



Das Wahrzeichen, worauf alle Ecuadorianer so stolz sind: Ihr Cotopaxi, der weltweit höchste noch aktive Vulkan, hier direkt im Hintergrund von einem kleinen Bruchteil der gigantischen Hauptstadt Quito

Mit dem Diabetes wachsen ...

Wie sich meine Lebenseinstellung durch den Diabetes entwickelt hat

Ich glaube, „wir“ dürften fast genau auf den Tag unser „13-jähriges Zusammenleben feiern“, mein Diabetes und ich. Nun bin ich 26 Jahre und schon fast die Hälfte meines Lebens habe ich Diabetes Typ 1 – wie die Zeit vergeht.

Da ich ein neugieriger und reiselustiger Mensch und immer auf der Suche nach Abenteuern bin, wollte ich vor meinem Studium bei Auslandsaufenthalten neue Erfahrungen sammeln – sicherlich unter anderem, weil immer das Damoklesschwert über mir als Betroffene hing: hier und dort aufpassen, klimatische Verhältnisse, Essen oder Medikamente beachten.

Von Ägypten ...

Nach einem Cluburlaub in Mexiko kam ich auf die Idee, selbst als Animateur in der Sonne zu arbeiten, denn ich wusste, dass mir die Sonne sowohl psychisch als auch gesundheitlich immer gut tat. So ging ich für knappe fünf Monate nach Ägypten und lernte dort Land und Leute kennen. Natürlich war ich gut ausgerüstet und hatte mehr als genug Medikamente, Insulin, Teststreifen usw. mitgenommen. Hier bewegte ich mich als Sport- und Fitness-

animateurin natürlich viel. Aber trotz des ungewohnten Essens, der zum Titel mangelnden Hygiene und der Hitze lief mein Diabetes-Management mehr als wünschenswert. Ich hatte sogar die Gelegenheit, im Rahmen meiner dortigen Arbeit an unterschiedlichen Orten eingesetzt zu werden und konnte somit verschiedene Landesteile sehen: Sinai-Halbinsel, Nilkreuzfahrt, Makadi Bay.

... nach Ecuador ...

Stets auf der Suche nach einem gesundheitsorientierten Berufsfeld, wollte ich mich dann nach einer Bank-Ausbildung dem Studiengang „Gesundheitswissenschaften“ widmen. Aber zuvor wollte ich noch eine weitere Auslandserfahrung sammeln. Diesmal entschied ich mich für ein Volontariat und eine Sprachenschule in Südamerika, genauer gesagt in Ecuador. Der Höhenunterschied von bis zu 5.000 Meter und die verschiedenen Klima-

BEITRAG | ABBILDUNGEN

ANDREA GUGGER

KONTAKT

ANDREA GUGGER

HUTZI80@WEB.DE

**In der Selva (Urwald):
Auf der Suche nach unserem
Abendessen haben wir Yuka
(= Maniok) frisch aus dem
Boden mitgenommen**



Blick auf das erste Refugium
des Chimborazo auf 4.800 Metern,
ein gigantischer Ausblick so
hoch über den Wolken ...



So sah das tägliche Mittagessen
mit den Kindern aus ...



Auf die OneTouch Ultra-Technologie können Sie sich verlassen: Die Blutzuckermesssysteme OneTouch® UltraEasy®, OneTouch® Ultra2® und OneTouch® UltraSmart® ermöglichen eine genaue Blutzuckerbestimmung im extraweiten Temperaturbereich von +6 °C bis +44 °C und sogar bis zu einer Höhe von 3.000 Metern.

zonen von Küste, Andenhochland und Amazonasregion waren erneut eine Herausforderung für mich, die ich nur aufgrund von Erfahrung einschätzen konnte. Ich fragte mich, ob und welche Einflüsse die Höhe, die Wetterumschwünge oder das Essen auf meinen Diabetes ausüben würden. Auch diesmal war mein Koffer gut gefüllt mit meinem Diabetikerbedarf wie Teststreifen, Insulin und Reserve-Blutzuckermessgerät.

Mein Zucker lief so problemlos nebenbei wie zu Hause eher selten. Allein wegen der riesigen Auswahl an frisch geernteten Gemüse- und Obstsorten direkt vom Feld oder von den Bäumen wäre ich gerne noch länger in Ecuador geblieben. Probieren musste ich einerseits alle Nahrungsmittel aus Neugierde und außerdem, da ich Diabetikerin bin. Mein Ziel war es, einschätzen zu lernen, was man nicht kennt und was auch in kaum einer BE-Tabelle zu finden ist.

Ich habe auch erfahren, wie sich Bewegung in Extrem-Situationen auf den Blutzuckerspiegel auswirkt: Denn ich habe in diesen drei Monaten unglaubliche Strecken zu Fuß zurückgelegt – in einer Höhe von 3.000 Metern (Quito). Ich hatte sogar die Gelegenheit, Teilbesteigungen des Cotopaxi auf 4.800 Meter und des Chimborazo auf 5.000 Meter zu unternehmen. Das waren natürlich Erlebnisse der besonderen Art, vor allem, da diese

keinen Einfluss auf meinen Zuckerspiegel hatten.

... und wieder zurück in Bremen

Tja, und nun bin ich in Bremen und studiere Gesundheitswissenschaften mit Schwerpunkt Prävention und Förderung sowie Sport als Nebenfach. Mein Traum ist es, in einigen Jahren im Bereich der Diabetesarbeit tätig zu werden.

Aufgrund persönlicher Betroffenheit und diverser positiver Erfahrungen, dass Diabetes auch ein Anreiz sein kann, Herausforderungen mit Ehrgeiz anzunehmen und teilweise sogar zu suchen, möchte ich anderen Menschen mit Diabetes Mut machen und zeigen, dass vieles klappen kann, wenn man sich es zutraut und es auch möchte. Sich verstecken und den Diabetes als „Schutzschild“ zu verwenden, muss nicht sein. Ich habe mir seit einigen Jahren „Carpe diem“ zum Lebensmotto gemacht. Selbstverständlich klappt bei mir auch nicht immer alles wie am Schnürchen, aber irgendwie muss man sich selbst immer wieder aufbauen.

In diesem Sinne – vielleicht konnte ich dem einen oder anderen ein wenig Mut machen oder helfen, Bedenken über Bord zu werfen und es einfach zu versuchen, anstatt lange zu überlegen ...

Ich wünsche allen Lesern alles Gute und ein erfolgreiches Gelingen Ihrer Vorhaben. ■

Erfahrungsbericht von ZUCKER-Lesern

Wenn auch Sie Ihre persönlichen Erfahrungen anderen Menschen mit Diabetes mitteilen möchten, dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf:
ZUCKER-Redaktionsteam
Alexandra Kerbach
akerbach@ocdde.jnj.com
Telefon 06223/77710
