

Ein fast ganz normales Leben

Ein normales Leben mit **Diabetes Typ 1** ist möglich, aber an manchen Tagen nicht immer einfach.

Ein paar **Gedanken einer Betroffenen** zum heutigen **Weltdiabetestag**.

► GIULIA LÖTSCHER

N

Neujahr rückt immer näher, und somit auch «sein» Jahrestag. Vor fast fünf Jahren bekam ich, pünktlich zum Auftakt des Jahres 2012, die Diagnose «Diabetes mellitus Typ 1». Nicht gerade das, was man sich für ein neues Jahr vornimmt. Im ersten Moment war es ein Schock, ich konnte es gar nicht glauben. Ich wollte stark sein und mich nicht von einer Autoimmunerkrankung einschränken lassen. Ich hielt es daher auch für den einzig logischen Entscheid, eine Woche nach der Diagnose meine Matura-Prüfungen zu machen – ohne die Lehrer oder Mitschüler gross darüber zu informieren, was mit mir los war. Wozu auch? Nun, sagen wir mal so: Ich hatte durchaus schon bessere Ideen gehabt. Ich habe gemerkt, dass es sich viel einfacher leben lässt, wenn ich offen mit der Krankheit umgehe und mein Umfeld darüber informiere. Mittlerweile habe ich mich auch daran gewöhnt, der Diabetes gehört nun mal einfach zu mir.

Für meinen Alltag bedeutet das: Mehrmals täglich messe ich mir den Blutzucker und spritze vor jeder Mahlzeit eine gewisse Menge Insulin. Welche Menge das ist, muss ich selber ausrechnen: Ich schätze, wie viel Kohlenhydrate in meiner Mahlzeit enthalten sind, und rechne diesen Wert mit meinem Insulinfaktor in Insulineinheiten um. Hört sich kompliziert an, ist es manchmal auch. Vorteil: Ich bin mittlerweile echt gut im Kopfrechnen.

Den «ganz schlimmen Diabetes»

Oft werde ich gefragt, ob ich den «schlimmen» Diabetes habe, was mich immer zum Schmunzeln bringt. Ja, es gibt tatsächlich verschiedene Typen von Diabetes, doch die sind nicht mehr oder weniger schlimm, sondern einfach verschieden. Bei «meinem» Typ 1 spricht man oft vom «Jugenddiabetes», weil er meist im Kinder- oder



BT-Journalistin und Diabetikerin **Giulia Lötscher** schreibt zum heutigen **Weltdiabetestag** über ihre Krankheit. (FOTO MARCO HARTMANN)

Jugendalter auftritt. Der Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, was heisst, dass die Bauchspeicheldrüse plötzlich nicht mehr das macht, was sie eigentlich soll. Ursache? Unbekannt. Heilung? Bis heute keine.

Der Typ 2 ist besser bekannt als «Altersdiabetes». Ursache ist oftmals – natürlich nicht immer, es gibt auch Ausnahmen – schlechte Ernährung und Stoffwechsel, wenig Bewegung oder einfach die Gene. Die Heilungschancen sind unterschiedlich, aber durch eine Veränderung der Lebens- und Ernährungseinstellung kann der Typ 2 oft geheilt oder zumindest stark verbessert werden, sodass sich die Bauchspeicheldrüse erholen kann.

Rund 90 Prozent aller Diabetiker sind vom Typ 2 betroffen. Das bedeutet, die Gesellschaft weiss über

den Typ 1 so gut wie nichts und kennt nur die Ursachen des «Zweier-Typs». Und genau damit habe ich oft zu kämpfen: mit Vorurteilen. «Du hast Diabetes? Du bist ja gar nicht dick.» – «Du hast als Kind bestimmt zu viel Zucker und Süsses gegessen.» – «Dann mach doch mehr Sport, dann geht der Diabetes wieder weg.» Nein, alles völliger Quatsch! Aber nett, dass ihr wisst, woher es kommt und was ich dagegen tun kann. Versteht mich bitte nicht falsch, liebe Gesellschaft: Ich erkläre euch wirklich, wirklich gerne, was Diabetes ist, woher es kommt und was man dagegen tun kann – oder eben nicht. Aber bitte, werft mir nicht irgendwelche Vorurteile, die ihr irgendwo mal gelesen oder gehört habt, an den Kopf! Das tut manchmal nämlich ver-

dammt weh. Fragt mich doch einfach, dann kläre ich euch gerne auf – und zwar richtig!

Wütend und traurig sein dürfen

Denn Leben mit Diabetes, das ist nicht immer ein Zuckerschlecken (Achtung: Wortspiel). Es gibt immer wieder Tage, an denen einem einfach alles egal ist, man den Diabetes hasst und sämtliche Geräte am liebsten weit aus dem Fenster werfen möchte. Ja, es gibt solche Tage, die jeder andere, gesunde Mensch auch kennt und hat. Tage, an denen man schlecht gelaunt ist und einfach keine Lust hat. Da erleichtert es einem nicht, wenn man zusätzlich immer noch den Blutzucker messen, an Kohlenhydraten herumstudieren und Insulineinheiten berechnen muss. Anfangs hatte ich oft ein schlechtes Gewissen, dass ich wütend auf den Diabetes war. Immerhin durfte ich leben! Aber ich habe gelernt damit umzugehen und ich auch einfach mal wütend oder traurig oder genervt sein darf. Denn ich weiss, dass auch diese Tage irgendwann zu Ende sind und es am nächsten wieder besser geht.

Aber ich bin nicht hier, um zu jammern. Nein, denn heute wird der Diabetes «gefeiert»: In meinen Augen sollten all jene gefeiert werden, die in den letzten zehn, 20 Jahren in der Diabetesforschung unglaubliche Fortschritte gemacht haben, um uns Diabetikern den Alltag zu erleichtern. Und die immer noch nicht müde sind, weiter zu forschen. Ich feiere alle Diabetikerinnen und Diabetiker, die wie ich tagtäglich damit konfrontiert sind und trotzdem nie aufgeben. Ich nutze die Chance, am heutigen Tag über Diabetes aufzuklären. Damit wir eines Tages in einer – zumindest was den Diabetes betrifft – vorurteilsfreien Welt leben können.

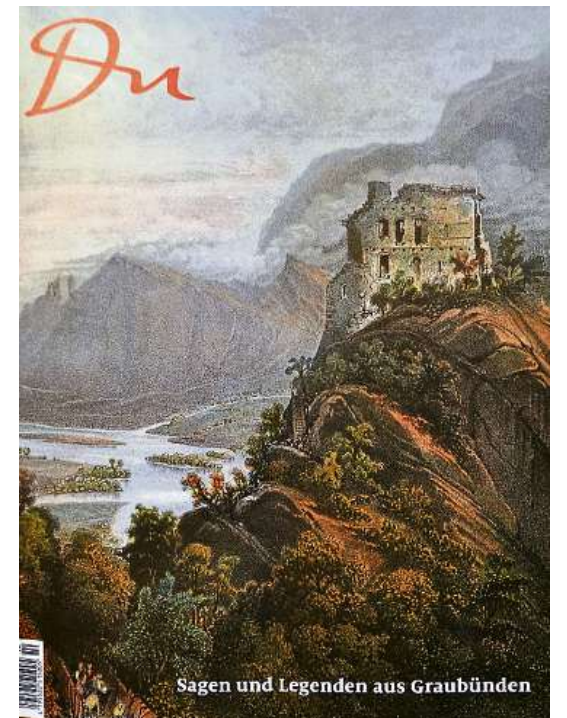
Veranstaltung im Calvensaal

Heute Montag, 14. November, ist Weltdiabetestag. Im Rahmen dessen findet im **Calvensaal** in Chur heute Abend ab 19 Uhr ein Anlass mit **Vorträgen** und **Diskussionsrunden** statt. (BT)

Kulturmagazin «Du» mit Sagen aus Graubünden

ZÜRICH «Sagen und Legenden aus Graubünden» – unter diesem Motto steht die eben erschienene Novemberausgabe des Kulturmagazins «Du». Insgesamt knapp 30 Geschichten, gesammelt und niedergeschrieben von «Sagenhaftes Grischun»-Autor Silvio Hosang, stehen im Zentrum des Hefts; zusammengestellt und publiziert hat sie der Kunsthistoriker Marc Philip Seidel, wie «Du»-Chefredaktor Oliver Prange in seinem Editorial schreibt. Für die vorliegende Ausgabe des Magazins seien einige «packende, witzige, böse und teilweise lustvolle» Sagen und Legenden aus den zwei Bänden «Sagenhaftes Grischun» ausgewählt worden, so Seidel in der Publikation. Ergänzt wurden die Geschichten für «Du» mit historischen Bildern und Fotografien aus Graubünden, viele davon aus dem Bestand der Fundaziun Capauliana. (JFP)

«Du» 871, November 2016: «Sagen und Legenden aus Graubünden». 82 Seiten. 32 Abbildungen. 20 Franken.



Auf dem neuen «Du»-Umschlag: **Ruine Wartenstein** mit Blick ins Rheintal. (ZVG)

INSERAT

www.kinochur.ch
KINOAPOLLO Badusstrasse 10 081 258 34 34

Trolls - Die fröhlichen Trolls müssen sich gegen den gefräßigen Bergen wehren, der ihnen an den Kragen will.
16.30 **2D** Deutsch ab 6 J.

Willkommen bei den Hartmanns - Alles beginnt, als Angelika Hartmann (Senta Berger), frisch pensionierte Mutter einer gutbürgerlichen Familie, eines Tages beschliesst, einen Flüchtling aufzunehmen.
18.30, 21.00 Deutsch ab 12 empf 14 J.

Voranzeige Dienstag, 15.11.2016

Live aus dem Royal Opera House London Les Contes d'Hoffmann
Oper in fünf Akten von Jacques Offenbach.
19.00 Türöffnung, 19.15 Beginn Live-Übertragung
Dauer: ca. 3 Std. 10 Min. (inkl. 2 Pausen)

KINOCENTER Theaterweg 11 · 081 258 32 32

La Fille Inconnue - Eine junge Ärztin versucht alles über eine junge Frau herauszufinden, die in der Nähe ihrer Praxis zu Tode kam.
18.30 F/d ab 12 empf 14 J.

Masterminds - Komödie über den grössten Banküberfall in der Geschichte der USA.
18.45 Deutsch ab 12 empf 14 J.

Arthouse Kinofilme Montag und Dienstag
La Danseuse - Ein aussergewöhnliches Schicksal, ein einzigartiges Leben, eine Frau, die ihrer Zeit voraus war!
18.45 OV/d ab 12 empf 14 J.

Café Society - Romantische Komödie von Woody Allen die in den 1930er Jahren spielt.
20.45 E/d ab 12 J.

Jack Reacher - Kein Weg zurück - Die spannende Fortsetzung der Action-Reihe nach dem Bestseller von Lee Child mit Tom Cruise.
21.00 Deutsch ab 12 empf 14 J.

Hell Or High Water - Die ungleichen Brüder Tanner und Toby schmieden einen Plan um ihre Farm zu retten. Ein moderner Western.
21.00 E/d/f ab 16 J.

Jugendschutz: Unbegleitet dürfen Jugendliche unter 16 Jahren und Kinder im Rahmen des festgelegten Zutrittsalters Filmvorführungen besuchen, die bis spätestens 21.00 Uhr beendet sind. In Begleitung Erwachsener dürfen sie alle Filmvorführungen besuchen, falls sie das festgelegte Zutrittsalter nicht um mehr als 2 Jahre unterschreiten. Die Verantwortung für die Einhaltung der Altersbestimmungen liegt bei der Begleitperson.

AUS- UND WEITERBILDUNG

Besucherrekord an der Fiutscher



Gut **13 000 Schulabgänger, Jugendliche und Erwachsene** haben die Gelegenheit genutzt, sich an der gestern zu Ende gegangenen Berufsausstellung Fiutscher in der Churer Stadthalle über das Angebot in den Bereichen Aus- und Weiterbildung zu informieren. Gemäss einer Mitteilung entspricht dies einem Besucherrekord. «Besonders überzeugt hat das **noch abwechslungsreichere Angebot** der Aussteller; diese punktet mit tollen Publikums-Aktivitäten, die Schulabgänger als auch Weiterbildungshungrige gleichermaßen schätzten», so Projektleiter Patrik Kohler. Ins Leben gerufen hatte den Anlass der Bündner Gewerbeverband. Direktor Jürg Michel zeigte sich auf Anfrage erfreut, dass auch am **Abschlussstag** nochmals über 6000 Personen erschienen sind – darunter viele Eltern und ihre Kinder, welche die Fiutscher bereits mit der Schule besucht hatten. «Am Abend mussten wir einige Besucher sogar nach Hause schicken», erzählt Michel lachend. **«Die Stimmung war wirklich ganz toll.»** (ST/FOTO YANIK BÜRKLI)