

MEIN LEBEN MIT DIABETES

PR-Agentur-Chef Manfred Hluma

Das erste halbe Jahr – eine Zwischenbilanz

Von Sophia Fielhauer



Eine Routineuntersuchung bei der praktischen Ärztin zeigte einen erhöhten Zuckerwert, die zweite Untersuchung brachte Gewissheit. Diabetes Typ 2. Vergangenen November war der Wiener PR-Berater Manfred Hluma, 54, über die Diagnose „auf jeden Fall überrascht“. Mit den Medikamenten Actos und Amaryl konnten die Werte nur teilweise gesenkt werden, Hluma wurde ins AKH zur Umstellung auf Insulin überwiesen. Roter Bettenturm, Station 20I. Dort hat er sich eine stationäre Woche lang „von der Diätärztin bis zum Professor gut und kompetent betreut gefühlt“. Ein halbes Jahr später ist Manfred Hluma nach wie vor kein bisschen verzagt. „Die Krankheit hat mich nicht runter gezogen, ich musste sie einfach zur Kenntnis nehmen. Es ist lästig, aber es gibt viel Schlimmeres.“

Ehemals „Kurier“- und „Presse“-Redakteur, hat Hluma vor rund 15 Jahren mit seiner Frau, der „ORF“-Wirtschaftsjournalistin Susanna Gassner, die PR-Agentur „Gassner & Hluma“ gegründet. Zu den Kunden zählen große Industrie- und zahlreiche Tourismus-Unternehmen, wie etwa die Österreich Werbung, außerdem wird die „Sky Revue“, Österreichs einziges Flugsport-Magazin, produziert. In seiner Freizeit ist der frühere Ballon-Pilot und Bergsteiger nunmehr passionierter Taucher, sei es im burgenländischen Neufelder See oder dem Roten Meer.

„Jetzt muss ich erst Mal schauen, wie gut es mir beim Tauchen geht. Vielleicht muss ich meinen Blutzuckerwert vor dem Tauchgang steigern.“ Nach sechs Monaten mit Diabetes ist er bestens informiert, weiß, wie schnell körperliche Leistung und Sport den Blutzucker senken. Gravierende Einschnitte in seinem Alltag, kann Hluma nicht verzeichnen. Weder Beruf noch Privatleben leiden: „Meine Frau sieht es ähnlich wie ich: damit muss man lernen zu leben“. Einzig seine 17-jährige Tochter hat anfangs mit Sorge reagiert und gefürchtet, nun auch Diabetes zu erben. „Aber die Wahrscheinlichkeit ist sehr gering“, weiß der Vater zu beruhigen.

Keinen allzu großen Veränderungen musste sich Manfred Hluma in seinem Essverhalten unterwerfen. „Wir versuchen ohnehin seit langem, gesund zu leben. Aber man sündigt bisweilen automatisch.“ Was er früher vermieden hat, zuviel Brot oder Erdäpfel, muss er heute gut in seinen Speiseplan integrieren. Manch Prozedur mag sich der Unternehmer dann doch ersparen. „Ich messe meine Werte, aber den Reis wiege ich wirklich nicht ab, das ist mir zu mühsam“. Neben der Insulin-Therapie

mit Lantus und NovoRapid, hat sich Hluma sein persönliches Sportprogramm zusammengestellt: Training auf dem Zimmerfahrrad nebst Musik lauschen. „Ich versuche jeden Tag 20 Minuten zu radeln. Zumeist schaffe ich es aber bloß viermal pro Woche.“ Am Wochenende tritt er in die Pedale, die ihn auch vom Fleck bringen – raus in die Natur. Was der frische Diabetiker allen Neulingen empfehlen kann: „Auf keinen Fall entmutigen lassen!“