

# „Ich führe ein absolut normales Leben“

Heute ist **Weltdiabetestag**. Sabine Klein aus Niederzier lebt seit 38 Jahren mit dieser Krankheit. Sie berichtet von ihren Erfahrungen.

VON SANDRA KINKEL

**Niederzier.** Sabine Klein war neun Jahre alt, als bei ihr der sogenannte Typ-I-Diabetes diagnostiziert wurde. Das war vor 38 Jahren. So lange lebt die Erzieherin und Mutter zweier Söhne mit dieser Autoimmun-Erkrankung, so lange muss sie täglich fünf bis sieben Mal Insulin spritzen, weil ihr Körper das nicht mehr selbst produziert. Weltweit sind rund 366 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt, in Deutschland sind es etwa 8,5 Millionen. Heute ist Welt-Diabetestag, Anlass für die „DN“ sich etwas genauer mit dieser Krankheit auseinanderzusetzen. „Etwa

90 Prozent aller Diabetiker“, sagt Oliver Belka, Diabetesberater am Krankenhaus Düren, „haben den sogenannten Typ II-Diabetes. Also die Form, die Lebensstil bedingt ist.“ Übergewicht und Bewegungsmangel seien Risikofaktoren für

„Der Diabetes ist Teil unseres Lebens, aber er bestimmt unser Leben nicht.“

**SABINE KLEIN (47), ERZIEHERIN  
AUS NIEDERZIER**

diese Erkrankung. Oliver Belka: „Wer seinen Lebensstil entsprechend ändert, muss nicht unbedingt Insulin spritzen.“ Das ist bei

Menschen, die wie Sabine Klein am Typ I-Diabetes erkranken, anders. Hier sind alle Patienten darauf angewiesen, ihrem Körper Insulin zuzuführen. „Als ich die Diagnose bekommen habe“, sagt Sabine Klein, „wollte ich es am liebsten total für mich behalten, dass ich Diabetikerin bin. Heute gehe ich offen mit meiner Erkrankung um.“

Die Erzieherin, deren 15-jähriger Sohn seit neun Jahren ebenfalls weiß, dass er Diabetiker ist, betrachtet die Krankheit als Teil ihres Lebens. „Man muss sich eben an gewisse Regeln halten. Aber eigentlich kann man mit Diabetes fast alles machen.“ Sabine Klein muss in der Tat kurz überlegen, ob es etwas gibt, das sie und ihr Sohn besser nicht machen. „Surfen“, sagt sie dann. „Das wäre schwierig, wenn man auf dem Meer in eine Unterzuckerung geraten würde. Aber am Surfen habe ich auch überhaupt kein Interesse.“

Diabetiker müssen ihren Körper genau kennen und auch ein Stück weit Experten für ihre Erkrankung sein. „Es gibt keinen festen Diätplan“, erklärt Sabine Klein. „Vielmehr muss man vor jeder Mahlzeit und vor dem Schlafengehen den Blutzuckerspiegel messen und dann entscheiden, wie viel Insulin dem Körper zugeführt werden muss.“ Das hänge davon ab, wie viel man essen wolle, ab man zum Sport gehe oder längere Zeit unterwegs sei. „Als bei meinem Sohn die

Diagnose gestellt wurde“, sagt die 47-Jährige, „war das anfangs schon sehr schwer. Weil es ja zunächst in der Verantwortung von meinem Mann und mir lag, zu entscheiden, wie viel Insulin er bekommt. Das war schwer. Aber heute kennt er sich auch gut mit seiner Krankheit aus.“

Mitschüler, Lehrer und Fußballtrainer wissen Bescheid. Auch die Teilnahme an Klassenfahrten ist kein Problem. „In der Grundschule und auch in Klasse fünf bin ich immer mitgefahren und dann in dem Ort ins Hotel gegangen. Einfach, damit ich in der Nähe bin, wenn es ein Problem gibt. Ein anderer Tagesablauf kann unter Umständen zu einer Unterzuckerung führen.“ Vor dem Schwimmunterricht müsse ihr Sohn sich auch immer den Blutzucker messen. „Damit eben im Wasser nichts passiert. Aber damit hat er kein Problem.“ Sabine Klein engagiert sich

in der Selbsthilfegruppe der Deutschen Diabeteshilfe. Der Austausch mit anderen Betroffenen ist ihr wichtig. Und auch, dass es den Weltdiabetestag gibt, findet sie gut. „Man sollte sich immer vor Augen führen, dass diese Krankheit wirklich jeden treffen kann. Und vielleicht auch einmal darüber nachdenken, was es für die Betroffenen bedeutet, Diabetiker zu sein.“ Sabine Klein sagt, sie führe ein absolut normales Leben. „Der Diabetes ist ein Teil davon, aber er bestimmt es nicht.“

Mit solchen Geräten wird der Blutzucker gemessen.



Weiß, wovon sie redet: Sabine Klein aus Niederzier erkrankte mit neun Jahren an Diabetes. Foto: Sandra Kinkel

## Dürener Gruppe trifft sich immer mittwochs

**Die Dürener Selbsthilfegruppe** der Deutschen Diabeteshilfe trifft sich an jedem zweiten Mittwoch im Monat. Die Treffen finden jeweils um 19 Uhr im Kongresszentrum des Krankenhauses Düren, Roonstraße 30, statt.

**Diese Gruppe ist** eine offene Gruppe, das heißt Betroffene und Angehörige können jederzeit teil-

nehmen. Die Gruppenstunden finden zu ganz unterschiedlichen Themen statt, häufig gibt es Vorträge, zum Beispiel von Medizinern. Nähere Informationen zu der Gruppe bekommt man von Diabetesberater Oliver Belka, ☎ 02421/301438.

**i** Mehr Infos im Netz: [www.diabetes-dueren.de](http://www.diabetes-dueren.de)