

MEIN LEBEN MIT DIABETES

Neue Freiheit durch Fastenseminar

Von Sophia Fielhauer



Als AHS-Lehrerin für Deutsch und Englisch war Gertraud Horvath, 65, besonderem Stress ausgesetzt. Vor sieben Jahren und noch mitten im Berufsleben wurde sie als Diabetestyp 2 diagnostiziert. „Ein Auslöser war sicher die Überlastung im Beruf und die private Situation durch meine pflegebedürftige Mutter.“ Der Job brachte wenig Bewegung und „eine schlechte Lebensführung mit sich. Abends und am Wochenende war ich zu erschöpft, um Sport zu betreiben“. Erst hat Gertraud Horvath ihre Probleme mit der Diabetes verdrängt: „Ich wollte es anfangs nicht wahrhaben, dachte, ich nehme halt die Pulver.“ Im Internet fand sie meist nur Widersprüchliches, auch Gespräche mit Allgemeinmedizinerinnen konnten ihren wachsenden Informationsdurst nicht stillen: „Ich habe sehr auf Alternativmethoden gehofft“. Die Beschwerden wurden trotz Medikation heftiger, der Stress quälte wie auch Schlaflosigkeit. Dass sie in Wahrheit das Medikament Metformin nicht vertrug, konnte Horvath nicht wissen. Erst ein Internist stellte sie behutsam auf Insulin um – per Telefon wurden gemeinsam ihre Blutzuckerwerte verglichen und besprochen. „Ich bin ein Mensch, dem Ermahnungen und Drohungen, dass mir die Füße abfaulen könnten, freilich nicht gut bekommen. Die Gespräche mit dem Internisten haben mir sehr geholfen.“ Für Diabetiker hat Horvath vor allem einen Tipp: „Empowerment - Ermächtigung! Insbesondere wegen der Unabhängigkeit“. Was Horvath ärgert, ist, dass die Krankenkasse die Messgeräte nicht finanziert und die Teststreifen so teuer sind: „Man zögert sogar, oft genug zu messen“.

Vergangenen Mai besuchte Gertraud Horvath ein einwöchiges Fastenseminar für Diabetiker, ihr Mann begleitete sie ins Kloster Pernegg, verzichtete aber gerne aufs Fasten. Seither hat sich ihr Leben als Diabetikerin entscheidend verändert: Horvath spritzt kein Insulin mehr!

„Es war der Beweis, dass meine Bauchspeicheldrüse noch arbeitet und selber Insulin erzeugt.“ Auch die Medikamente konnte sie auf ein einziges reduzieren, nimmt bloß die kleinste Dosis, 15mg, Actos. An Spätschäden sind einzig Durchblutungsstörungen in den Zehen geblieben, die sie heute nicht mehr schmerzen. „Nach der Kur habe ich meine Ernährung umgestellt, für mich gespürt, was mir gut tut und was nicht, obwohl es in den Büchern ganz anders steht. Beispielsweise brauche ich kein Yoghurt. Auch psychisch hat sich viel Positives bewegt.“ Inzwischen nutzt sie die sportlichen Angebote in ihrem kleinen Wohnort: zweimal in der Woche zum Pilates-Training – je 50 Minuten Einzeltraining. Obwohl sie sich früher nicht in eine Gruppe getraut hätte, besucht Gertraud Horvath nun einmal pro Woche auch einen Yogakurs für Menschen über 50 Jahre. „Durch die

Selbstbeobachtung merkte ich, wie schlecht Stress für mich ist. Durch Yoga versuche ich dem entgegen zu wirken.“



Außerdem geht sie pro Tag ein bis zwei Stunden spazieren, nicht bloß hin und her, sondern die großen Rundwege im nahen Wald. Glück bedeutet auch ihr gesangliches Engagement im Kirchenchor samt Konzertauftritten. Ihre Familie ist groß und bringt auch gerne noch Freunde zum Essen mit. Das ist ein Wermutstropfen, der ihr im Diabetikerleben leicht zusetzt.

„Die gemeinsame Mahlzeit hat ja nicht bloß eine Ernährungsfunktion und wenn ich für mich etwas anderes koche als für meine Familie, falle ich ein bisschen in die Patientenrolle. Das bedauere ich schon ein wenig, obwohl mir viele Nahrungsmittel nicht mehr abgehen.“ Bloß etwas Öl gönnt sich Gertraud Horvath immer noch, denn zumindest ihren Salat will sie noch wie eh und je genießen.