

# MEIN LEBEN MIT DIABETES

## Essen, eine soziale Geschichte

Von Sophia Fielhauer



Nach der Müdigkeit kam die Gewissheit. Manfred Bentz wurde vor zehn Jahren als Typ 2 Diabetiker diagnostiziert. Untersucht hat ihn ein guter Freund: „Jetzt ist er Freund und Arzt zugleich. Ich dachte, okay, das habe ich mir selbst eingebrockt, jetzt muss ich was tun“. Er entschied sich für Insulinspritzen und nennt sich schmunzelnd „Insulinjunkie“.

Als Salesmanager für einen staatsnahen Konzern, waren die Geschäftsessen mit Kunden und Lieferanten obligatorisch. Heute sagt Manfred Bentz: „Diabetes Typ 2 ist angefressen, der Großteil der Krankheit ist selbst gebaut. Ich habe sehr gut gegessen und sehr gut gelebt“. Seit Ende 2007 ist Manfred Bentz, 62, der im niederösterreichischen Niederhollabrunn lebt, in Pension. „Mit dem Wissen, Diabetes zu haben, hat eine Umstellung des Essens und Kochens stattgefunden. Ich habe schon immer sehr gerne selbst gekocht, aber der Alltag ist jetzt leichter einzuteilen als mit dem Beruf.“

Von Spätschäden blieb er bisher verschont, lässt sich weiterhin von seinem Freund – „ein Landarzt und sehr guter Diagnostiker, zu dem ich großes Vertrauen habe“ - behandeln, jährlich im Spital durchchecken und geht zur Gesundenuntersuchung.

Zur Seite sind ihm seit jeher seine Frau und die erwachsene Tochter gestanden. „Es ist sehr wichtig, dass man nicht zum Außenseiter wird. Wenn jemand Diabetes hat, versucht er sich zu verstecken. Aber ich habe kein Problem damit, zu sagen: Ich habe Diabetes! Man darf sich nicht als Aussätzigen betrachten, muss darüber reden.“

Regelmäßige Bewegung, ausgedehnte Spaziergänge gehören zu seinem selbstbewussten Leben, am besten gemeinsam mit dem neuen Familienmitglied: Max stammt aus dem Ausseerland, ist zehn Wochen alt und ein Dackel.

Was aber keinesfalls zu Manfred Bentz passt, ist sich zu kasteien. „Ich werde mir meine Lebensqualität nicht so vermessen, dass ich nur noch von Körnchen und Grünfutter lebe, und das in Grammengen.“ Seine Lebensformel heißt auch, „mir etwas zu gönnen. Ich nehme die Konsequenz zur Kenntnis und versuche es einzudämmen“.

Der Niederösterreicher hat sich sehr viel Wissen über Diabetes angeeignet und auf sich zugeschnitten. Er ist sein eigener Kontrolleur: „Ich muss selbst entscheiden, was ich will, darf und soll. Ich bin aber nicht unglücklich, wenn ich von Seiten meiner Frau als zweite Kontrollperson einen Dämpfer bekomme“. Hochgenuss und Konsequenz – die Nougatknödel. „Ich habe nach einer halben Stunde gespürt, dass der Zucker höher wird. Wer in sich rein horcht, ohne Hypochonder zu sein, spürt das.“

Essen ist ein enorm wichtiger Faktor und viel mehr als bloße Nahrungsaufnahme. „Es ist eine Sozialleistung, ein Zusammenfinden unter dem Aufhänger: gehen wir essen oder auf einen Kaffee. Und ich gehe sehr wohl mein Schnitzel essen“, sagt Bentz und sieht das Stückerl Fleisch als Synonym für alle köstlichen Bissen, die ein wenig zu gut sind. „Durch die Möglichkeit, mir selbst die Dosis Insulin zu berechnen, kann ich auch Mal über die Stränge schlagen.“