

MEIN LEBEN MIT DIABETES

Eine Umarmung macht glücklich

Von Sophia Fielhauer



Sie will ihr etwas Gutes tun. Einreiben mit Lavendelöl, Fußmassage, etwas Bewegung und einfach in die Arme nehmen. Fünfmal pro Woche besucht Magdalena Janecek ihre Mutter im Pflegeheim. Nach zwei Schlaganfällen liegt sie seit 2004 im Wachkoma – kann weder essen noch trinken, sich bewegen oder sprechen. Für Magdalena

ist es seelische Belastung und Schmerz. Sie hat auch große Ängste, wie es ihr später einmal gehen wird – seit dem Frühjahr 2000 hat Magdalena Diabetes, Typ 1. An ihrem 42. Geburtstag hat sie erfahren, dass sie ab nun Insulin spritzen muss. „Man redet viel von den Spätschäden bei Diabetes.“ Erst nahm sie das Medikament Amaryl, weil ihre Werte weiter hoch blieben, spritzte sie ein Mischinsulin und machte kurz darauf eine FIT-Schulung. Seit 2003 lebt Magdalena mit einer Insulinpumpe. „Damit bin ich unabhängig. Einerseits ist es bequem und komfortabel, andererseits schlecht für mein Gewicht.“ Früher hat sie gerne Sport gemacht, Tai Chi, Schwimmen, Ski- und Radfahren. Mit dem ersten Schlaganfall der Mutter änderte sich fast alles. Magdalena hatte 62 Kilo, heute sind es 84 Kilo. „Wir Diabetiker sind Punkto Ernährung super informiert, aber trotzdem war ich unfähig etwas zu tun. Es geht ja nicht darum, was ich esse, sondern um die Menge. Ich habe das Gefühl, Energie zu brauchen.“

Das Rauchen hatte Janecek schon Jahre zuvor aufgegeben, nun fing sie wieder an. Dazu kam das „Kummeressen“, wie sie es nennt. Einen Tiefpunkt erreichte die Talfahrt mit dem Burnout 2006.

Dabei hatte Magdalena ihr Leben davor so gut im Griff. Selbst mit Diabetes. Alleinerzieherin einer Tochter, heute 19 Jahre alt, immer guter Kumpel, der andere animieren und aus ihrem Tief ziehen wollte und konnte. Mit dem Diabetes lernte sie schnell umzugehen, eine Freundin riet ihr, sich mit Diabetes Austria in Kontakt zu setzen. „Ich habe mich aber nicht für Selbsthilfegruppen interessiert, ich wollte selbst etwas machen.“ Magdalena übernahm die Betreuung des Chat-Bereichs bei Diabetes Austria. Ihr Tipp an Schicksalsgenossen ist nach wie vor der gleiche: „Einfach nicht in die Situation fallen lassen. Klar, man braucht eine Regenerationszeit, aber dann: Tu was!“. Die Personalverrechnerin hat ziemlich viel getan, sie hat die Diabetiker „Spaßgruppe“ gegründet, 2003, kurz bevor das Leid mit ihrer Mutter anfang. Die „Spaßgruppe“ traf sich regelmäßig, machte gemeinsam Ausflüge, ging zum Grillen auf die Donauinsel, fuhr in eine Therme – „es ging um wohl fühlen und Unterhaltung“. Nach und nach wurde es schwieriger, die Leute zu motivieren. „Ich habe die sinnlose Nörgelei auch durch meine körperliche Verfassung nicht mehr ausgehalten.“ Die „Spaßgruppe“ legte Magdalena

vor einem Jahr „auf Eis“.



Durch ihr Burnout hat sie Freunde verloren, vieles runter geschluckt, vieles verschwiegen. „Jetzt gebe ich wieder Contra. Ich beginne alles von neuem, gehe schwimmen und walken. Und ich lache wieder.“ Das Rauchen hat sie auch wieder sein lassen. „Ich überlege sehr viel, denke nach, was mir helfen kann. Wenn es mir wieder richtig gut geht, will ich wieder etwas für mich selbst tun und auch, wenn möglich, für andere Menschen.“ Aber was ihr so richtig gut tut und Spaß macht, das weiß Magdalena noch nicht so recht. Sie mag Hörbücher, liest gerne und in Floridsdorf wartet ein Schrebergarten auf Pflege. „Jetzt ist der Garten wieder Entspannung, zuvor war er noch eine enorme Belastung.“ Vielleicht wird sie die Diabetiker „Spaßgruppe“ eines Tages wieder aufleben lassen, vielleicht wird es aber auch etwas ganz anderes sein, das Magdalena ins Leben ruft. „Es muss von Herzen kommen, von innen heraus.“ Veränderungen sind gut und wichtig, weiß Magdalena, eine Frau mit viel Kraft und positivem Kampfgeist. „Ich bemerke, dass es mir besser geht. Langsam, aber stetig. Seit einem Jahr geht es wieder etwas aufwärts.“ Mit 51 Jahren hat sie jugendlichen Elan und kann Mitmenschen frei heraus sagen, was sie auf jeden Fall braucht: eine Umarmung, einfach gehalten werden. Das ist Glück.