

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

als ich 1982 mit dreizehn Jahren die Diagnose Diabetes bekam, dachte ich, es handele sich um eine Krankheit, die eigentlich nur ältere Menschen betrifft. Heute gehöre ich so langsam selbst zu den älteren Menschen und lebe immer noch mit meinem Diabetes.



In den vergangenen vierzig Jahren bin ich mit ihm durch viele Höhen und Tiefen gegangen und möchte Sie mit diesem Buch dazu einladen, mich auf eine Reise durch mein Leben mit meinem honigsüßen Typen No. 1 zu begleiten.

Der Titel dieses Buchs „Honigsüßer Typ No. 1“ leitet sich zum einen von meinem Typ-1-Diabetes und zum anderen von der zugehörigen medizinischen Fachbezeichnung „Diabetes mellitus“ ab, was so viel wie „honigsüßer Ausfluss“ bedeutet. Aber Vorsicht, lassen Sie sich nicht von diesem klingvollen Namen täuschen. Mein Typ No. 1 ist vielleicht süß, aber das heißt nicht, dass das Leben mit ihm ein Zuckerschlecken ist.



Eins ist auf jeden Fall klar, diesen Typ No. 1 wird man nicht wieder los.

Meine Hoffnung, einmal eine neue Bauchspeicheldrüse zu bekommen und mich damit von ihm verabschieden zu können, hat sich bisher noch nicht erfüllt. Zwar gab es in der Diabetesforschung und -therapie in regelmäßigen Abständen neue Errungenschaften, diese brachten allerdings für das Leben mit Diabetes ganz eigene Herausforderungen mit sich. Manchmal war die Umstel-

lung – beispielsweise auf eine neue Technologie – unproblematisch, manchmal aber auch schier zum Verzweifeln. Dennoch hat sich gerade in den vergangenen Jahren vieles zum Positiven verändert. Insbesondere die Einführung der Closed-Loop-Systeme kommt meinem Wunsch nach einer neuen Bauchspeicheldrüse schon recht nah.

Ich möchte mit meiner Geschichte zeigen, dass man mit diesem ständigen Begleiter trotzdem ziemlich gut leben kann.

Ich möchte den Menschen Mut und Hoffnung geben, die

selbst die Diagnose Diabetes mellitus erhalten oder

Angehörige haben, die sich mit dieser Krankheit arrangieren müssen. Vielleicht wird sich der ein oder

andere Leser in meinen Erlebnissen und Gefühlen wiedererkennen. Denn der Diabetes ist, wie manch

andere chronische Erkrankung, oft ein unsympathischer Begleiter, der sich einem immer wieder in den

Weg stellt und versucht, Vorhaben zu durchkreuzen.

Ihnen möchte ich meinen Umgang mit dem Diabetes in verschiedenen Situationen schildern und zeigen, dass man

mit ihm leben kann. Und das kann man tatsächlich, sogar sehr gut und glücklich!

Wichtig auf meinem Weg waren und sind meine Familie, meine Freunde und auch mein Diabetes-Team aus Ärzten

und Beratern. Denn ein solches Umfeld braucht jeder Mensch mit Diabetes, um Schritt für Schritt weiterzukommen und

sich täglich mit dieser Erkrankung auseinanderzusetzen.

Ich habe viele Jahre mit meinem Diabetes im Verborgenen gelebt. Ich wollte keine Sonderrolle spielen, wollte nicht

beimitleidet werden oder mich ständig erklären müssen. Mein Diabetes war mein Diabetes und ich kam mit ihm allein zu

recht. Natürlich wusste mein engstes Umfeld, was wichtig für mich war und was es zu beachten galt. Natürlich war

ich regelmäßig beim Diabetologen. Aber über mehr sprach

**Eins ist auf  
jeden Fall klar,  
diesen Typ  
No. 1 wird man  
nicht wieder  
los!**

ich einfach nicht. Vor einigen Jahren merkte ich allerdings, dass ich so nicht weitermachen wollte. So fasste ich den Entschluss, aus meiner Höhle herauszukommen und offen zu meiner Erkrankung zu stehen. Ich fühlte mich dadurch nach kurzer Zeit freier, erhielt von meinem Umfeld viel positives Feedback und so manche ehrlich interessierte Nachfrage. Das tat und tut gut!

Schnell wurde ich Mitglied der Deutschen Diabetes-Hilfe, einer Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung aller Diabetiker in Deutschland, und nahm Kontakt zu Kinderärzten auf, um bei Problemen in Schule oder Kindergarten als Vermittlerin und Patin zu helfen. Schon als Jugendliche hatte ich gerne Tagebuch geschrieben und gerade zu Beginn meiner Erkrankung viele Seiten gefüllt. So war es nur konsequent, mein Leben mit diesem honigsüßen Typen ausführlicher festzuhalten, um meine Erfahrungen mit anderen zu teilen.

Dieses Buch soll kein weiterer wissenschaftlicher Diabetesratgeber sein. Es ist zunächst einmal eine ehrliche und offene Biografie, die mich und mein Leben mit dem Diabetes beschreibt. Mein Ehemann, Arzt und Diabetologe Dr. Hansjörg Mühlen wird einzelne Stationen und Situationen aus meinem Leben als Jugendliche, Studentin, Partnerin, Mutter, Lehrerin und Freundin aus medizinischer Sicht kommentieren und erläutern.



*Als mir meine Frau Andrea zum ersten Mal von der Idee erzählte, ein Buch zu schreiben, war mein erster Gedanke: „50-jährige blonde Lehrerin (zum Glück ohne Doppelnamen) auf Selbsterfahrungstrip!“ Jeder, der im medizinischen Bereich arbeitet, weiß, wovon ich rede. Mehr Klischee geht nicht. Aber ihre Intention war anders und*

**50-jährige  
blonde Lehrerin (zum  
Glück ohne  
Doppelnamen)  
auf Selbster-  
fahrungstrip!  
Mehr Klischee  
geht nicht.**

*das Ergebnis ist es auch. In ihrer vierzigjährigen Diabeteskarriere hat sie wohl kein Problem mit ihrem Typ No. 1 ausgelassen. Und auch ich hatte so manches Problem mit ihm, denn oft stand ich als Ehemann in der zweiten Reihe. Ich hatte schon vor unserer Ehe im diabetologischen Bereich gearbeitet und wusste, worauf ich mich einlasse, zumindest teilweise. Aber diese „Dreiecksbeziehung“ war auch ein Glücksfall für meine Patienten, da ich nun ganz anders in die Probleme von Menschen mit Diabetes involviert war und vieles besser nachvollziehen konnte als zuvor. Das Leben mit Diabetes geht weit über Wissenschaft und klinische Studien hinaus, die die Alltagsprobleme einfach nicht erfassen können.*

*So entwickelten wir das Konzept dieses Buchs: Die Darstellung eines Lebens mit Diabetes, gespickt mit ein paar Kommentaren und Erklärungen eines Diabetologen. Wir haben bewusst so weit wie möglich auf eine wissenschaftliche Darstellung verzichtet, manches ist sogar eher unwissenschaftlich. Daher gibt es auch fast keine Quellenangaben. Meine wissenschaftlich orientierten Kolleginnen und Kollegen mögen es mir verzeihen.*

*Um Missverständnissen vorzubeugen: Klinische Studien sind wichtig, um medizinische Fragestellungen zu untersuchen, die wir mit unserer ärztlichen Erfahrung nicht beantworten können. Mein Job ist es, aus den Ergebnissen von Studien und meiner ärztlichen Erfahrung (manche nennen das auch „interne Evidenz“ oder „Bauchgefühl“) für den jeweiligen Patienten die jeweils beste Therapie ausfindig zu machen.*

*Hauptsache Sie als Leser und Betroffener verstehen, worum es geht. Die Kommentare und Erklärungen sind so, wie ich sie auch in der täglichen Sprechstunde bei meinen*

*Patienten verwende – „frei Schnauze“, wie es im Ruhrgebiet eben üblich ist. Manchmal einfühlsam und vorsichtig, manchmal auch sehr direkt, eben die Essenz aus der dreißigjährigen Erfahrung eines Arztes.*

---

Von ganzen Herzen möchte ich mich bei meinem lieben Mann bedanken, nicht nur für deine Kommentare und Erläuterungen, die das Buch mehr als bereichert haben und mir geholfen haben aus dem Schreibprojekt das zu machen, was es geworden ist. Ein Gemeinschaftswerk! Du betreust mich seit dreißig Jahren als Arzt, aber viel wichtiger bist du mir als treuer, verständnisvoller Partner und kritischer Berater in allen Lebenslagen.

Meine Söhne Lars und Jan haben mir ebenfalls immer Rückendeckung gegeben, mir meine „Eskapaden“ nie übel genommen und die ein oder andere Geschichte zu diesem Buch beigetragen. Ich könnte mir keine besseren Söhne vorstellen und danke euch für all eure Liebe und euer Verständnis. Ohne euch drei wäre ich in meinem ganzen Leben nicht da, wo ich jetzt bin.

Neben meinem Mann und meinen Söhnen haben viele weitere Menschen zum Gelingen dieses Buchs beigetragen, denen ich im Folgenden danken möchte:

Danke an Sonja Kling, meine genial kreative Schwägerin. Du hast mit deinen unvergleichlichen Cartoons meine Geschichte aufgelockert und so manches Problem auf eine andere, nicht so ernste Ebene gehoben.

Danke auch an Daniel Haecker, den Lebenspartner meines Patenkindes Julia, für deine großartigen Fotos, und danke euch beiden für das Gefühl, das alles möglich ist.

Danke an Karina Görgemanns – du bist den Weg von Anfang an mit mir gegangen und warst mir als Erstleserin eine große Unterstützung.

Danke auch an Dr. Matthias Kaltheuner und seine Frau Dr. Ulla Schultens-Kaltheuner für die konstruktive Kritik. Ihr wisst genau, worum es hier geht, und habt mir mit eurer Unterstützung den entscheidenden Anstoß gegeben, das Buch zu veröffentlichen.

Danke aber auch an all meine Wegbegleiter für eure Erinnerungen und Berichte von Erlebnissen mit mir und meinem Typen No. 1, namentlich meine Schwester Uschi, meinen Neffen Florian, meinen Chef Rene, meine Freundinnen und Freunde Andreas, Beate, Kai, Karin, Karina, Marina und Nicole sowie Klaus für einige schon vergessene Erlebnisse, die du mit Fotos festgehalten hast.

Vielen Dank an das gesamte Team des Kirchheim Verlags, das mich von Anfang an in meiner Arbeit unterstützt und ermutigt hat. Danke für die großartige Arbeit im Lektorat, bei der Covergestaltung, dem Layout, der Herstellung, dem Vertrieb und der Öffentlichkeitsarbeit.

Was die sprachliche Umsetzung der Geschlechtergleichheit angeht, möchte ich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass wir uns für eine leichtere Lesbarkeit dazu entschieden haben, vorwiegend die männliche Form zu nutzen. Selbstverständlich meinen wir damit aber alle Geschlechter.

Wenn Ihnen als Leser das Buch Spaß macht und Sie ab und zu denken: „Genau wie bei mir ...“, „Jetzt habe ich das verstanden!“, „Guter Tipp, das muss ich mal ausprobieren.“ oder „Wenn die das schafft, schaffe ich es auch!“, dann haben wir unser Ziel erreicht. Vielleicht hat der ein oder andere von Ihnen ähnliche Situationen auch ganz anders er-

lebt oder andere Lösungen gefunden. Dieses Buch erzählt natürlich unsere ganz persönliche Geschichte. Wenn wir aber zumindest einigen von Ihnen einen Tipp oder einen Gedanken mit auf den Weg geben konnten, freut es uns. Nachrichten oder Feedback nehmen wir gerne entgegen unter: [typn01@ruhrpraxen.de](mailto:typn01@ruhrpraxen.de).

Moers, Mai 2022

*Andrea & Dr. Hajo Mühlen*