntergekippt habe. Danach bin ich aufgestanden. Ich habe den nächsten Bach gesucht und aus dem Bachlauf getrunken. Am nächsten Tag habe ich dann alle ständig um ihr Wasser angebettelt, weil ich so einen Durst hatte. Keine

Ahnung, wie ich diese Wanderung dann überhaupt noch geschafft habe.“

### **„Ich dachte, ich könnte mich selbst heilen“**

Nach dem Wochenende brachte Connors Mutter ihn zum Arzt. Dieser schickte den Jungen wieder nach Hause, das sei nur eine Migräne. Nach einigen Tagen der zweite Arztbesuch, dieses Mal mit Blutzuckermessung – und schon fand sich Connor im Krankenhaus wieder, wo er messen und spritzen lernte. „Einige Tage vor meiner Entlassung haben sie mir dann Pen und Messgerät in die Hand gedrückt, damit ich das selbst mache. Ich habe anfangs gar nicht begriffen, dass Diabetes bleibt. Ich war davon überzeugt, mich selbst heilen zu können, wenn ich nur gesund esse, mich bewege und mich insgesamt so gesund wie möglich verhalte.“ So einfach war es aber nicht, und so musste Connor irgendwie in der Schule und im Rest seines Alltags damit umgehen, zu bestimmten Zeiten zu messen, zu essen oder zu spritzen. Gerade in der Schule fiel ihm das schwer: „Ich war sehr schüchtern und die Lehrer in meiner Schule waren ganz schön streng. Wenn man im Unterricht beim Essen oder Kaugummikauen erwischt wurde, wurde man vor die Tür geschickt. Also habe ich, wenn meine Werte zu tief waren, immer versucht, heimlich Traubenzucker zu essen. Und wenn ich vergessen hatte, in der Pause zu

spritzen, dann habe ich lieber zu hohe Werte in Kauf genommen, als etwas zu sagen oder aufzufallen.“

### **Diabetes trifft auf Alkohol**

Als Jugendlicher wollte Connor einfach normal sein und dazugehören. Alkohol spielte dabei wie bei vielen seiner Altersgenossen eine große Rolle. „Das ging nicht lange gut, ich bin zweimal mit einer Ketoazidose im Krankenhaus gelandet. Heute versuche ich, möglichst gar nichts Alkoholisches zu trinken.“ Ab und an ein oder zwei Gläser sind kein Problem, aber mehr kann gefährlich werden, egal in welchem Alter: „Vor ein paar Monaten hat meine Freundin mir vermutlich das Leben gerettet: Ich war abends mit Freunden unterwegs und habe doch mehr getrunken als normalerweise. Nachts hat sie dann gemerkt, dass irgendwas mit mir nicht stimmt. Sie hat meinen Zucker gemessen – 30 mg/dl! (1,7 mmol/l) – und mich dann wachgerüttelt, um mir Essen geben zu können. Das war verdammt knapp!“

### **Selbsthilfe wirkt: „Merken, dass meine Probleme nicht nur meine sind“**

Die Unterstützung durch seine Freundin und auch seine Familie, insbesondere seine Mutter, sind wichtige Säulen in Connors Leben mit Diabetes: „Meine Mutter ist der Wahnsinn. Nach meiner Diagnose hat

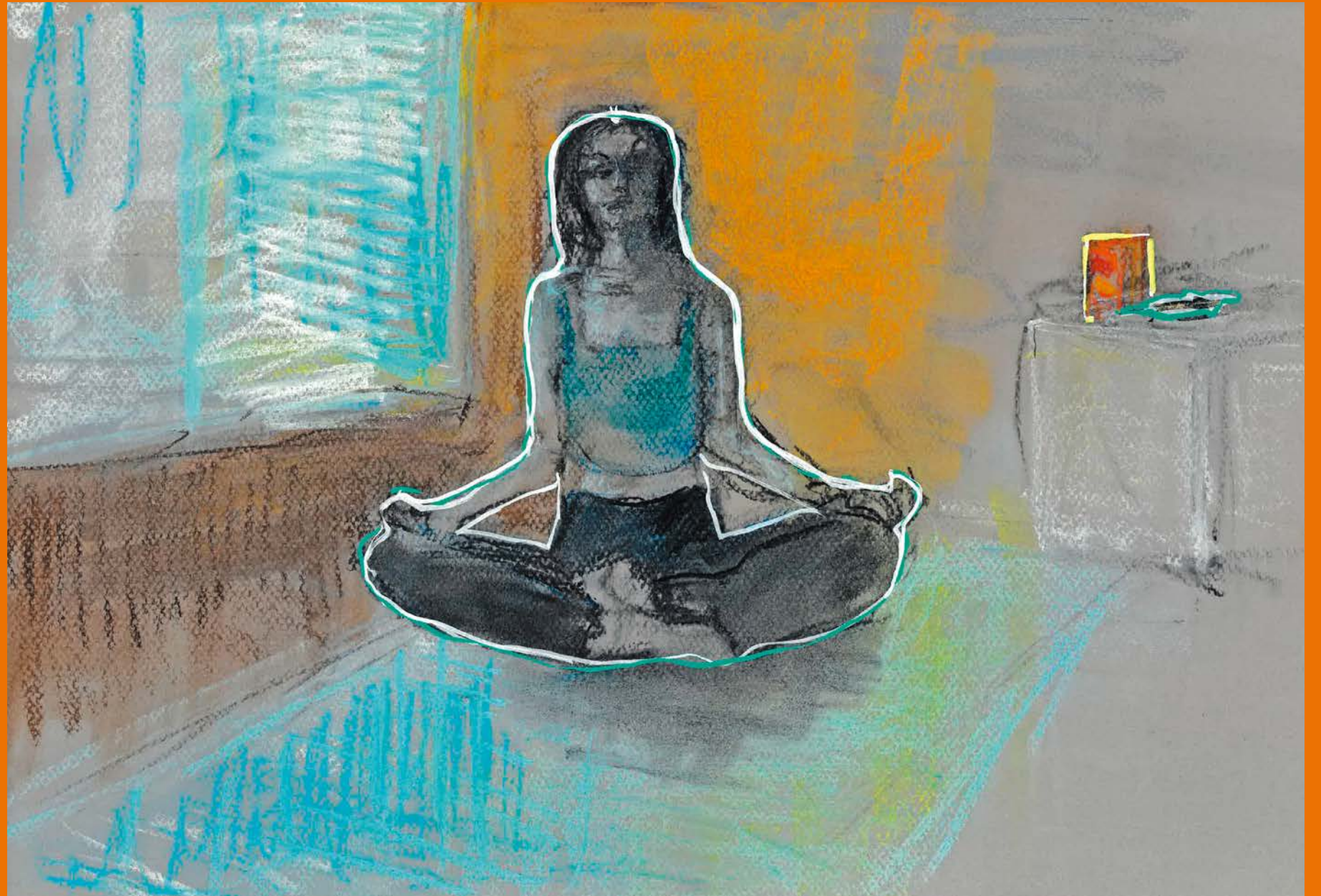
sie sich sofort eingelezen und dann sogar eine Selbsthilfegruppe für Kinder und deren Familien gegründet. Da helfe ich heute noch gelegentlich aus. Erst vor Kurzem hat sie die Leitung der Gruppe an die nächste Generation abgegeben.“ Den Austausch mit anderen Menschen mit Diabetes findet Connor enorm wichtig, denn: „Meine Freundin oder meine Mutter können schon viel verstehen und sich vorstellen, aber wenn ich mit anderen Diabetikern rede, merke ich, dass all meine Probleme auch ihre Probleme sind – und das ist extrem beruhigend.“

### **Meditation und Sport**

Anstrengungen und Herausforderungen gibt es im Alltag mit Diabetes viele, sei es die Hypo während einer Besprechung auf der Arbeit oder die nächtliche Unterzuckerung, nach der man sich am nächsten Tag fühlt, als hätte man einen Kater. Ganz zu schweigen von der Gegenregulation und der Schaukel aus Unterzucker – den Kühlschranks plündern – Überzucker – Überkorrektur – Unterzucker usw. Das schlägt auf Dauer aufs Gemüt, vor allem weil der Diabetes-Stress zu dem Druck hinzukommt, den auch Menschen ohne Diabetes erleben. Im vierten Studienjahr wurde das dann für Connor alles zu viel: „Da war ich physisch und psychisch ganz schön angeschlagen. Ich war gestresst, habe ungesund gegessen, wenig Sport ge-

# Donna

» Wenn ich  
das jeden  
Tag managen  
kann, kann  
ich (fast)  
alles tun! «



## » Einmal hat der Arzt mir gesagt, ich sollte halt weniger Cola trinken – dabei gab es bei uns nie Cola. «



Donna ist auf der schottischen Insel Shetland aufgewachsen und hat seit ihrem elften Lebensjahr Diabetes. Heute ist sie Mitte 20 und als Sozialarbeiterin in den Brennpunkten von Glasgow unterwegs. Die ersten Jahre musste sie noch mit einem ganz starren Spritz-Ess-Schema arbeiten, mittlerweile spritzt sie ihr Kurzzeitinsulin passend zum Essen. Eigentlich hätte sie gerne eine Pumpe, aber das ist – wie so vieles in ihrem Leben mit Diabetes – leider nicht so einfach.

### Wie ein schwerer dunkler Schatten

Schon bei der Diagnose lief es nicht rund, erzählt Donna: Sie war als Kind lange krank, blass, abgeschlagen. Ihre Mutter brachte sie mehrmals zum Hausarzt, der ihre Symptome aber als Erkältung abtat. „Einmal hat er mir gesagt, ich sollte halt weniger Cola trinken – dabei gab es bei uns nie Cola!“ Nach dem vierten erfolglosen Arztbesuch bestand ihre Mutter, eine Krankenschwester, schließlich auf einen Blutzuckertest. Vor dem Test nahm sie Donna beiseite und erklärte ihr in Grundzügen, was Diabetes ist und warum es bei der Untersuchung ging. Donna erinnert sich noch genau „Ich wollte das auf keinen Fall haben, also habe ich versucht, den Test auszutricksen. Ich habe davor nichts gegessen, obwohl mein Vater extra Süßigkeiten mitgebracht hatte, und bin mit dem Rad die Straße hoch- und runtergefahren. Als

meine Eltern dann mit mir sprechen wollten, nachdem das Ergebnis da war, bin ich weggelaufen und habe mich im Bad eingeschlossen. Es hat sich angefühlt, als würde sich ein schwerer dunkler Schatten über mich legen.“ Dem Schatten war jedoch nicht zu entkommen und so ging es für Donna noch am gleichen Tag ins Krankenhaus – erst auf Shetland und am nächsten Tag mit dem Helikopter aufs Festland. Das Team dort zeigte ihr und ihren Eltern, wie man spritzt und misst und wie sich eine Unterzuckerung anfühlt. „Dazu durfte ich an einem Tag nichts frühstücken und musste dann durchs Krankenhaus laufen, bis mein Zucker zu tief war – damit ich das einmal in einem geschützten Raum erlebt habe und weiß, wie ich reagieren muss.“

### Zu schnell zu viel Verantwortung – und wenig Unterstützung

Zurück auf Shetland ging das Leben weiter, wenn auch etwas anders als vorher. „Richtig schwer war für mich, dass ich durch die zwei Injektionen am Tag immer zur gleichen Zeit das Gleiche essen musste. Also konnte ich zum Beispiel bei Geburtstagen immer nur zugucken, wenn die anderen Kuchen hatten. Anfangs haben meine Eltern gespritzt, aber mir dann bald die volle Verantwortung für meinen Blutzucker übertragen. Dabei war ich dazu noch gar nicht bereit.“

### Alles gerät aus den Fugen

So lange Donna noch in der Schule war, lief ihr Leben in relativ geregelten Bahnen, doch mit dem Umzug zum Studium nach Glasgow und dem neuen unregelmäßigen Tagesablauf einer Studentin passte das feste Spritz-Ess-Schema einfach nicht mehr zu ihrem neuen Alltag: „Irgendwann ging es mir richtig schlecht. Zuerst dachte ich, ich sei erkältet oder hätte einen Magen-Darm-Infekt – aber nach ein paar Tagen kam ich mit einer Ketoazidose ins Krankenhaus. Dort habe ich in einer Schulung gelernt, wie ich mein Insulin an das Essen anpasse und nicht umgekehrt.“

### „Ich bin nicht alleine“

Dabei hat Donna auch zum ersten Mal andere Menschen mit Diabetes kennengelernt und mit ihnen über ihre Erfahrungen sprechen können. Ein riesiger Gewinn: „Endlich habe ich gemerkt, dass ich mit meinen Problemen nicht alleine bin. Es tat unglaublich gut, mit jemandem zu sprechen, der mich wirklich versteht – Familie und Freunde können schon unterstützen, aber ihnen fehlt die eigene Erfahrung.“

### Fehlende Planbarkeit, nervige Fragen und Kommentare

Trotzdem ist das Leben mit Diabetes für Donna nach wie vor eine große Herausforderung und kostet sie

viel Kraft, Zeit und Energie. Da sind ihr Job, in dem die fehlende Planbarkeit ihr das Leben schwer macht, die mangelnde Feinfühligkeit von Kolleg:innen und die fehlende medizinische, psychologische, und technische Unterstützung: „Als Sozialarbeiterin sitze ich manchmal nur am Schreibtisch und mache Papierkram, an anderen Tagen bin ich ständig auf den Beinen und helfe Menschen beim Umzug oder bei Behördengängen. Das weiß ich aber selten vorher und kann mein Basalinsulin nicht anpassen. Ähnlich ist es mit Pausen: Weil immer was dazwischenkommen kann, kann ich eigentlich erst nach dem Essen spritzen – aber dadurch ist der Zucker nach dem Essen jeden Tag zu hoch.“ Obwohl sie ihre Kolleg:innen über Diabetes aufgeklärt hat, sagen die immer wieder so was wie „Darfst du das auch wirklich essen?“ oder „Aber der Kuchen ist bestimmt nicht gut für dich“.

### „Ich brauchte erst einmal Zucker“

Während des Studiums hat Donna im Supermarkt gearbeitet. Sie erinnert sich noch genau an eine Situation, in der sie während der Arbeitszeit unterzuckert war: „Ich habe meiner Chefin gesagt, dass ich eine Pause brauche. Als sie fragte, warum, und ich ihr zeigte, wie meine Hände zitterten, meinte sie erst einmal, wir dürften doch nicht mit lackierten Nägeln zur Arbeit kommen. Da habe ich ausnahmsweise zurückgeschos-