



Kein Diabetes und doch davon betroffen
Angehörige sind auch «Diabetesbetroffene»
Diabetes und Alkohol; verträgt sich das?
Tipps und Tricks für den Alltag mit Diabeteskindern

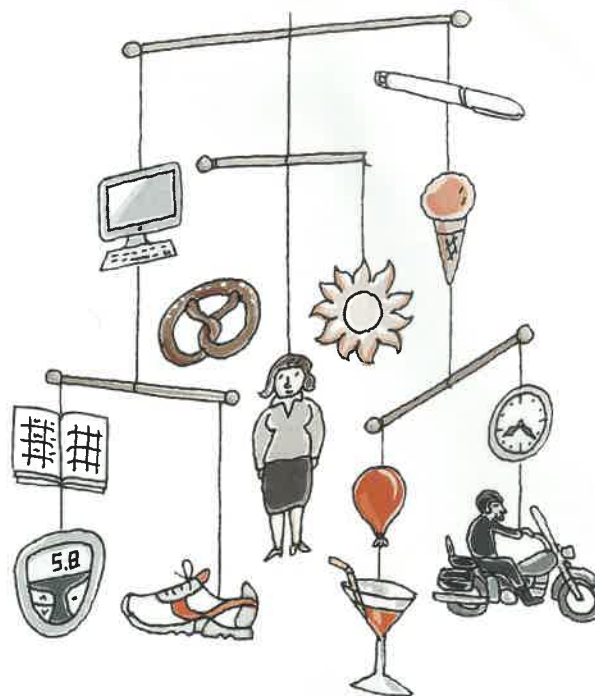
Editorial

Dolce Vita mit Diabetes

Vor ein paar Wochen brachte mir eine Kollegin dieses Buch (siehe Besprechung von Dr. Alexander Spillmann, Seite 30). Sie hat keinen Bezug zu Diabetes. In einem Kurs, den sie besucht hatte, war es vorgestellt worden, und sie hatte sofort an mich gedacht. «Willst Du es einmal lesen?» Mein erster Gedanke war: «Was kann es mir als langjähriger Diabetikerin noch beibringen?» Als ich aber dennoch zu lesen begann, konnte ich fast nicht mehr aufhören.

Das Mobile auf Seite 49 beeindruckte mich sehr: So vieles sollte im Diabetikerleben im Gleichgewicht bleiben. Ein Lüftchen kann alles in Schwingung oder alles durcheinander bringen. Sätze wie «Ich wüsste ja schon, wie es geht, ich schaffe es einfach nicht» oder «Ich habe ein so schlechtes Gewissen, wenn ich etwas esse, das ich eigentlich nicht sollte» kommen in diesem Buch auch vor – welcher Diabetiker, welche Diabetikerin kennt sie nicht?

Die Autorinnen von «Dolce Vita mit Diabetes» teilen das menschliche Bewertungssystem in Verstand und Nervensystem auf und nennen dies in ihrem Buch Wurmsystem. Das «Würmli» hat mir besonders gefallen: Es kann sich freuen oder sich gewürgt fühlen und schmollen. Nur mit einer inneren Zufriedenheit kann ein positives Lebensgefühl aufkommen. Durch Bilder und Leitsätze des Buches könnte dies für uns besser um-



setzbar sein. Zum Thema Essen zum Beispiel werden keine Ernährungstipps gegeben; denn diese ändern ja alle paar Jahre. Doch der Satz «Nach jedem Essen sollten wir ein angenehmes Bauchgefühl haben und zufrieden sein» wird mein wichtigster Satz aus diesem Buch.

Ich habe «Dolce Vita mit Diabetes» einmal ganz schnell durchgelesen und dabei festgestellt, dass ich viele Themen und Tipps noch einmal genau studieren muss. Auf jeden Fall wird das Buch für die vier Frauen ein Thema für ihre Treffen sein; und sie werden darauf achten, wie sie dem «Würmli» im Bauch ein angenehmes Leben bereiten.

Margrit Niedermann-Zeller

Margrit Niedermann-Zeller



Dolce Vita mit Diabetes

Ein genussvoller Leitfaden für den Umgang mit Diabetes

Von *Giovanna Eilers / Maja Storch*, Hogrefe Verlag, Bern, 2016. 336 Seiten, gebunden, CHF 32.50, ISBN 978-3-456-85543-1. Im Buchhandel erhältlich.

Inhalt

Fünf verschiedene Personen, drei Frauen und zwei Männer, stehen im Mittelpunkt des Buches.

So verschieden ihre berufliche und soziale Herkunft und ihre persönlichen Lebenssituationen sind, sie haben alle eines gemeinsam: Sie sind an Diabetes erkrankt. Und alle haben in irgendeiner Form mit den Schwierigkeiten, den Hindernissen und den Herausforderungen zu kämpfen, die die Zuckerkrankheit und deren Behandlung in Beruf und zuhause mit sich bringt. Deshalb sind sie unzufrieden mit sich selbst, dem Diabetes und den Mitmenschen.

Gemeinsam besuchen die fünf einen mehrtägigen Gruppenkurs. In diesem werden sie unter Anleitung einer Psychologin und einer Diabetologin mit dem «Zürcher Ressourcen Modell» (abgekürzt ZRM) vertraut gemacht. Dies ist ein Selbsthilfeprogramm, das im vorliegenden Buch speziell auf Diabetesbetroffene ausgerichtet ist.

Persönliche Motto-Ziele, Erinnerungshilfen, Checklisten, Arbeitsblätter und vieles mehr helfen den Kursteilnehmern, den Umgang mit dem Diabetes im konkreten Alltag zu trainieren. So können einfache und schwierige Lebenssituationen im Zusammenhang mit dem Diabetes sicher bewältigt werden. Und zwar ohne, dass die persönlichen Bedürfnisse dabei zu kurz kommen oder der Diabetes vernachlässigt wird.

Die Autorinnen

Giovanna Eilers ist Fachärztin für Innere Medizin, Diabetologin und ausgebildete ZRM-Trainerin. Sie lebt und arbeitet als Ärztin, ZRM-Trainerin und Coach in Berlin.

Maja Storch ist diplomierte Psychologin und Psychoanalytikerin, Inhaberin und wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation in Zürich.

Kommentar

Das Buch weckt bei den Leserinnen und Lesern viel Optimismus, was den alltäglichen Umgang mit dem Diabetes anbelangt. Nur wenigen dürfte es aber gelingen, nach dem Lesen der über 300 Seiten dieses Selbsthilfeprogramm alleine und vollständig in den Alltag umzusetzen, ohne auf fachliche Anleitung durch eine Fachperson zurückgreifen zu können. Das Buch liefert aber Denkanstösse, wie der Umgang mit dem Diabetes im täglichen Leben besser bewältigt werden könnte.

Dr. med. A. Spillmann



Giovanna Eilers
Maja Storch

Dolce Vita mit Diabetes

Ein genussvoller Leitfaden für den Umgang mit Diabetes



hogrefe



Foodprofil

Seit 2014 gibt es in der Schweiz keine gesetzlich geregelten Diabetikerprodukte mehr, da sich Typ-2-Diabetiker ebenfalls gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide ausgewogen und gesund ernähren sollen. Um die Handhabung mit Kohlenhydraten und Zucker für Diabetes-Betroffene zu erleichtern, vertreibt Coop sämtliche Produkte mit dem «Foodprofil».

Das «Foodprofil» ist die Nährwerttabelle auf der Produktverpackung, die nebst den Kalorien, Fett, gesättigten Fettsäuren, Nahrungsfasern, Eiweiss und Salz auch über den Anteil an Kohlenhydraten und Zucker Auskunft gibt.

Damit die Freude und der Genuss am Essen nach der Diabetes-Diagnose nicht eingeschränkt sind, hat Coop eine Liste mit Produkten aus ihrem Sortiment zusammengestellt, welche Diabetes-Betroffene bei ihrer optimalen Ernährung unterstützen sollen.

Mehr Informationen unter:
www.coop.ch/diabetikerliste