



Mein Leben danach

Heike Noack führte ein sorgenfreies Leben bis sie vor drei Jahren die Diagnose Diabetes Typ 2 erhielt. Wie sie dann ihr Leben umkrempelte und was ihr dabei half, mit der neuen Situation zurecht zu kommen, das beschreibt sie hier. Eine Ermutigung für alle, die in gleicher Weise betroffen sind.

Um es gleich vorweg zu nehmen: Dieser Artikel entspringt keiner Theorie, sondern fußt auf ganz eigenen praktischen Erfahrungen. Er handelt von meiner eigenen Geschichte. Ich bin seit drei Jahren Diabetikerin Typ 2 und die Diagnose hat mich damals wie ein Schlag aus heiterem Himmel getroffen. Angefangen hat

alles mit ein paar Symptomen, die auf hundert andere Probleme passen: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsmangel und einem generellen Unwohlsein. Ich habe mich irgendwie „fertig“, aber nicht „richtig“ krank gefühlt.

Nach Monaten stillen Leidens habe ich mich dann endlich auf den Weg zu meiner Hausärztin gemacht. Es folgte

eine Blutabnahme und der Rat mit der Arbeit etwas kürzerzutreten.

Praktische Hilfe bei einer Zuckererkrankung ist rar

Die Diagnose Diabetes Typ 2 hat mich kalt erwischt. Meine Oma hatte Diabetes Typ 2. Rentner werden zuckerkrank. Aber ich doch nicht!

Es war nicht zu leugnen, die Blutwerte sprachen für sich. Ich war in Panik, denn mir war sofort klar, dass Diabetes Typ 2 eine echte Bedrohung für mich war. Ich wusste noch nicht genau wie, wann und was, aber ich war entschlossen der Sache sofort auf den Grund zu gehen.

Mein erster Schritt war naheliegend. Das Internet sollte mir meine Fragen beantworten und Hilfestellung geben. Nach drei Tagen bin ich wieder aufgetaucht und war ein bisschen schlauer in Sachen Diabetes Typ 2. Zufrieden war ich nicht.

Es gibt viele Erklärungen, was Diabetes Typ 2 ist und es gibt hunderte Bücher über das Thema. Was ich vermisst habe, ist eine praktische Hilfe für den Start. Ich wollte keine Medikamente nehmen, denn der frühe Einstieg birgt auch Gefahren für die Zukunft mit sich. Da keine praktische Hilfe zu finden war, habe ich mich Stück für Stück durch eine Ernährungsumstellung gearbeitet. Ich habe viel ausprobiert, habe Bücher gekauft und wieder entsorgt.

Unbrauchbare Diätvorschläge für Diabetiker

Eine der größten Herausforderungen für mich war der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel. So waren Kartoffeln, Pasta und Brot auf einmal tabu. Doch was sollte ich dann essen? Wovon sollte ich satt werden?

Die wichtigste Erkenntnis für mich war, dass die meisten Diätempfehlungen für Diabetiker Typ 2 unbrauchbar sind. Und die, dass es nicht nur um den Blutzucker beim Diabetes Typ 2 geht. Es gibt eine ganze Reihe von Prozessen in unserem Körper, die hormongesteuert eine weitaus größere Reichweite haben.

Natürlich hilft eine eiweißreiche Ernährung, um den Blutzucker zu sen-

ken. Aber was ist mit der Belastung der Nieren durch den erhöhten Eiweißkonsum? Die Nieren gehören zu den besonders gefährdeten Organen bei Diabetes. Und was macht die Leber so wichtig in diesem Stoffwechselprozess? Hinter jeder Frage tauchte mindestens eine neue auf. Das war extrem zeitintensiv. Darüber habe ich meine Arbeit etwas aus den Augen verloren, was dann wiederum mehr Stress verursacht hat und der ist einer der Hauptmotoren dafür, dass der Blutzucker in ungeahnte Höhen steigt.

Mein spezieller Diabetes-Kochkurs

Ich habe zunächst – es war drei Tage vor Weihnachten – alles vom Speiseplan gestrichen, was ich als „gefährlich“ eingestuft hatte. Das war für mich zunächst ein echter Verzicht.

Dann habe ich mich auf die Suche nach alternativen Nahrungsmitteln gemacht, die diabetesfreundlich sind. Da sind mir Sachen begegnet, von denen ich bislang nie etwas gehört hatte. Die Ergebnisse waren durchwachsen. Einige Dinge waren mülleimerreif, andere stehen heute regelmäßig auf dem Speiseplan. Ich empfinde mich als eine ziemlich gute Köchin und experimentiere gerne. Das liegt vielleicht nicht jedem. Aber auch untalentierte Köche können mit einfachen Zutaten und wenig Aufwand richtig gute und schmackhafte Diabetesrezepte umsetzen. Wichtig dabei: Je weniger die Nahrung verarbeitet ist, desto besser für den Diabetiker Typ 2.

Die Veränderung muss im Kopf beginnen

Ich wollte mich nicht mit Gedanken über Verzicht und Verlust auseinandersetzen. Das war der Blick zurück in die Vergangenheit. Ich wollte nach

Heike Noack ist Mentaltrainerin und lebt in Schottland. Vor drei Jahren erhielt sie überraschend die Diagnose Diabetes Typ 2. Hunderte Stunden Recherche und Praxis später wusste sie, dass es wichtig ist, die ersten Umstellungsschritte schnell und erfolgreich zu gehen. Mit dem eigenen Umstellungsprozess kam bei ihr die Frage auf, ob es möglich ist, mit einem Mentaltraining dem Diabetes Typ 2 die Stirn zu bieten. Das Ergebnis liegt nun als Onlinekurs „Diabetes Typ 2 und DEIN Leben – Es kann so einfach sein“ vor.



vorn schauen und meine Gesundheit so lange und so gut erhalten, wie nur möglich. Da ich auch Allergikerin bin, war ich schon daran gewöhnt, dass ich auf Dinge verzichten musste, die für andere selbstverständlich waren. Zum ersten Mal war die Allergie eine echte Hilfe. Sie hat mir die Blaupause für meine diabetesbedingte Umstellung gegeben.

Ich habe mich nicht mit den Dingen beschäftigt, die ich ab sofort meiden sollte. Ich habe sie einfach zur Kenntnis genommen und beim Einkaufen ignoriert. Verlust und Verzicht waren kein Thema.

Vielmehr gab es die Chance, meine Ernährung, mein Leben zu verbessern – auch mit Diabetes. Gefährlich sind unsere Erinnerungen an bestimmte Düfte, Geschmack und Konsistenz von Nahrung. Oft sind auch Emotionen damit verbunden. Wir erinnern uns an Gelegenheiten, an Personen und Momente. Auch wenn diese Erinnerungen schon lange her sind, sind sie in unserem Unterbewusstsein abgespeichert. Damit entziehen sie sich unserer Kontrolle und schlagen uns Schnippchen vor dem Kühlregal im Supermarkt.

Der Weg aus der Diabetesfalle geht über eine Umprogrammierung der Gewohnheiten.



Wir sind in Ernährungsfragen erzogen worden. Das fing schon im Mutterleib an. Dort sind wir bereits auf das konditioniert worden, was uns später wiederbegegnet ist. „Es wird aufgegessen, was auf dem Teller ist“. Den Spruch kennt jeder. Damit wurde auch bestimmt, welche Menge wir essen – und die landete dann auf dem Teller. Als Diabetiker Typ 2 musste ich mich auch mit meinem Gewicht auseinandersetzen. Das war eine sehr große Herausforderung. Das Gute daran: Mit der Ernährungsumstellung schmolzen auch meine Pfunde. In drei Monaten hatte ich zehn Kilo abgenommen. Ein großer Erfolg.

Diabetes-Burnout

Meine Diabetiker-Startphase hat ungefähr sechs Monate gedauert. In diesen sechs Monaten habe ich hunderte von Stunden für die Recherche aufgebracht. Doch ob eine Information nützlich war oder ob ich sie zu diesem Zeitpunkt benötigte, konnte ich nicht beantworten.

Meine Erfahrung: Es gab keinen Maßstab, keine Empfehlung, wie ich mit der Informationsflut umgehen sollte. Vor allem wollte ich die Folgeerkrankungen vermeiden. Auch wenn sie noch weit weg waren und vielleicht nie eintreten würden. Ich wollte das Risiko ausschalten.

Für mich war klar, dass besonders die „Startphase“ in mein Leben mit Diabetes Typ 2 wichtig ist. Jeder Tag zählte für mich. Ich steigerte mich hinein, habe Protokolle geführt und war immer damit beschäftigt, was weiter notwendig sein könnte. Ich wollte nichts

verpassen, was wichtig sein könnte. Damit hatte ich den Diabetes Typ 2 nicht nur im Blut sondern auch in meinem Geist. Rund um die Uhr. Das hatte seinen Preis. Nach sechs Monaten war ich so erschöpft, dass ich einen Diabetes-Burnout hatte.

Ein guter Plan hilft immer

Es hat mich dann wieder Monate gekostet, diesen Diabetes-Burnout zu überwinden. Ich habe mich zwar weitgehend an meine eigene Diabetesroutinen gehalten, aber mein Sündenregister wuchs stetig. Mein Langzeitblutzucker stieg auch wieder an.

Meine Erfahrung mit den vielen Tests und dem Ausprobieren hat mir eine wichtige Erkenntnis gebracht: Wir sind alle unterschiedlich und einzigartig. Wir sind so einzigartig, dass selbst der Diabetes Typ 2 seine ganz persönliche Ausprägung hat.

Auch neueste wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Diabetiker Typ 2 sehr unterschiedlich auf ein und dieselbe Nahrung reagieren. Das hat viele Ursachen. Auch die mentale Verfassung spielt eine Rolle. Zum Beispiel sind Diabetiker Typ 2 anfälliger für Depressionen und in der Regel haben sie ein beeinträchtigtes Immunsystem. Ein einfacher Schnupfen kann den Blutzucker in ungeahnte Höhe treiben.

Die Lehre daraus? Es braucht einen individuellen Plan. Einen allgemeingültigen gibt es nicht. Ich habe ihn gesucht, aber nicht gefunden. Ich habe nachgedacht und mir sind eine Menge Fragen dazu eigefallen:

Was machen Menschen, die nicht so

wild entschlossen sind wie ich?

Wie kann man seinen inneren Schweinehund überwinden?


Wie geht man als Diabetiker Typ 2 mit den täglichen Herausforderungen um?

Wie findet man seinen eigenen Weg ins Diabetikerleben?

Wie funktioniert das bei Berufstätigkeit, auf Geschäftsreisen?

Wie bindet man „Mittesser“ in die tägliche Routine ein?

Der Weg aus der Diabetesfalle besteht in einer Umerziehung, einer Umprogrammierung der Gewohnheiten. Willensstärke allein reicht nicht aus. Es braucht seine Zeit, neue Gewohnheiten zu entwickeln. Unser innerer Schweinehund mag keine Veränderungen und er findet ausreichend Ausreden. Veränderungen sind unbequem und in ihrer Wirkung ungewiss. Wir wissen nie, ob es sich „lohnt“, den Komfort und die vermeintliche Sicherheit aufzugeben.

Natürlich hätte ich als Neu-Diabetiker Typ 2 auch zur Tablette greifen können. Meine Hausärztin war mehr als bereit, mir ein Rezept auszustellen. Doch eine Karriere mit Medikamenten war nicht das, was ich im Sinn hatte. Wer als Diabetiker Typ 2 nicht in der Pflegefalle landen will, hat nur eine Wahl, um seine Unabhängigkeit zu bewahren: Eigeninitiative. Selber machen. Durchhalten. Schnell und billig ist bei Diabetes Typ 2 eben nicht zu haben. Aber vielleicht hilft Ihnen das: Ich habe meine persönliche Erfahrung in dem Onlinekurs „Diabetes Typ 2 und DEIN Leben – Es kann so einfach sein“ zusammengefasst. Darin gibt es eine mentale Begleitung und viele praktische Tipps für den Alltag. 

Heike Noack

TIPP

Den Onlinekurs „**Diabetes Typ 2 und DEIN Leben – Es kann so einfach sein**“ gibt's unter www.bewusster-leben.de/diabetes-typ-2 bestellen.