

## MEIN LEBEN MIT DIABETES

### Auf den eigenen Körper hören

Von Christian Resei



Selbst bestimmt leben, jeden Tag. „Ganz wichtig ist die selbst durchgeführte, regelmäßige Blutzuckerkontrolle“, weiß der 60-jährige Oberösterreicher Rudolf Ritt. Seit etwa 20 Jahren leidet er an Diabetes Typ 2, doch seinen Körper hat er gut im Griff. Kein Tag ohne gesunde Ernährung: „Ich koche so oft wie möglich selber, mit meinem Edelstahlgeschirr ohne Fett, mit wenig Feuchtigkeit und niedrigen Temperaturen, so dass möglichst viele Nährstoffe, Spurenelemente und Vitamine erhalten bleiben“. Bei Getränken legt der Diabetiker Wert auf frisch gepresste Fruchtsäfte, kauft keine alkoholfreien Getränke außer Mineralwasser.

Fit zu sein, ist für Rudolf Ritt sehr wichtig, besonders, um den Stress seines Arbeitsalltages als Selbstständiger zu meistern. Gemeinsam mit seinem Bruder betreibt er in Linz eine kleine Firma, die Kassensysteme und das dazugehörige EDV Equipment an kleine und mittlere Unternehmen verkauft, außerdem installiert, wartet und betreut.

Trotz des 20-jährigen Krankheitsverlaufs sind die Spätschäden überschaubar geblieben: „Ich habe derzeit noch keine Probleme mit den Augen, nur manchmal das Gefühl, durchgetretene Füße zu haben und die Wundheilung ist etwas beeinträchtigt“. Seine Therapie besteht aus den Medikamenten Actos, Novonorm und Glucophage, einer zweijährlichen Kontrolle durch den Internisten und Besuchen bei der Hausärztin. Einen Großteil seines zumeist beschwerdefreien Lebens erarbeitet sich Rudolf Ritt mit eigener Kraft: „Ich mache viel Sport und bewege mich so oft wie möglich mit der Pulsfrequenz im Stoffwechselbereich, bin häufig in der Sauna oder am Crosstrainer im Fitnesscenter.“ Umstellungen, Kompromisse, Einsichten – Hand in Hand. „Am besten ist es, mit Diabetes zu leben und sich selber deswegen nicht leid zu tun“, rät er allen Schicksalsgenossen.

Doch das Leben kann nicht bloß eiserne Disziplin alleine sein. „Diabetes soll man zwar ernst nehmen, es hilft aber sehr, trotzdem die lustigen Seiten des Lebens zu genießen. Ich kann hin und wieder einmal eine Tafel Schokolade essen, ohne dass mein Blutzuckerwert besonders darauf reagiert, natürlich nicht regelmäßig.“ Und nicht alles verträgt er gleich gut: „Ich weiß, dass sich Bier schlecht auf meinen Blutzucker auswirkt, daher trinke ich es sehr selten. Aber wenn ich zumindest jeden zweiten Tag eine Stunde am Crosstrainer bin, brauche ich bei der Ernährung lange nicht so genau aufzupassen, als wenn die Bewegung fehlt!“

Rudolf Ritt hat ein simples und höchst wirksames Rezept gefunden: „Man muss nur gut auf den eigenen Körper hören und dessen Reaktionen kennen lernen und beachten“.