

## MEIN LEBEN MIT DIABETES

### GEMEINSAM 21

Von Sophie Fielhauer



Vor sieben Jahren erlebte Martin Marhold einen Tag, wie er ihn nie wieder vergessen wird. Stunden hindurch pure Übelkeit, einer Erstdiagnose durch den Hausarzt folgt das Krankenhaus – Hinterwandinfarkt. Ganze drei Wochen verbrachte Marhold im LKH Horn. Aber nicht bloß der Infarkt wurde diagnostiziert, sondern auch Diabetes Typ 2. „Ich war destruktiv, depressiv und habe nicht gewusst, wie es mit dem Leben weitergehen soll.“ Der 48-Jährige arbeitet als Angestellter in der IT-

Abteilung eines Sozialversicherungsträgers. „Damals war es natürlich ein sehr stressiger Job“. Heute arbeitet Marhold immer noch 40 Stunden pro Woche, aber er hat die Notbremse gezogen: „Ich mache keine Überstunden mehr und habe meine Ernährung umgestellt. Auf keinen Fall esse ich Fast Food, ansonsten ernähre ich mich aber durchschnittlich ohne spezielle Diabetikerkost.“

Von 135 Kilogramm Körpergewicht reduzierte Martin Marhold auf 95 Kilogramm. Gelungen ist ihm die Tortur auch dank seiner Lebensgefährtin Angela Rotter, ebenfalls 48 Jahre alt und Diabetikerin Typ 1. Die Versicherungsangestellte im Innendienst und der IT-Fachmann lernten einander am 24. Juli 2004 auf einem Vorstandstreffen der ÖDV-Diabetiker-Selbsthilfegruppe Krems kennen – und mehr. Marhold schmunzelt: „Typ 2 trifft Typ 1, macht Typ 21. Richtig kitschig“. Zweisam doppelt gut: „Abspecken mit viel Liebe für die neue Partnerin, da war die Motivation viel größer.“

Doch während Angela Rotter kein körpereigenes Insulin produzieren kann und Insulin spritzen muss – sie injiziert Novorapid, als Basis fungiert Levemir -, lebt ihr Partner Martin Marhold ohne jedes Medikament. Erst Injektionen, dann Tabletten (Glycophage), doch eine Kur in Bad Ischl brachte wieder eine entscheidende Wende in Marholds Leben. „Ein Primar erklärte mir, was ich alles erreichen kann, wenn ich etwa meine Ernährung umstelle und regelmäßig Sport betreibe.“ Seit nunmehr fünf Jahren verwendet Marhold kein Medikament mehr. „Natürlich kann das nicht bei jedem funktionieren.“

Mit übermäßigem Durst und Gewichtsverlust hatte Angela Rotter 1995 plötzlich zu kämpfen. Nach einer Woche konnte sie nichts mehr essen, erbrach selbst den Tee. „Heute weiß ich, dass ich kurz vor dem diabetischen Koma stand. Meine Eltern haben die Rettung gerufen, die mich ins Tullner Krankenhaus brachte.“

Obwohl ihre zehn Jahre ältere Schwester bereits seit 30 Jahren Diabetes Typ 1 ist, hatte sich Angela Rotter nichts bei ihren Symptomen gedacht. Oder sie wollte es nicht wahrhaben: „Bevor ich ins Krankenhaus kam, gab mir schon jemand den Tipp: ‚Lass Dir doch deinen Blutzucker anschauen‘. Ich dachte mir nur, Blödsinn“. Fünf

Tage verbrachte Rotter daraufhin im LKH Tulln, 700 maß ihr Zuckerwert. „Ich weiß nur noch, dass ich an die Insulinspritzen dachte, die man auskochen muss. Das kannte ich noch von meiner Schwester.“

Angela Rotter schnürte sich rund fünf Jahre in teils selbst geschmiedete Diabetes-Ketten. „Ich habe mir immer gesagt, ich darf dies und jenes nicht. Ich war stur und habe es nicht akzeptieren wollen und Diabetes gerne als Ausrede für alles Mögliche gebraucht.“

Heute fühlt sich Rotter viel freier, lebt mit BBIT (Basis-Bolus Insulintherapie). „Früher musste ich mit dem Diabetes leben, doch heute weiß ich: Der Diabetes muss mit mir leben und nicht umgekehrt. Diabetes ist keine Krankheit, aber es kann eine werden.“ Ihre Partnerschaft mit Martin Marhold hat Angela Rotters Leben von einigen Hürden befreit: „Wir haben vieles gemeinsam. Ich weiß, er versteht mich, wenn es mir schlecht geht. Jemand, der nicht Diabetiker ist, kann das einfach schwer begreifen. Ich weiß, ich bin nicht allein“. Marhold: „Wir treiben regelmäßig Sport, gehen zweimal in der Woche ins Fitnesscenter. Wir trainieren an verschiedenen Kraftgeräten und besuchen auch geführte Stunden, etwa Hot Iron“. Gemeinsam radeln sie auch entlang des Donauradwegs, der ja beinahe vor der Tür liegt.

Was Martin Marhold seit 2002 für sich gelernt hat, gibt er allen Diabetikern gerne mit auf den Weg: „Selbstbestimmung ist das Wichtigste. Ich muss mein Leben und meine Erkrankung selbst bestimmen – das kann mir keiner vorschreiben. Ich muss meinen Körper kennen lernen und entscheiden, was mir gut tut. Es gibt einfach kein Schema F.“

Seit Anbeginn des Diabetes besucht Martin Marhold Treffen einer Selbsthilfegruppe, seit zwei Jahren leitet er gemeinsam mit Angela Rotter die ÖDV Diabetiker Selbsthilfegruppe Tulln. „Es war eine bestehende Gruppe, die sich nicht mehr regelmäßig getroffen hat. Seit 2007 organisieren wir regelmäßige Treffen, Clubabende und Vorträge.“ Rund 20 Diabetiker treffen einander jeden zweiten Dienstag im Monat um 18.30 Uhr im Clubraum des Tullner Stadtsaals. „Es ist sehr viel Arbeit, aber wir glauben, dass wir anderen Menschen damit helfen können.“ Im Rahmen der Selbsthilfegruppe hat Marhold gemeinsam mit seiner Partnerin ein kleines Diabetiker-Kochbuch entwickelt: 28 Seiten, 28 Rezepte zum Preis von vier Euro (plus 1 € Versand). „Die Gerichte habe ich alle gekocht und selbstständig verändert – es ist von allem etwas dabei, auch Süßspeisen.“ Zu bestellen unter: [diabetes.tulln@gmail.com](mailto:diabetes.tulln@gmail.com).



Die Organisation der Selbsthilfegruppe kostet Rotter und Marhold viel Zeit und Energie: „Wir erledigen alles gemeinsam und deshalb leidet kein Partner darunter. Es ist ein Lebensprojekt und das schweißt uns noch mehr zusammen“. Das Gefühl zu helfen, verschafft beiden einen beneidenswerten Antrieb. „Wir versuchen Hilfe zu bieten, wo es nötig ist.“