

Früher war Diabetes ein Todesurteil. Und heute?

Verschiedene Insuline, kontinuierliche Glukosemesssysteme und Pumpen: Es sind tendenziell gute Zeiten für Diabetiker. Und doch: Man darf die Krankheit nicht unterschätzen.

Manuela Pfaffen

Diabetes mellitus kann jeden treffen. Neueste Zahlen zeigen, dass es in der Schweiz fast 500 000 Diabetiker gibt. Einer davon ist Marcel Kalbermatten, Co-Präsident der Diabetesgesellschaft Oberwallis. Der 55-jährige ist seit 35 Jahren Typ-1-Diabetiker. Zum Weltdiabetestag vom Sonntag erzählt er seine Geschichte und geht auf die Entwicklungen ein, die es in den vergangenen Jahren in der Diabetestherapie gegeben hat.

Vor 100 Jahren wurde Insulin entdeckt, davor war die Krankheit noch ein Todesurteil. Die Hungertherapie, um den Urin zuckerfrei zu halten, verstärkte das Leiden der Betroffenen eher, anstatt Lebensqualität zu geben. Aber auch nach der Verfügbarkeit von Insulin blieb die Messung der Wirkung mehr als 50 Jahre lang rudimentär. Viele Menschen litten an schlechter Diabeteseinstellung und stark reduzierter Lebenserwartung. Inzwischen hat sich die Situation für Diabetiker deutlich verbessert.

Marcel Kalbermatten, wie hat sich Diabetes bei Ihnen manifestiert?

Ich war ungefähr 20 Jahre alt, als sich die typischen Symptome wie starkes Durstgefühl, ständiges Wasserlassen, Müdigkeit und ein gewisses Unwohlsein zeigten. Ich ging mit meiner Mutter zum Hausarzt und der hat dann relativ schnell einen hohen Blutzuckerspiegel diagnostiziert. Ich wurde anschliessend ins Spital eingeliefert und behandelt.

Betroffene müssen nach der Diagnose ganz schnell viel Verantwortung im Umgang mit der Krankheit übernehmen. Wie ist Ihnen das als junger Erwachsener gelungen?

Für mich war das damals eine schwierige Zeit. Bei mir war relativ viel los: Ich stand kurz vor dem Abschluss meiner Berufsausbildung, machte noch die Berufsmatura und spielte nebenbei

Hockey. Diese Diagnose war dann natürlich ein Schock, das musste ich zuerst verdauen. Meine Mutter hatte jedoch fast noch mehr Mühe damit als ich. Schlussendlich ist es mir aber gelungen, eine positive Einstellung dazu zu entwickeln. Damit ist die Krankheit gut zu meistern.

Viele praktische Hilfsmittel, die Diabetiker heutzutage nutzen, existieren noch nicht so lange. Wie sah die Behandlung bei Ihnen zu Beginn aus?

Meine Diagnose erfolgte 1985, im selben Jahr kamen erstmals Insulinpens auf den Markt. Ich war wohl einer der Ersten hier in der Region, der in den Genuss von solchen kam. Am Anfang konnte man Blutzuckermessungen ausserdem noch nicht selbst durchführen, das ging nur im Labor. Daheim konnte ich den Zuckergehalt des Bluts lediglich mit speziellen Teststreifen im Urin nachweisen. Kurz darauf waren schliesslich Messgeräte zur selbstständigen Bestimmung des Blutzuckers erhältlich. Eine Riesenerleichterung!

Welche anderen Entwicklungen würden Sie als Meilensteine in der Diabetesbehandlung bezeichnen?

Als Weiterentwicklung der Blutzuckermessgeräte existieren inzwischen kontinuierliche Glukosemesssysteme, die man in Form eines Sensors am Körper trägt. Mit der Kombination aus Insulinpumpe und Sensor versucht man so, die Funktionsweise der Bauchspeicheldrüse nachzuahmen. Während Diabetikern zudem früher oft noch zu einer Spezialdiät geraten wurde, kann man heute eigentlich essen, worauf man Lust hat. Wobei natürlich immer noch auf die im Essen enthaltenen Kohlenhydrate und genügend Bewegung geachtet werden muss.

Welche Hilfsmittel benutzen Sie persönlich?

Ich bin ein wenig altmodisch und trage im Moment weder eine Pumpe noch einen Sensor. Der Grund dafür: In den letzten Jahren ging es mir jeweils recht gut, ich hatte stabile Blutzuckerwerte und sah deshalb schlicht und einfach keinen Nutzen in diesen Hilfsmitteln, obwohl sie natürlich viele Vorteile mit sich bringen. Ein Beispiel: Zur Bestimmung des Blutzuckers steche ich mir jeden Tag vier- bis fünfmal in den Finger. Mit einem Sensor wäre das nicht mehr nötig. Deshalb werde ich mir nun in Kürze auch einen zulegen. Ob ich jemals eine Pumpe trage, lasse ich noch offen.

Sensoren und Insulinpumpen machen die Krankheit auch für andere sichtbar. Spielt Scham bei Diabetes-



Marcel Kalbermatten, Präsident Diabetesgesellschaft Oberwallis, und Geschäftsleiterin Ariane Aufdereggen Heinzmann. Bild: pomona.media

betroffenen eine grosse Rolle?

Die Behandlung der Krankheit wird nicht von allen gleich gelebt. Es gibt Menschen, die relativ offen damit umgehen, und andere, die es lieber ein wenig verstecken. Dabei muss man sich ja nicht dafür schämen. Ich bin da relativ frei und mache kein grosses Geheimnis daraus. Bei mir im Büro wissen alle Bescheid. Das ist wichtig, denn wenn ich mir im Notfall nicht mehr selbst helfen kann, bin ich ja darauf angewiesen, dass andere richtig reagieren.

Apropos Notfall: Die meisten Diabetiker haben ein Hypo-Notfallkit für den Fall einer Unterzuckerung im Kühlschrank. Mussten Sie das ihrige schon mal benutzen?

Ich selbst nicht, aber meine Frau. Das war vor gut 20 Jahren, als ich noch ein lang wirkendes Insulin benutzt habe, das ab und zu relativ starke Unterzuckerungen hervorgerufen hat. Inzwischen habe ich gewechselt und keine Schwierigkeiten mehr damit. Aber zu besagtem Zeitpunkt habe ich zu spät gemerkt, dass ich am Unterzuckern bin und war

nicht mehr in der Lage, mir selbst zu helfen.

Welchen Herausforderungen müssen Sie sich auch heute noch immer wieder stellen?

Die Kohlenhydratmenge eines Menüs richtig einzuschätzen, ist immer wieder herausfordernd. Ausserdem können verschiedene Faktoren wie Infekte, Medikamente oder Stress einen Ein-

fluss auf den Blutzuckerspiegel haben. Das gilt es jeweils zu berücksichtigen, was nicht immer einfach ist.

Welche Mythen im Zusammenhang mit Diabetes würden Sie gerne richtigstellen?

Es ist eine Krankheit, die, in Führungszeichen, nicht so schlimm ist. Es geht den meisten Betroffenen ja relativ gut. Damit ist die Wahrnehmung ganz

anders als bei anderen Krankheiten. Spätfolgen zeigen sich erst über längere Zeit. Es besteht deshalb die Gefahr, dass man Diabetes nicht ernst genug nimmt. Das kann problematisch sein und im Laufe der Zeit beispielsweise zu Nervenproblemen, zu einem diabetischen Fuss und damit im schlimmsten Fall zu einer Amputation oder zu schwerwiegenden Problemen mit den Augen führen.

«Im Notfall bin ich darauf angewiesen, dass andere richtig reagieren.»

Marcel Kalbermatten
Präsident Diabetesgesellschaft Oberwallis

Die Diabetesgesellschaft Oberwallis

Die Diabetesgesellschaft Oberwallis wurde in den 1970er-Jahren gegründet. Heute zählt sie rund 350 Mitglieder und engagiert sich in den Bereichen Information und Prävention. Sie ist erste Anlaufstelle im Oberwallis für Diabetiker und betroffene Kreise und leistet beispielsweise Hilfestellung beim Vermitteln von Ärzten und anderen Fachpersonen.

«Wir versuchen ausserdem, für unsere Mitglieder ein attraktives Jahresprogramm zu gestalten», erklärt Geschäftsleiterin Ariane Aufdereggen Heinzmann. Die-

ses setzt sich aus Vorträgen, Workshops und Familienanlässen zusammen. Die Gesellschaft finanziert sich über Mitgliederbeiträge und Spenden. Die Haupteinnahmequelle macht der Verkauf von kostengünstigem Diabetesmaterial aus. Marcel Kalbermatten präsidiert die Gesellschaft gemeinsam mit Albert Kronig und meint: «Ich würde allen Betroffenen wärmstens empfehlen, Mitglied zu werden.»

«Aktion Diabetes» ist ein gemeinsames Projekt der Walliser Diabetesgesellschaften und der

kantonalen Dienststelle für Gesundheitswesen. Es läuft über einen Zeitraum von vier Jahren und hat zum Ziel, die Interprofessionalität zu stärken und damit die Versorgung von Diabetespatienten zu verbessern.

In diesem Rahmen wurde beispielsweise die Applikation DiabApp entwickelt, die darauf abzielt, Informationen und medizinische Termine zu zentralisieren.

Weitere Informationen finden Interessierte unter www.diabetesoberwallis.ch und www.aktiondiabetes.ch. (map)