

MEIN LEBEN MIT DIABETES

Lebensgenuss mit Wissen, Kommunikation und Fliegern

Von Sophia Fielhauer



Karl Steinbauer, 62, hat seit 33 Jahren Diabetes. Dass er Typ eins ist, wurde zwar richtig diagnostiziert, die Therapie jedoch war die falsche. Bei einer Größe von 186 cm und 110 Kilo schwer, nahm Steinbauer erst einmal 15 Kilo ab – die Therapie, da Gen abhängig, mit dem Medikament Silubin half ihm freilich trotzdem nicht. Deshalb wurde er auf Insulinspritzen umgestellt. Vor über 30 Jahren musste Steinbauer mit den überaus unpraktischen Metallkolbenspritzen hantieren und sie noch zu Hause auskochen. „ich konnte noch nicht Mal in Urlaub fahren.“ Endlich, vor 28 Jahren, kamen die Einwegspritzen, das Leben normalisierte sich.

Karl Steinbauer hat heute drei Stiefkinder und fünf Enkelkinder, ist seit 12 Jahren verheiratet. „Ich war 50 und sie 52 Jahre alt, also schon sehr erwachsen. Meine Frau wusste schon beim ersten kennen lernen, dass ich Diabetiker bin, sagte: 'Ich muss mich als Partnerin gut informieren'. Sie hat es sofort hundertprozentig akzeptiert.“ Der Zufall wollte es, dass seine Frau ebenfalls seit 20 Jahren Diabetikerin ist, ein Typ 2. Und weil sie obendrein Psychotherapeutin ist, ist die beiderseitige Unterstützung noch größer.



Als die Diabetes ausbrach, wurde seine damalige Beziehung allerdings sehr stark belastet. Weder gab es Blutzuckermessgeräte für daheim, noch waren die einmonatlichen (!) Messungen im Lainzer Spital besonders hilfreich – Steinbauer nennt es heute einen „Hausnummernwert“. Zuhause litt er entweder an Über- oder Unterzucker, mit der Folge, dass er zwei- bis dreimal in der Woche bewusstlos am Boden lag. Seine Freundin war mit der Situation überfordert, hilflos. Immer wieder wurde Notarzt gerufen. Zum Glück genehmigte ihm die Krankenkasse mit einer Sonderbewilligung fünf Jahre später ein – wie zu der Zeit üblich – ein großes, unhandliches Blutzuckermessgerät. Fast wäre es schon zu spät gewesen – kurz zuvor ist Steinbauer auf einer Schnellstraße im Auto „weggetreten“, raste gleich einem Rowdy mitten durch eine abgesicherte Unfallstelle – sein Glück, er blieb unverletzt und die Polizei glaubte ihm. Das Auto ist für ihn essentiell: beruflich ist Steinbauer Geschäftsführer und Besitzer einer kleinen Firma für Laborchemikalien und ständig mit dem Auto unterwegs.

Medikation heute: Lantus für die Basis und Humalog für die individuelle Mengenzufuhr pro Tag. „Das Insulin ist zum Glück heute optimaler und, Gott sei Dank, ich habe keinerlei Spätschäden an Augen oder meinen Nieren.“ Seine Ernährung hat Karl Steinbauer komplett umgestellt. „Es ist eine Frage der Lebensführung. Früher habe ich Leberkäse zum Frühstück gegessen oder auch

Schweinsstelze – ich habe aufgehört, ich wusste das bringt mich sonst um.“ Heute sieht sein Speiseplan durchwegs gesund aus: fettarm, viel Gemüse, weißes Fleisch und viel Fisch. „Ich bin nach 30 Jahren fähig, die in Restaurants angebotenen Mengen an Kohlehydraten mit freiem Auge abzuschätzen. Das ist auch mein Tipp: jeder Diabetes-Kollege sollte das lernen, egal ob Typ eins oder zwei.“ Steinbauer empfiehlt: „Mit der Brief- oder Diabetiker-Waage Wochen oder Monate zu Hause üben, bis das sitzt“.

Denn Steinbauer, der sehr kommunikativ ist und auf diesem Wege viele Schicksalsgenossen kennen gelernt hat, weiß, wie viele ihr Leben mit dem Diabetes nicht mehr genießen können. „Das Wesentlichste für Diabetiker ist, mit sich selbst leben und umgehen zu lernen. Auf Ärzte allein kann man sich nicht verlassen.“ Dass sich auch Karl Steinbauers Einstellung nicht von einem Tag auf den anderen änderte, versteht sich: „Als meine Diabetes entdeckt wurde, hatte ich ein ähnliches Gefühl wie jemand, der an Krebs erkrankt ist – in den ersten Tagen hatte ich mit dem Leben abgeschlossen. Dann habe ich mich erst mit Gratisheften von Firmen wie Novo und dann mit viel Fachliteratur weitergebildet. Ich sehe Diabetes nicht als Krankheit.“

Sportlich muss sich Karl Steinbauer auf sein Zimmerfahrrad beschränken, seit er sich bei einem Sturz auf eine Eisplatte die Hüfte verletzt hat, sind Pfanne und Becken nachhaltig geschädigt - „ein reines Muskeltraining ohne Belastung“. Jedes Wochenende frönt Karl Steinbauer, Obmann des österreichischen Modellsportverbandes, seiner Leidenschaft: auf einem 40.000 Quadratmeter großen Gelände in Bockfließ/NÖ, lassen er und 250 Vereinsmitglieder ihre Segel-, Motor- und Düsenflieger in die Luft steigen. Steinbauer besitzt 17 startbereite Flieger, ein paar davon stehen im Wohnzimmer – über das bisschen Öl am Boden ist seine Frau ihm auch nicht gram.