



Happy Carb

Mein Low-Carb-Weg zum Glück



Diabetes Typ 2 - nicht mit mir!

Erfolgsbloggerin Bettina Meiselbach verrät ihr
persönliches Low-Carb-Geheimnis gegen Diabetes.
Mit 30 inspirierenden Rezeptideen

systemed

Diabetes Typ 2 -
nicht mit mir!

systemed



Über die Autorin

Die gebürtige Odenwälderin Bettina Meiselbach startete mit einem betriebswirtschaftlichen Studium in das Berufsleben. Nach 25 Jahren im Personalmanagement und einem Burn-out später krempelte sie 2014 ihr Leben komplett um. Sie entdeckte die Low-Carb-Ernährung für sich, warf fast 60 Kilogramm Gewicht ab, wies ihre Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken und ließ den alten Job hinter sich. Die begeisterte Hobbyköchin und Ernährungsexpertin begann den Blog HappyCarb.de zu schreiben – der sich schnell zu einem der meistgelesenen Low-Carb-Blogs im deutschsprachigen Raum entwickelte. Der dann folgende Schritt zur Buchautorin war danach nur noch ein ganz kleiner.

Wichtiger Hinweis: Das vorliegende Buch stellt die persönlichen Erfahrungen der Autorin dar und kann keine Garantie geben, dass jeder Mensch die gleichen positiven Ergebnisse erzielt oder nicht auch abweichende Erfahrungen in der Diabetes-Behandlung macht. Darüber hinaus dient das Buch in erster Linie der Information, ersetzt jedoch keine umfassende medizinische Beratung. Die Autorin übernimmt von daher keine Haftung oder Verantwortung für eventuell entstehende Schäden. Vor der Umsetzung der vorgeschlagenen Verhaltensweisen ist unbedingt fachärztlicher Rat einzuholen.



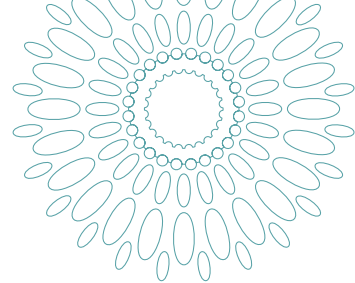
Inhalt

Vorwort	4
Der Schock der Diagnose	8
Wie es so weit kommen konnte?	13
Hallo Diabetes!	25
Lerne den Feind kennen	35
In Stellung gebracht	48
Das Low-Carb-Universum	53
Mein Weg heißt Happy Carb	63
Die mysteriöse Energiebilanz	70
Die Welt der Kohlenhydrate	75
Der Teufel Zucker	87
Bausteine des Lebens – Eiweiß	92
Wer hat Angst vorm bösen Fett?	104
Von Nahrungspausen, Hunger, Sättigung und Durst	116
Essen aus dem Chemielabor	122
Süße Welt jenseits des Zuckers	129
Allem kann ich widerstehen, nur der Versuchung nicht	137
Diabetiker/in, beweg dich	141
Diabetes im Kopf	159
Diabetes – nicht mit mir!	171
Und was sagt der Doc?	180
Die Happy-Carb-Küche	185
30 kunterbunte Happy-Carb-Rezepte	189
Danksagung	228
Quellenangaben	230



Vorwort





VORWORT

Vielen Dank, dass Sie mein Buch gekauft haben. Ich freue mich ehrlich darüber. Gerne hätte ich Sie in einem anderen Kontext kennengelernt. Aber nun hat uns eine Krankheit zusammengeführt. Machen wir also das Beste daraus.

Bei Ihnen wurde die Diagnose Diabetes Typ 2 gestellt?

Willkommen im Club! Gleich vorweg, Sie sind nicht allein im Kreis der erlesenen Süßen. Diabetes mellitus Typ 2 ist eine verbreitete Volkskrankheit, mit stark steigender Tendenz. In Deutschland leben aktuell etwa sechs Millionen Betroffene. Ich habe Ihnen ja gesagt, Sie sind nicht allein. Die Prognose für die Zukunft ist ernüchternder. Erwarten die Fachkreise doch einen Anstieg auf acht Millionen Menschen bis zum Jahr 2030. Diese Entwicklung gilt nicht nur für Deutschland, sondern weltweit ist die Diabetes-Typ-2-Erkrankung auf dem Vormarsch.

Vielleicht sind Sie auch nicht selbst betroffen, sondern haben in Ihrem persönlichen Umfeld an Diabetes Erkrankte, die Sie gerne im Umgang mit der Krankheit unterstützen möchten. Egal was Ihre Motivation ist, sich mit der Krankheit Diabetes Typ 2 zu beschäftigen, es ist

eine gute Entscheidung! Sie können der Erkrankung nämlich aus eigener Kraft in den Allerwertesten treten. Genau das habe ich nach meiner Diagnose mit vollem Schwung getan.

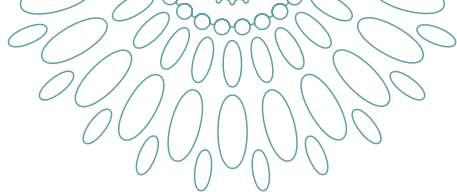
Und das Wie schildere ich in diesem Buch.

Sicher mag mein Erfolg nicht jedem Diabetes-Typ-2-Patienten in vollem Umfang gelingen. Zu unterschiedlich sind die Krankheitshistorien bzw. die jeweiligen Krankheitsstadien. Jedoch ist eine Verbesserung fast immer möglich, bis hin zu einer zeitweiligen Zurückdrängung der Krankheit.

Ausdrücklich möchte ich darauf hinweisen, dass mein Erfahrungsbericht ausschließlich vom Diabetes Typ 2, dem sogenannten »Alterszucker«, handelt!

Habe ich wirklich »Alterszucker« geschrieben? Nun ja, als die Krankheit bei mir entdeckt wurde, war ich gerade mal 44 Jahre alt. Da bekommt die Bezeichnung Alterszucker einen etwas unerfreulichen Beigeschmack.

Mein Buch ersetzt kein umfassendes Diabetes-Schulungsbuch! Das war auch



nicht der Ansatz, als ich begann, meine Erfolgsgeschichte aufzuschreiben. Es gibt studierte Fachleute, die das gesundheitliche Geschehen rund um die Krankheit in Gänze viel besser erläutern können, als ich das jemals könnte. Nichtsdestotrotz versuche ich, die Zusammenhänge meiner Erkrankung nach bestem Wissen und Gewissen darzustellen, ohne jedoch den Anspruch auf Vollständigkeit erheben zu wollen. Es geht um meine persönliche Geschichte und das, was Sie daraus für sich hoffentlich mitnehmen können.

Bei dem, was Sie lesen, bitte ich daher zu berücksichtigen, dass ich keine ausgebildete Medizinerin oder Ernährungsberaterin bin.

Jede Lebensstilveränderung, die Sie vornehmen möchten, muss immer mit Ihrem Arzt bzw. Diabetologen abgestimmt werden.

Im Speziellen dann, wenn Sie Medikamente einsetzen, die Ihren Blutzucker regulieren und die in der Folge eine Unterzuckerung hervorrufen können.

Ich will Sie mit meinem Buch ermutigen, Ihr Schicksal ebenfalls selbst in die Hand zu nehmen. Liefern Sie sich der Krankheit Diabetes Typ 2 nicht ohne Gegenwehr aus. Bauen Sie keinesfalls ausschließlich auf die Medizin, die die Pharmaindustrie

für uns Diabetiker bereithält. Werden Sie aktiv! Dass das geht, ohne an Lebensfreude einzubüßen, dafür stehe ich mit einem moderat kohlenhydratreduzierten und körperlich aktiveren Lebensstil. Dieser tut übrigens weder weh noch hat er (viel) mit schwerem Verzicht zu tun. Seien Sie also nicht skeptisch, sondern lassen Sie sich auf das Abenteuer ein. Happy Carb bringt mehr Lebensqualität und Genuss in Ihr Leben – ganz im Gegensatz zu den drohenden Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus Typ 2.

Mein Ziel ist nicht, alle Typ-2-Diabetiker zur kohlenhydratreduzierten Ernährung zu zwingen oder Ihnen mit missionarischem Eifer Vorschriften zu machen. Sie sind schließlich erwachsen. Mein Traum ist es jedoch, dass Low-Carb irgendwann in der Zukunft allen Diabetikern als echte Alternative vorbehaltlos und ganz selbstverständlich in Diabetes-Schulungen vorgestellt wird. Die Diabetiker sind mündige Bürger und können selbst entscheiden, ob sie Low-Carb eine Chance geben wollen, oder eben auch nicht.

Los geht die Reise in das Diabetes-Universum. Schnallen Sie sich an und lernen Sie die Krankheit aus meiner Perspektive kennen. Ich bin fest davon überzeugt, dass Ihnen meine Erfahrungen weiterhelfen können. Das sage ich ganz selbstbewusst, denn vermutlich stand ich vor nicht



allzu langer Zeit am gleichen Punkt wie Sie heute. Dank meiner Aktivitäten habe ich die Diabetes-Erkrankung inzwischen im Griff und nicht die Krankheit mich. Und das sogar ohne blutzuckersenkende Medikamente. Was für ein Erfolg!

Wenn Sie nach dem Lesen meines Buches noch nicht die Nase voll von mir haben, dann besuchen Sie mich im Internet auf **HappyCarb.de**.

Schreiben Sie mir über meine Internetseite. Teilen Sie mir Ihre Erfolge mit. Ich lebe nicht auf einem Stern, bin kein Phantom, sondern bin echt und ansprechbar.

Entwicklung entsteht durch konstruktives Miteinander. Gerade diesen aktiven Austausch mit meinen Leser/innen schätze ich sehr. Natürlich bin ich auch für Lob empfänglich – also immer her damit.

Jetzt geht es aber wirklich los.

Herzliche Grüße und viel Erfolg!

**Bettina
Meiselbach**



Der Schock der Diagnose

DER SCHOCK DER DIAGNOSE

Ich kann mich noch sehr genau an den Tag meiner Diagnose erinnern. Es war im Oktober 2013 und ich befand mich zu dem Zeitpunkt in einer Reha-Klinik. Bei dem Gedanken zurück an diesen Tag überfällt mich bis heute noch ein beklemmendes Gefühl, auch wenn seitdem viel passiert ist und sich meine gesundheitliche Situation grundlegend gedreht hat. Aber der Schlag, den ich an jenem Tag versetzt bekommen habe, sitzt bis jetzt.

Der Aufenthalt in der Reha-Klinik war einem akuten Erschöpfungszustand und meinem damaligen gewaltigen Übergewicht geschuldet. So wie das üblich ist, bin ich direkt zu Beginn der Rehabilitation umfassend medizinisch untersucht worden. Dazu gehörte neben einer unerfreulichen körperlichen Begutachtung durch einen Arzt, (Wer macht sich mit 130 Kilogramm schon gerne nackt?) auch eine Blutentnahme zur Feststellung aller gängigen Laborwerte. Diese Blutuntersuchung hatte ich dann auch schon fast wieder verdrängt, als mich die verräterische Flüssigkeit doch noch einholte.

Während der Reha-Maßnahme stand ein umfangreiches Bewegungsprogramm auf der Tagesordnung. Meine Freude darüber hielt sich in überschaubaren Grenzen –

diplomatisch ausgedrückt, denn ich hatte mich jahrelang nicht mehr regelmäßig bewegt. Der Weg vom Sofa zum Külschrank war mein üblicher Parcours und die Treppenstufen in das obere Stockwerk unseres Hauses brachten mich schon außer Atem.

So war es auch nicht wirklich überraschend, dass ich in einer der ersten Sportstunden unelegant den Boden küsste. Ausgerechnet Ballspiele! Die waren mir schon in der Schulzeit verhasst. Aber dann auch noch ungeschickt über den Ball zu stolpern und mit vollem Körpereinsatz auf das rechte Knie zu fallen, war peinlich und schmerzhaft zugleich. Mir schossen sofort vor Scham die Tränen in die Augen.

Die Sporttherapeutin zeigte sich gleich sehr besorgt und schickte mich humpelnd in die ärztliche Abteilung. Da saß ich nun. Frustriert und niedergeschlagen. Am liebsten wäre ich auf dem direkten Weg wieder nach Hause gefahren. Die Überprüfung meines Knies ergab glücklicherweise keine ernsthafte Verletzung. Ich bekam eine Salbe zur Behandlung der Prellung ausgehändigt und das Thema Knie war abgehakt.

Da fragte mich die behandelnde Ärztin,

ob man mit mir bereits über die Blutergebnisse der Eingangsuntersuchung gesprochen hätte. Als ich dies verneinte, rief sie die Daten schnell auf den Bildschirm. Ehe ich mich versah, warf sie gebannt einen Blick auf die Anzeige mit vielen roten und wenigen grünen Feldern. Es entstand eine Verzögerung, bei der in mir direkt ein ungutes Gefühl aufkam. Ich wartete nervös, was mir die Ärztin wohl zu sagen hat. So ein bisschen war das, als kniete ich auf einem Schafott, brav wartend, bis das Beil auf meinem speckigen Hals aufschlägt.

Ob ich schon wüsste, dass ich Diabetes habe, fragte mich die Ärztin. Zack! Das Beil fiel und der Kopf rollte. »Nein«, stammelte ich wie in Trance, »kein Diabetes.« Zu dem Zeitpunkt dachte ich spontan, es muss sich um ein Versehen handeln, eine merkwürdige Laune der Natur, ein einmaliges Ergebnis wegen der Reha-Aufregung oder die Blutprobe wurde gar vertauscht. Tausend Gedanken schossen mir durch den Kopf. Alle damit beschäftigt, die drohende Katastrophe zu negieren, nicht wahrhaben zu wollen. Am liebsten hätte ich einfach meine Ohren zugeklappt und wäre weggelaufen.

Die Ärztin schaute mich mitleidig an und sagte: »Ihr Blutzuckerwert lag nüchtern bei 242, da gibt es keinen Spielraum bei der Bewertung.« Sogar ich wusste sofort, dass der Blutzucker, der sich eigentlich

nüchtern irgendwo zwischen 80 und 120 bewegen sollte, bei mir diesmal weit außerhalb der Norm war. Innerlich konnte ich in meinem Kopf ganz laut das böse Wort hören, was mit „Sch“ anfängt und mit „e“ aufhört.

»Haben Ihre Eltern Diabetes«, schloss sich die nächste Frage der Ärztin an. »Nein, meine Eltern sind nicht an Diabetes erkrankt.« Wegen des Schocks reagierte ich erstaunlich kurz angebunden, was sonst überhaupt nicht mein Stil ist. »Übrigens«, sagte die Frau, »mal abgesehen von den Nieren- und Schilddrüsenwerten, sind alle Blutwerte außerhalb der Norm.« Peng, die nächste gefühlte Ohrfeige, die meinen Kopf zum Wanken brachte. In mir drin schrie alles lautlos: »Ja, los, sag mir doch, dass ich selber schuld bin, so maßlos fettgefressen, wie ich hier sitze.« Die Ärztin sagte natürlich nichts in dieser Richtung. Professionell ordnete sie einen Glukosetoleranztest für den folgenden Tag an, um, wie sie sagte, die Diagnose abzusichern.

So stolperte ich mit Wasser in den Augen aus dem Zimmer. Alle Hoffnung auf die kommende Untersuchung gerichtet. Möge sich doch bitte alles noch als großes Missverständnis herausstellen. Nach einer erwartungsgemäß unruhigen Nacht saß ich am frühen Morgen nüchtern in der medizinischen Abteilung und wartete

angespannt auf die Dinge, die da kommen sollten. Ein Zuckerbelastungstest ist sehr einfach durchzuführen. Mein Blutzucker wurde nüchtern gemessen. Dann bekam ich in einem Becher 75 Gramm gelöste Glukose zu trinken. Ich stürzte das pappsüße Getränk in mich hinein. Anschließend wurde im Stundentakt die Entwicklung des Blutzuckers gemessen. Ein gesunder Blutzucker steigt an, sinkt aber auch wieder zügig auf ein normales Maß. So läuft das zumindest, wenn die Bauchspeicheldrüse ausreichend Insulin produziert und der Stoffwechsel es schafft, den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu befördern.

Passiert dies nicht und liegt eine Diabetes-Erkrankung vor, so steigt der Blutzucker durch die zugeführte Glukose auf eine ungesunde Höhe an. Das ist dann der messbare Beweis, dass der Mechanismus des blutzuckersenkenden Insulins versagt hat. Entweder mangelt es an Insulin oder die Körperzellen zeigen dem Insulin eine lange Nase, ignorieren es und lassen keine Glukose rein.

Als ich da saß und mir in regelmäßigem Abstand ein Tröpfchen Blut entnommen wurde, stieg mein Blutzuckerwert immer höher und höher. Spätestens als die medizinische Fachangestellte mich fürsorglich fragte, ob es mir noch gut gehe oder ob ich mich lieber hinlegen wolle, wurde mir

beunruhigend klar, dass das nicht gut für mich ausgeht. Mein Blutzucker stieg auf stattliche 339 an. Damit lag der Fall klar auf der Hand.

Blutzucker nach 2 Stunden 339 = Diabetes mellitus Typ 2.

Man teilte mir die nun gesicherte Diagnose mit: «Sie haben eine manifeste Diabetes-Erkrankung Typ 2.» Peng! Da saß ich nun wie ein Häufchen Elend. Der von mir befürchtete Horror wurde Wirklichkeit. Für mich brach eine Welt zusammen, auch wenn das sehr dramatisch und überzogen klingt.

Ich hatte mich immer für unkaputtbar gehalten, egal, was ich mir und meinem Körper angetan hatte. Ob mit meinem unvernünftigen Essverhalten, der Bewegungslosigkeit oder dem permanenten Dauerstress, der mir seit Längerem setzte. Diese dumme Selbstlüge wurde nun mit einem Schlag entlarvt. Mir wurde klar, dass sich in meinem Leben grundlegend etwas ändern musste. Diesen Gedanken fand ich zuerst nur wenig prickelnd. Alles, was da im verwirrten Bettina-Kopf herumsprakte, wirkte furchtbar bedrohlich. Ich hatte plötzlich nackte Angst vor dem, was da auf mich zukommt. Im Geiste sah ich mich meinen Blutzucker messen und mir Insulinspritzen setzen. Daraufhin versank ich



im Selbstmitleid und heulte, was das Zeug hielt. Diabetes bekommen alte Leute, die krank sind, aber doch nicht ich, mit gerade 44 Jahren. Bedient, geschockt und auch wütend saß ich da. Natürlich wusste ich unterschwellig, dass mich eine nicht unerhebliche Mitschuld an meinem Zustand traf. Ich ärgerte mich über mich selbst, und dass ich es hatte so weit kommen lassen.

Da ich hart an der Grenze zum Nervenzusammenbruch stand, hat sich die Klinikpsychologin überaus fürsorglich um mich gekümmert. Sie erklärte mir, dass ich bei der Diabetes-Erkrankung viel selbst tun kann. Es sei alles nicht so dramatisch. Viele Menschen hätten Diabetes und ich sei hier in der Klinik mit meiner frischen Diagnose gut aufgehoben. Aber die mo-

tivierenden Worte drangen an jenem Nachmittag nur wie durch einen dicken Vorhang zu mir durch.

Ich war verzweifelt und fühlte mich komplett überfordert. Knock-out durch Diabetes! Blöderweise hatte ich das Anzählen hartnäckig ignoriert. Im Nachhinein betrachtet war diese Gefühlslage ein Zustand, der viel Motivation und Energie freigesetzt hat. Dieses Gefühl der Hilflosigkeit und das Gefühl, nicht mehr Herr der Lage zu sein, war für mich nur schwer zu ertragen. Passte das doch nicht zu meinem Selbstbild und noch weniger zu dem Bild, das ich anderen gegenüber präsentieren wollte.

Doch wie konnte es eigentlich so weit kommen?





Wie es so
weit kommen
konnte?

WIE ES SO WEIT KOMMEN KONNTE

Im Nachhinein betrachtet war die Diagnose Diabetes Typ 2 im Oktober 2013 keine große Überraschung. Vielleicht der Zeitpunkt und mein gefühlt junges Alter, aber letztendlich war ich ein typischer Diabetesfall, wie er tagtäglich in den Arztpraxen hier in Deutschland und der ganzen Welt aufschlägt.

Bin ich doch mit Volldampf aus eigener Kraft in Richtung Diabetes gesteuert! Ich würde schon fast sagen, mit halb sehendem Auge bin ich mit wehenden Haaren in das Messer gelaufen. Nur eben, dass ich mir die Augen zugehalten habe, bis es geknallt hat. Hinterher ist man immer schlauer, und es lohnt auch nicht wirklich, über das „hätte“ und „wenn“ zu lamentieren. Zurückzudrehen ist die Zeit nicht mehr. Dennoch nutzt ein Blick zurück in die Vergangenheit, um für die Zukunft zu lernen.

Was war die Ausgangslage im Herbst 2013?

- Zum Zeitpunkt der Diagnose lag mein Körpergewicht bei über 130 kg,
- Bewegung hatte ich über Jahre konsequent verweigert,
- meine Ernährung bestand vorzugsweise aus Nudeln mit fetten Saucen,

Fast Food und Süßigkeiten in großen Mengen,

- ein permanent hoher beruflicher Stresspegel belastete meine Psyche,
- meine Arbeitssituation war unerträglich und ich stand kurz vor einem Burn-out,
- verschiedene Nahrungsmittelunverträglichkeiten erschwerten mir das Leben,
- mein Blutdruck war zu hoch und das trotz eifriger Medikamenteneinnahme,
- die Leber war verfettet und meine Leberwerte entsprechend bescheiden.

Das war aber nicht immer so!

Die Geschichten von dem dicken Kind, das immer gehänselt wird und dann unglücklich übergewichtig bleibt, passen zu mir nämlich nicht. Ich war ein schmales Kind. Man kann schon fast sagen, ich war beängstigend dürr. So dünn, dass ich immer von meinen Eltern motiviert werden musste, zu essen.

Gleichzeitig war ich ein aktives Kind. Damit meine ich, ein bewegungsaktives Kind. Immer im Laufschrift oder mit dem Rad unterwegs. Herumtollend auf Bäu-

men und mit Freunden die Natur erkunden. Eine glückliche und sorgenfreie Kindheit.

Mit den Jahren stieg das Gewicht.

Die Probleme begannen, als ich in das Berufsleben eingetreten bin und eine kaufmännische Ausbildung begann. Nicht mein Traumberuf, aber zum damaligen Zeitpunkt, Mitte der 80er-Jahre, war die Auswahl an Ausbildungsstellen überschaubar und die Anzahl der Mitbewerber riesengroß. So konnte ich mich also glücklich schätzen, überhaupt einen guten und sehr begehrten Ausbildungsplatz gefunden zu haben. Mädchen machten damals eben entweder eine kaufmännische Ausbildung oder wurden Krankenschwester bzw. Arzthelferin. So einfach war das und exotische Berufswünsche und Träume blieben sicher häufiger auf der Strecke.

Mein eigentlicher beruflicher Traum war es, Diätassistentin zu werden. Ich wollte mich schon früh mit dem Thema Ernährung beschäftigen und gleichzeitig mit Menschen zu tun haben. Das Thema Ernährung ließ mich dann ja auch mein ganzes Leben lang nicht mehr los, auch wenn nicht gerade so, wie ich mir das vorgestellt hatte.



Jetzt war es aber nicht so, dass ich in meinem erlernten Berufsfeld ungeeignet gewesen wäre. Mitnichten. Ich war eine fleißige Auszubildende mit sehr guten Leistungen und habe

mich als talentierte Bürokräftin hervorgetan. Und da ich gewohnt war, zu funktionieren, nahm ich die Herausforderung an und der Erfolg ließ auch einen gewissen Ehrgeiz in mir erwachen. Etwas halbherzig zu machen, war noch nie mein Ding.

Und das Gewicht wurde immer mehr.

Eine negative Randerscheinung war, dass ich, bedingt durch die hormonellen Umstellungen während der Pubertät und das nun dauerhafte Aufsitzen auf meinem Allwertesten, begann, üppig Gewicht zuzulegen.

Und was tut man, wenn man süße 17 Jahre alt ist und natürlich den Jungs auch mit einer guten Figur gefallen will?

Man beginnt, die abenteuerlichsten Diäten zu machen. Genau das tat ich dann auch und ließ auch nichts von dem aus, was damals trendy war. Hollywood-Diät, Max-Planck-Diät, Brigitte-Diät, Milchbrötchen-Diät und natürlich die sagen-

umwobene Kohlsuppendiät. Ich habe sie alle gemacht. Und das Ergebnis dieser jahrelangen Diättiraden war, dass ich immer dicker wurde.

Zwischenzeitlich hatte ich mich dann noch entschieden zu studieren, eben um meine beruflichen Aussichten für die Zukunft zu verbessern. Und ja, auch mit der Karriere ging es anschließend fast so gut aufwärts wie mit dem Gewicht. Gleichzeitig mit dem immer größer werdenden beruflichen Stress und Druck ging ich dazu über, diesen mit Essen zu kompensieren und mich im Gegenzug immer weniger zu bewegen. Stress anders zu bewältigen, hatte ich nicht gelernt, und mit dem zunehmenden beruflichen Erfolg konnte ich für die Bewegungslosigkeit nun immer schön den Zeitmangel ins Feld führen. Wie praktisch, wenn man sich mit einer guten Ausrede drücken kann.

Beruflich hatte es mich in den Bereich Personalmanagement gezogen, wo ich aber doch recht bald feststellte, dass ich in dem Metier nicht gut aufgehoben war. Aber für einen Wechsel war es in meinen Augen zu spät und ich mittendrin in der ermüdenden Arbeitsmühle. Dazu kommt meine ausgeprägte Sicherheitsorientierung, die mich nicht gerade zu einem Menschen macht, der sein Leben eben schnell über den Haufen wirft und abenteuerliche Experimente wagt. Dann

lieber weitermachen, und über den immer größer werdenden Frust habe ich mich mit viel Essen hinweggetröstet. Essen hat mir auch damals schon viel Freude bereitet. Eine Kostverächterin bin ich noch nie gewesen.

Wenn der Job wehtut.

Wirklich im Herzen Freude gemacht hat mir der Beruf als Personalerin eigentlich nie. Diese Erkenntnis mit 47 Jahren tut weh. Vielleicht ist es aber auch blauäugig zu erwarten, dass man einen Beruf ausübt, der einen ausfüllt und der auch noch der eigenen Selbstverwirklichung dient. Denn das kommt erfahrungsgemäß in keiner Zielvereinbarung vor, die die Mitarbeiter jährlich in die Hand gedrückt bekommen. Ich selbst bin von einem humanistischen Menschenbild geprägt und mir liegen Fairness, Eigenverantwortung und Vertrauen in die Menschen am Herzen. Das kollidiert natürlich in der modernen Arbeitswelt, wo es häufig um den Profit und um Personalkosten geht. Die Menschen, die die Arbeit erledigen, werden gerne zu anonymen Headcounts degradiert. Es ist eben einfacher, eine Personalnummer zu löschen als einen Menschen mit einem Leben hintendran.

Die ach so schöne bunte moderne Arbeitswelt.

Zu Beginn meiner Karriere dachte ich noch, dass das Unternehmen, in dem ich damals war, mit seiner unmenschlichen Gangart eine unrühmliche Ausnahme darstellte. Rein in die Puschen und dann wieder raus aus den Puschen. Die von dem Chaos betroffenen Mitarbeiter waren eben Kollateralschäden im Dienste der Gewinnmaximierung. Nach mehreren beruflichen Stationen wurde mir immer klarer, es geht meistens ums Geld. Der Mensch im Unternehmen zählt nur zum Schein, auf den bunten Broschüren und den schönen Internetseiten der Unternehmen. Ernüchterung machte sich breit. Im Zweifel werden Mitarbeiter entsorgt wie Restmüll, gerade wenn sie nicht mehr so funktionieren, wie sie sollen, oder anfangen, unbequem zu werden. Das kostet kurzfristig etwas Geld und einige Nerven, aber langfristig wird gespart. Die Umsetzung dieser Entsorgungsaufgaben obliegt den unbeliebten Personalern, die zusehen können, wie sie die »Ressource Mensch« oder zu dem Zeitpunkt eher den »Problemfall Mensch« möglichst kostengünstig und diskret aus dem Unternehmen herauschieben.

Ob nun fremdgesteuert von Schlips-trägern aus dem Ausland oder schön eingebettet in einen Konzern, dem die

Aktionäre mit Dividendenforderungen im Nacken sitzen. Schlimmstenfalls ein inhabergeführtes Familienunternehmen, in dem sich die Taschen ohne Rücksicht auf die – oder sagen wir besser auf Kosten der – Belegschaft ordentlich vollgemacht werden. Es machte keinen wirklichen Unterschied, wo ich tätig war. Gier, Ignoranz und teilweise menschenverachtende Denkweisen um mich herum waren über viele Jahre meine beruflichen Begleiter. Es gibt sicher auch wunderbare Arbeitgeber, aber die sind eben leider nicht die Regel. Anders wären meine Erfahrungen nur mit bösem Dauerpech bei der Wahl der Arbeitgeber zu erklären. Vielleicht bin ich ja auch nur eine Arbeitgeber-Pechmarie? Falls Sie einen tollen Arbeitgeber haben, dann freuen Sie sich und schätzen Sie das wert! Bleiben Sie bloß auf Ihrem Sessel kleben, so lange es geht. Schlimmer geht nämlich immer. Ein Spruch, den ich in der Arbeitswelt früher häufig gebraucht habe. Vom Berufsleben demoralisiert verursachte mir die tagtägliche Umsetzung des Wahnsinns jedoch seelische Schmerzen.

Mein Schmerzmittel der ersten Wahl: das (Fr)Essen.

Meine letzte Station als Personalleiterin in einem Unternehmen des Niedriglohnssektors war dann die Spitze des Eisbergs der schönen, bunten neuen Arbeitswelt.

Ich litt in meinem Job wie ein Hund und fraß, was das Zeug hielt. Bis, ja, bis mein Hausarzt im Frühling 2013 wieder einmal sehr besorgt mit mir sprach und ich heulend bei ihm im Behandlungszimmer saß. Er sagte mir ein Jahr später auch nochmal, dass er sich damals ernsthaft Sorgen um mich gemacht hatte. Da saß eine Frau vor ihm, deren Leben sichtbar entgleiste, und es war nicht absehbar, ob das Kind nicht vielleicht schon zu tief im Brunnen festsaß. So ganz ohne Hoffnung auf Rettung, weil ich mich längst selbst aufgegeben hatte. Der Vorschlag meines Hausarztes war eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme wegen meines akuten Erschöpfungszustands und natürlich, um Abstand zur belastenden Arbeitssituation zu bekommen.

Ein ängstliches Gefühl machte sich kurz breit. Ich zu einer Reha? Weg von daheim? Jedoch registrierte ich durchaus, dass dringend etwas passieren musste. Meine gesundheitliche Situation war unerträglich geworden. Bedingt



durch verschiedene Nahrungsmittelunverträglichkeiten hatte ich seit mehreren Jahren Dauerdurchfall, und ich war inzwischen viel mehr krank als gesund. Mein Gewicht

war im Sommer 2013 bei beängstigenden 132 Kilogramm angekommen, und ich konnte mich kaum noch vernünftig bewegen. Entweder weil ich direkt an Schnappatmung litt oder weil mir die Füße so wehtaten, dass ich mich nach 150 Metern wieder setzen musste. Meine Lebensqualität war gleich null. Ich habe zu dem Zeitpunkt die ganze Situation und mein Leben gehasst. Gleichzeitig konnte ich diesen Umstand aber auch nicht ändern. Jede Kraft, die ich hatte, habe ich tagtäglich in einem Job vergeudet, für dessen Ausübung ich mich selbst verachtete. Oder meine Energie wurde dabei aufgebraucht, für die Umwelt den »perfekten« Schein zu wahren. Schauspielerinnen des eigenen schlechten Films zu sein, ist unendlich anstrengend. Mein Bauch war vom Fressen inzwischen so dick wie der eines Wals und ich war an einem Punkt, an dem ich immer häufiger darüber nachdachte, einfach aus dem Fenster zu springen.

Heute kenne ich die Spirale von Stress, dem Hormon Cortisol, dem metabolischen Syndrom und der Krankheit Diabetes. Aber damals war ich einfach nur verzweifelt und hoffnungslos und wollte nicht mehr. Selbst der Tod schien mir verlockender als mein damaliges Leben. Allerhöchste Alarmstufe und ich immer wie verrückt bemüht, nach außen den Schein der perfekten Welt zu wahren. Abends saß ich dann heulend und fressend auf



dem Sofa. Schön versteckt und heimlich in meinen eigenen vier Wänden. Was war ich doch für eine grandiose

Schauspielerin. And the Oscar goes to ... Nicht einmal mein Ehemann konnte erkennen, was wirklich mit mir geschah. Natürlich fiel ihm auf, dass ich immer dicker wurde und auch nervlich sehr angespannt war, aber ich konnte und wollte meine Sorgen nicht mit ihm teilen. Ich dachte, ich schaffe das irgendwie alleine.

Im Zweifel blieb mir ja noch das Fenster.

Niemandem zur Last fallen zu wollen ist tief verankert in meinem Wesen. Und das gilt selbst in der Partnerschaft, wo ich gerne der unterstützende Teil sein wollte und nicht der empfangende. Von daher habe ich gegenüber meinem Mann meinen echten Zustand verheimlicht. Die Tränen aus den Augen gewaschen, bis er aus dem Büro kam, spielte ich einen verhagelten Sonnenschein vor. Im Nachhinein eine falsche Entscheidung, denn gerade mein Mann hat in all den Zeiten und in jeder Gewichtsklasse uneingeschränkt zu mir gestanden und hat mich bedingungslos geliebt. In Kenntnis meines tatsächlichen Zustandes hätte er sicher viel früher die Reißleine gezogen und hätte mir auch den nötigen Rückhalt gegeben, um mich aus

der bedrohlichen Situation zu befreien. Aber zu dem Zeitpunkt war ich noch nicht unten angekommen. Meine Angst vor Veränderung war noch zu groß. Es musste schlimmer kommen, damit ich meinem Leben eine neue Richtung geben konnte.

Von daher stimmte ich dem Vorschlag meines Hausarztes zu und wir beantragten die Reha. Ich fühlte mich damals, als würde mir jemand einen Rettungsring zuwerfen, und hatte gleichzeitig irrsinnige Angst davor, gerettet zu werden. Aber ich wollte die Chance ergreifen, und auch die Aussicht, einige Wochen von meinem verhassten Arbeitsplatz zu flüchten, klang verlockend.

Nach einiger Zeit kam dann aber der Schock. Die Reha wurde, wie sollte es anders sein, erst einmal abgelehnt. Es fühlte sich für mich an wie ein Todesurteil, das ich selbst mit Messer und Gabel vollstrecken sollte. Die letzte Energie mobilisierend habe ich die Möglichkeit genutzt und legte gegen den Bescheid Widerspruch ein. Es war, als hätte ich die Chance für mich schon gewittert und wollte mich nicht kampflos geschlagen geben. Auch wenn ich mich eigentlich lieber gefügt hätte und in einem dunklen Loch verschwunden wäre.

Mit meinem Widerspruch schrieb ich einen mehrseitigen Brief an die Deutsche

Rentenversicherung, der eher wie ein verzweifelter Hilferuf klang. Aber das war er ja irgendwo auch. In der Folge einer schweren Grippe im Februar hatte ich vermehrt mit Herzproblemen zu kämpfen, und mir wurde immer klarer, dass ich auf dem besten Weg ins Jenseits war, wenn ich nicht das Ruder herumriss. Nach langen Wochen des zähen Wartens war es dann zwischenzeitlich schon September 2013 geworden, und ich fragte mich ernsthaft, ob man bei der Deutschen Rentenversicherung vielleicht aussitzen wollte, ob ich überlebe oder doch noch sozialverträglich aus dem Leben scheide.



Es fühlte sich an wie eine Zermürbungstaktik, aber böswillige Absicht möchte ich natürlich nicht unterstellen. Möglicherweise mahlen solche Behördenmühlen ja auch wirklich so langsam. Der eine oder

andere Euro lässt sich durch penetrantes Aussitzen sicher sparen. Aber ich habe mich nicht abschütteln lassen und bin hartnäckig geblieben. Das wurde letztendlich auch belohnt: Anfang Oktober kam die Genehmigung zur Reha, und zwei Wochen später ging es los.

Zu dem Zeitpunkt hatte ich ja noch keine Ahnung, dass neben den bestehenden bekannten Baustellen bald noch eine weitere hinzukommen würde: Meine Diabetes-Typ-2-Diagnose stand kurz bevor.

Was hat all das mit der Diagnose Diabetes Typ 2 zu tun?

Genau all das und etwas mehr ist die Ursache dafür, dass meine Diabetes-Erkrankung genau zu dem Zeitpunkt bei mir ausgebrochen ist.

Lassen Sie uns nochmal einen näheren Blick auf meinen gesundheitlichen Zustand bei Antritt der Reha werfen und inwieweit er meine Diabetes-Diagnose begünstigt hat. Auch wenn ich mich jetzt kurz wiederhole.

Die Erkenntnis, welche Faktoren für den Ausbruch meiner Krankheit verantwortlich waren, zeigt nämlich auch den Weg aus dem Dilemma. Und von Anfang an spürte ich intuitiv, dass ich ganzheitlich vorgehen musste und die Lösung meiner

Probleme nicht ganz so klar ist, wie das vielleicht von der Schulmedizin zügig und pharmafreundlich eingeschätzt werden würde.

Das offensichtlichste Problem war mein hohes Gewicht. Denn das war nicht zu verstecken. Mein Höchstgewicht von 132 Kilogramm bei einer Größe von 1,72 Meter entsprach einem BMI von 44,6, was damit einem extrem starken Übergewicht gleichkommt. Wenig erfreulich, aber harte messbare Fakten. Ein nicht unerheblicher Teil meines Fettes hatte sich bei mir am Bauch angelagert. Ich sage immer, wenn mir heute jemand sagt, dass ich nicht nach 130 Kilogramm aussah, dass ich eine »seitlich Dicke« war. Denn der riesige Bauch machte mich kaum frontal fett, sondern lediglich von der Seite hatte ich die Optik eines Nilpferdes. Und dabei ist es gerade diese ungünstige Fettanlagerung am Bauch, die so gefährlich ist und die Entwicklung der Diabetes-Erkrankung begünstigt. Im viszeralen Bauchfett laufen nämlich Entzündungsprozesse ab, die die Entwicklung einer Insulinresistenz fördern und damit die Grundlage für meine Diabetes-Erkrankung darstellten. Nur: Weshalb war ich überhaupt dick und weshalb habe ich gerade in den letzten Jahren vor der Diabetes-Diagnose so massiv an Gewicht zugelegt?

Der Stress, das Gehirn und der Hunger.

Der dauerhaft negative Stress, dem ich ausgesetzt war, führte bei den mir zur Verfügung stehenden Kompensationsmöglichkeiten zu einem permanenten psychischen Überforderungszustand. In diesem Zustand hat das Denkorgan einen erhöhten Energieverbrauch. Kein Wunder. Alle Stresshormone bis zum Anschlag und am Dauergrübeln, gerät der Gehirnstoffwechsel ganz schnell aus den Fugen. Mein Gehirn signalisierte mir als mein größter körpereigener Verbraucher von Glukose einen ständigen Brennstoffmangel in Form von fiesem Heißhunger. Den bekämpfte ich mit sehr viel unkontrolliertem kohlenhydratreichem Essen und vielen Süßigkeiten. Ich war wie Don Quijote in einem aussichtslosen Kampf mit mir selbst. Mein Blutzucker ritt einen wilden Zick-Zack-Kurs und mein gestresstes Gehirn reagierte panisch, sobald die Zuckerzufuhr zu versiegen drohte. Es forderte seinen hohen Energieverbrauch immer wieder rücksichtslos und egoistisch ein. Am liebsten in Form von Zucker oder Lebensmitteln, die den Blutzucker schnell ansteigen ließen, nur um ihn dann genauso schnell wieder in den Keller sacken zu lassen. Nach jeder Fressattacke war ich kurz darauf wieder genauso hungrig wie zuvor. Ein Teufelskreis und eine absolute Katastrophe für meine Bauchspeicheldrüse, die das Dilemma mit den

Unmengen an Kohlenhydraten nämlich ausbaden musste!

Und es war nicht nur der Stress, der von außen auf mich eintrommelte, sondern ich war zu einem guten Teil auch selbst mein größter Feind. Lebensfremder Perfektionismus, das übergroße Streben nach Anerkennung im Beruf und gleichzeitig ein mangelndes Selbstvertrauen taten ihr Übriges zu der Misere, in der ich da steckte. Es wäre etwas kurzsichtig und beschränkt, wenn ich meinen Zustand nur auf böse Dritte abwälzen wollte. Nein, ich muss mir auch an die eigene Nase greifen.

Es gehören immer zwei dazu, sonst wäre es zu einfach.

Zum damaligen Zeitpunkt hatte ich jedoch keine Möglichkeit, um diesen Mechanismus auf bewusstem Weg, mit einer rational getroffenen Entscheidung zu durchbrechen. Ich war auf dem Highway to Hell, und es gab keine Abzweigungen. Die waren sicher da, aber ich war im Tunnel. Ich konnte intellektuell durchaus erfassen, dass ich da gerade so richtig Bockmist baute, konnte aber trotzdem nichts daran ändern. So sehr ich das auch wollte.

Was war während dieser Zeit eigentlich in meinem Körper passiert, was dann letztendlich in meiner Diabetes-Erkrankung mündete?

Mein stressbedingtes Frustessen und meine Bewegungslosigkeit hatten dazu geführt, dass ich übermäßig dick geworden war. Punkt! Dieses starke Übergewicht und die mangelnde Bewegung ließen meine Körperzellen gleichzeitig unempfindlich werden für das im Körper werkende Insulin. Das im Blut befindliche, irgendwann mal von der Bauchspeicheldrüse in gesunder Menge ausgeschüttete Insulin war daraufhin nicht mehr ausreichend in der Lage, den Türöffner für die unempfindlichen Zellen zu spielen, um so den vielen Zucker aus meinem Blut zu schaufeln. Meine Bauchspeicheldrüse versuchte daraufhin in ihrer Not, immer größere Mengen Insulin zu produzieren. Immer versucht, des zuckrigen Problems Herr zu werden. Jedoch ohne langfristigen Erfolg. Meine gequälte Bauchspeicheldrüse arbeitete sicher eine ganze Weile wie wahnsinnig und ging dabei irgendwann erschöpft in die Knie. Sie schaffte es nicht mehr, normale Blutzuckerwerte herzustellen. Mein Zuckerstoffwechsel entgleiste endgültig.



Kapitulation in Form von Diabetes Typ 2!

Dazu kommt der Effekt, dass, während meine Bauchspeicheldrüse verzweifelt versucht hat, meinen Blutzucker im Normbereich zu halten, ich über einen langen Zeitraum sicher sehr viel Insulin im Blut hatte. Dieses viele Insulin förderte wiederum die Einlagerung von Fett in meinem Körper. Ein Teufelskreis, der sich ganz leise und unbemerkt im Körper abspielt. Da tut nichts weh und gerade im beschriebenen Stadium der Insulinresistenz merkt man auch keine klassischen Diabetes-Signale, wie zum Beispiel den dauernden starken Durst, mit dem der Körper in fortgeschrittenem Stadium versucht, den Zucker über die Nieren aus dem Körper zu schwemmen.

Nein, das Unheil passiert still und heimlich und irgendwann wird die dauerhaft hohe Belastung für die Bauchspeicheldrüse ein Problem. Die Beta-Zellen reduzieren daraufhin ermüdet ihre Insulinproduktion – mit schlimmen Folgen. Der Blutzucker steigt und die Schwelle von der Insulinresistenz zur Diabetes-Erkrankung ist überschritten. Das klingt jetzt, als würde das

in wenigen Wochen geschehen, ist aber in Wirklichkeit ein Prozess, der sich meist über einen längeren Zeitraum entwickelt. Wobei es bei mir doch recht schnell geschah. Zwei Jahre zuvor hatte ich bei einem Routinecheck noch vollkommen unauffällige Blutzuckerwerte. Ich kann daher davon ausgehen, dass meine Diabetes-Erkrankung noch nicht sehr lange bestanden hat. Glück im Unglück, dass mein Typ-2-Diabetes im Rahmen der Reha als Zufallsbefund entdeckt wurde. So erlangte ich wenigstens Kenntnis, bevor mich böse Folgeschäden schmerzhaft darauf aufmerksam machen konnten.

Eine Information, die mir zum Zeitpunkt der Diagnose noch fehlte, war, dass ich durchaus familiär vorbelastet bin, auch wenn meine Eltern beide nicht an Diabetes erkrankt sind. Aber der Großvater, die Tante und der Cousin väterlicherseits sind an Diabetes erkrankt und nun hat es eben auch mich erwischt.

