

Salzburger Nachrichten am 7. April 2007 - Bereich: Wissenschaft

---

## Diabetes ernst nehmen

Mit einem kleinen Lächeln wird eben alles leichter", sagt Peter Hopfinger und er weiß, wovon er spricht. Mehr als zehn Jahre ist es her, dass der Journalist die Diagnose "insulinpflichtiger Diabetes" zur Kenntnis nehmen musste.

Im neuen Buch "Das große Diabetes-Handbuch" (Ueberreuter-Verlag) schreibt er: "Diabetes steht einfach in der Tür, nimmt sich ein Zimmer in unserem Leben und ist nie wieder zu delogieren." Diabetes sei zwar weder zu sehen, noch zu spüren, aber sei eben trotzdem da. Womit man um eines nicht herumkomme, so schreibt Hopfinger: um ein neues Leben.

Das ist der Angelpunkt des Buchs, um den sich alles dreht. Um ein neues Leben. Hopfinger versucht dem Leser klarzumachen, dass der Diabetes zwar unerwünscht ins Leben spaziert sei, dass eine Krankheit aber auch immer die Chance in sich berge, neu zu beginnen.

Mit Ratschlägen, einfachen Tipps, ein wenig Augenzwinkern und mit sehr viel eigener Erfahrung geleitet er den Ratsuchenden durch das 300 Seiten starke Buch. In manchen Kapiteln ist er von Medizinern und anderen Fachleuten unterstützt worden, die komplizierte Sachverhalte im Organismus leicht verständlich erläutern. Unter anderem erklärt Hopfinger, wie man herausfindet, ob der Diabetes, den man hat, "den bestmöglichen Arzt" hat. Mit einer Art Check-Liste werden verschiedene Fragen gestellt, die man sich selbst beantworten kann. Nimmt der Arzt die Krankheit ernst? Fragt er aktiv nach, wie es einem geht, wird man umfassend und verständlich aufgeklärt und prüft er auch ab, ob man alles verstanden hat? Fragen, die man sich in Wahrheit auch bei jeder anderen Krankheit stellen sollte - und besonders bei Diabetes. Denn die im Volksmund als "Zuckerkrankheit" bezeichnete Stoffwechselerkrankung zu ignorieren, zieht viele schwerwiegende Krankheiten nach sich. Kümmere man sich nicht weiter um seinen Diabetes, bereite der "in einer vermeintlichen Schonfrist alles für den Showdown vor, der dann in Form von offenen Füßen, Amputation, Dialyse, Schlaganfall oder Herzinfarkt recht brachial in den Alltag einfällt", sagt Hopfinger. Doch entschlief man sich dazu, seine Diagnose ernst zu nehmen, ertappe man sich wenig später bei den Worten: "Weißt du, ohne den Diabetes hätte ich nie..." Das Leben ändere sich. Auch zum Positiven, wie Hopfinger tröstend meint.

Denn man hört mit etlichen schlechten Gewohnheiten auf, die einen ohnehin schon viele Jahre furchtbar gestört hätten. Neue Studien beweisen, dass gut geschulte Diabetiker wesentlich besser und viel länger leben als ungeschulte. Sogar dann, wenn sie sich "nicht immer an alle ärztlichen Vorschriften" halten.

Man müsse sich aber vor Augen halten, dass Diabetes eine Stoffwechselerkrankung sei, die einen ihr Leben lang begleite.

Auch wenn zum Beispiel eine Frau nur vorübergehend an Schwangerschaftsdiabetes erkrankt sei, müsse sie für den Rest ihres Lebens ihre Blutzucker- und Cholesterinwerte im Auge behalten.

In dem Buch wird genau und übersichtlich darauf eingegangen, wie unterschiedlich Diabetes sein kann, was die Ursachen und die Folgen von Diabetes sind, wie man sich künftig beim Essen und Trinken verhält und was zum Thema Diabetes und Sex zu sagen ist.

Als der Buchautor begann, sich mit seiner Erkrankung auseinander zu setzen, gab es im Internet nur eine englischsprachige Seite zum Thema Diabetes. Um sich auch als deutschsprachiger Laie besser informieren zu können, gründete Hopfinger daraufhin [www.diabetes-austria.com](http://www.diabetes-austria.com). Das ist eine Internetseite mit Ratschlägen für Hilfe suchende Diabetiker von Betroffenen für Betroffene. Bis heute arbeiten auch renommierte Fachleute mit.

Diabetes ist jene Krankheit unter den chronischen Krankheiten, die am stärksten zunimmt. Im Jahr 2050 wird es weltweit 500 Millionen Zuckerkrankte geben. Ende des Jahrhunderts eine Milliarde. Peter Hopfinger: "Das große Diabetes-Handbuch". Ueberreuter 2007, 304 Seiten, ISBN 978-3-8000-7170-8, 24,95 Euro)