



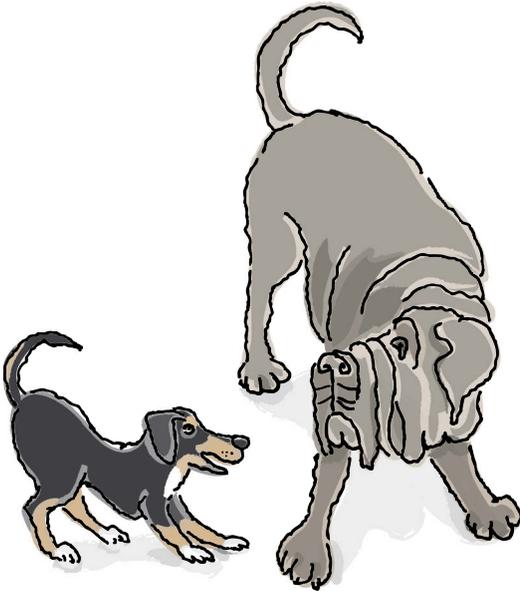
Giovanna Eilers
Maja Storch

Dolce Vita mit Diabetes

Ein genussvoller Leitfaden
für den Umgang mit Diabetes



Eilers / Storch
Dolce Vita mit Diabetes



Für Pulce und Theo, Gustl und Ludwig

Giovanna Eilers & Maja Storch

Dolce Vita mit Diabetes

Ein genussvoller Leitfaden
für den Umgang mit Diabetes

 hogrefe

Wichtiger Hinweis:

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

CH-3000 Bern 9

Telefon: 0041 (0)31 300 45 00

E-Mail: verlag@hogrefe.ch

Internet: www.hogrefe.ch

Programmleitung: Dr. Susanne Lauri

Bearbeitung: Maria Schorpp, Konstanz

Herstellung: Daniel Berger

Gesamtgestaltung und Illustrationen: Claude Borer, Riehen

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

1. Auflage 2016

© 2016 by Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95543-8)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75543-4)

ISBN 978-3-456-85543-1

Inhalt

Danksagung und Vorwort von Giovanna Eilers	7
1 Die Hauptpersonen	9
1.1 Elvira	10
1.2 Leander	22
1.3 Renate	34
1.4 Steffi	42
1.5 Christoph	56
2 Das Dolce-Vita-Ressourcenmanagement	71
2.1 Der Strudelwurm	76
2.2 Der Strudelwurm und Selbstmanagement	84
2.3 Der gewürgte Wurm bei Diabetes	93
2.4 Den Strudelwurm ins Boot holen mit Wunschelementen	112
2.5 Den Ideenkorb auswerten mit dem Strudelwurm	132
2.6 Den Wurm motivieren mit Motto-Zielen	140
2.7 Ein Motto-Ziel bauen	151
2.8 Was das Motto-Ziel alles kann	162
2.9 Erinnerungshilfen festlegen	173
2.10 Selbstcoaching mit dem Situationstypen-ABC	189
3 Das Einzelcoaching von Renate	211
3.1 Erste Sitzung	212

3.2	Zweite Sitzung.....	219
3.3	Dritte Sitzung.....	225
4	Theoretischer Rundflug:	
	Wieso Diäten nicht gegen Diabetes helfen	233
4.1	Gewicht und Gesundheit	238
4.2	Gewicht und Diabetes	246
4.3	Gewichtsabnahme und Ernährung	249
5	Die Selbstcoaching-Phase	263
5.1	Erstes Treffen	264
5.2	Zweites Treffen	301
	Anhang	315
	Literatur mit Kommentaren	316
	Arbeitsblätter	321
	Ausbildung und Adressen	329
	Die Autorinnen	331

Danksagung und Vorwort

von *Giovanna Eilers*

Unser Dank auf dem Weg zu diesem Buch gilt den Patienten, die Maja Storch und mir wertvolle Ideen und anregende Gespräche geschenkt haben.

Besonderer Dank gilt meinen Kollegen Dr. Gunter Frank, der als Arzt und ZRM-Trainer unser Wissens-Kapitel in doppelter Funktion unter die Lupe genommen hat und dem sehr geschätzten Professor Achim Peters für sein intensives und konstruktives Korrekturlesen und den Diskurs zum gemeinsamen Thema.

Gedankt sei auch meinen Patienten, die die Geschichten unserer erfundenen Helden gelesen und vorgekostet haben sowie Matthias für das geduldige, akribische und wertschätzende Korrekturlesen. Mein Dank gilt nicht zuletzt meinem Mann Dietmar für den Rückenwind, den ich von ihm immer wieder bekommen habe.

Als ich während meiner Ausbildung zur ZRM-Trainerin Maja Storch kennenlernte, konnte ich kaum die erste Pause im Kurs erwarten, um zu Maja zu stürmen und zu fragen: Gibt es schon jemanden, der diese Methode für Menschen mit Diabetes anwendet?

Über ein Jahrzehnt arbeitete ich zu diesem Zeitpunkt als Diabetologin mit Menschen zusammen, die sich gezwungenermaßen tagtäglich mit ihrem Diabetes beschäftigen. Viele, wirklich viele von ihnen kamen in meine Sprechstunde und erzählten mir, dass es «nicht rund lief» mit dem Diabetes. Dass sie es selber gerne anders machen möchten. Es so oft versucht haben, aber einfach nie an ihren Vorsätzen dranbleiben konnten. Immer wieder kamen ihnen Dinge in die Quere und es hatte

einfach nicht geklappt, motiviert dranzubleiben. Was konnte ich meinen Patienten anbieten, vor allem wenn es ums Thema Motivation ging?

Die Antwort bekam ich, als ich das ZRM (Zürcher Ressourcen Modell) kennenlernte und damit arbeitete: Jetzt hatte ich eine wissenschaftlich fundierte Methode in der Hand, die in kurzer Zeit für jeden, also auch für meine Patienten, erlernbar ist. Eine Methode, die einen in die Lage versetzt, als sein eigener Experte mit einer Schritt-für-Schritt Strategie eigene Themen anzupacken, ohne dass einem ein Ratgeber gegenüber sitzt. Ein Verfahren, das darüber hinaus einen ganz klaren Leitfaden für das Angehen der konkreten Situationen im Alltag besitzt.

So hatte ich das große Glück, ein Buch mit Maja Storch für Menschen mit Diabetes schreiben zu dürfen. In diesem Buch lernen unsere Protagonisten, wie sie mit dem ZRM ihre Vorsätze auf eine genussvolle, abwechslungsreiche und zündende Art anpacken können. Dieses Buch richtet sich gleichermaßen an Menschen mit Typ 1 und mit Typ 2 Diabetes.

Wir haben uns entschlossen, ein Kapitel über die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Übergewicht und Typ 2 Diabetes zu schreiben. Wir denken, gerade Patienten sollten über diese Erkenntnisse Bescheid wissen, damit sie sie für sich nutzen können.

Dieses Buch ist in erster Linie ein Buch für Patienten, richtet sich aber auch an alle, die Patienten behandeln und beraten, denn das Dolce-Vita-Ressourcenmanagement ist eine Methode mit einer ausgezeichneten Didaktik, die sich für die Anwendung in der Praxis bestens eignet.

Diejenigen, die sich entschließen, das Dolce-Vita-Ressourcenmanagement zu erlernen, um es als Profi mit Patienten anzuwenden, werden im gleichen Zuge erleben, wie es auf sie selbst ausstrahlt und dass es eine wundervolle Möglichkeit ist, die eigene Perspektive in Richtung Ressourcen, Kraftquellen und Lebensqualität zu fokussieren.

1 Die Hauptpersonen

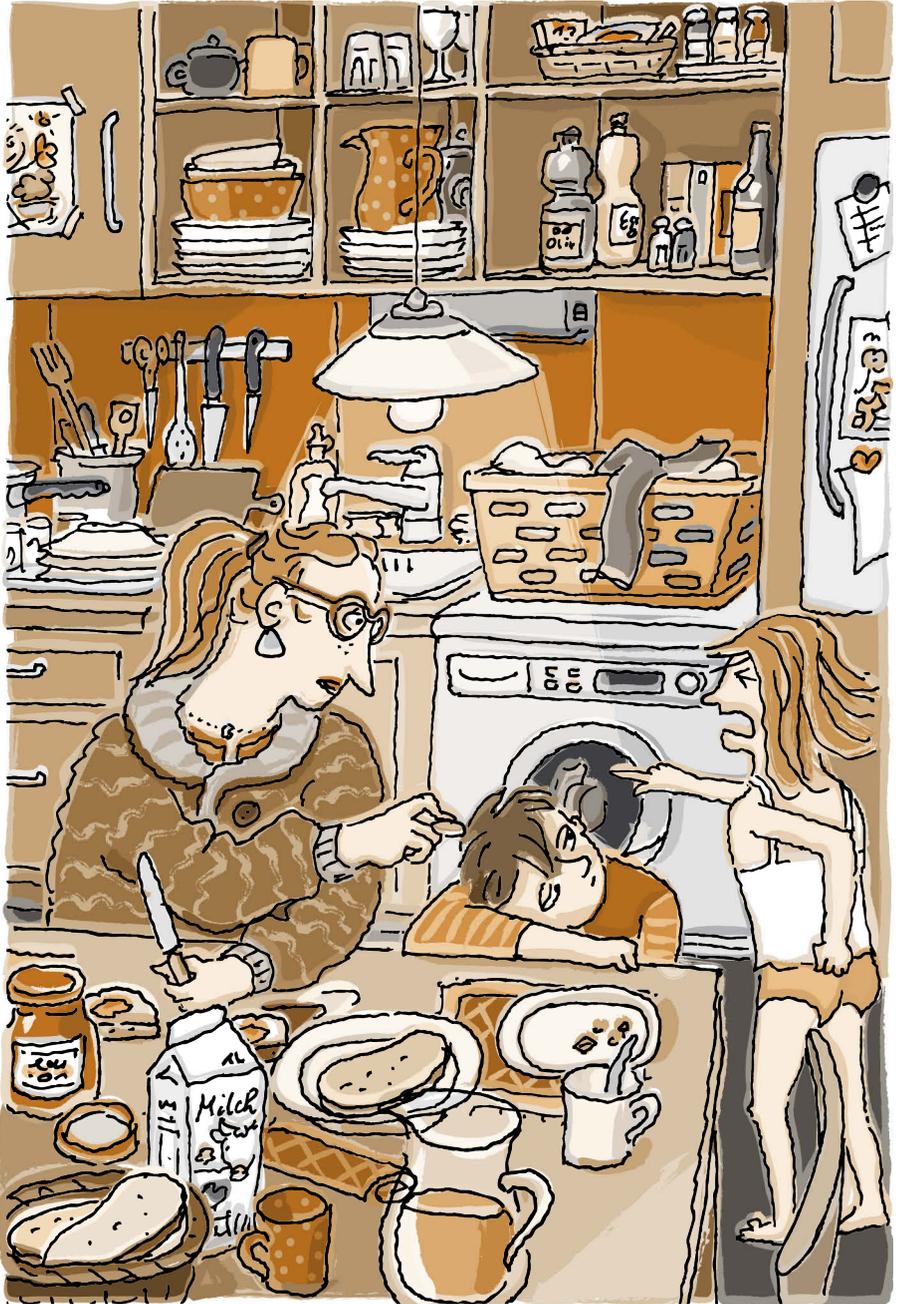
1.1 Elvira

Elvira sitzt im vollen Wartezimmer dieser neuen Diabetes-Praxis. Sie hat es gerade eben pünktlich zum Termin geschafft, auf den sie vier Monate gewartet hat. Leicht außer Atem ist sie angekommen und hat sich in einen der gemütlichen Stühle fallen lassen. Beim Umsteigen am Bahnhof Zoo ist die S-Bahn ausgefallen, sodass sie den Schienenersatzverkehr nehmen und die letzte Strecke bis zur Praxis im Eiltempo laufen musste.

Es ist erst zehn Uhr morgens, aber ihr kommt der Tag schon ewig lang vor: Ihre beiden kleinen Kinder, Jesper und Jule, haben heute mal wieder getrödelt – Jule wollte partout ihre Lieblingshose anziehen, die gerade in der Waschmaschine war, und hat einen Wutanfall vom Feinsten hingelegt, bis sie endlich einen Kompromiss fanden. Jesper dagegen wollte auf keinen Fall in die Vorschule gehen und hat bitterlich geweint.

Während des Frühstückens hat Elvira gemerkt, dass sie ihren Blutzucker nicht gemessen und auch noch vergessen hat, das Insulin zu spritzen. Wenigstens das Spritzen will sie nachholen. Erst einmal sind aber Jesper und Jule dran mit frühstücken. Jesper hockt mit traurigen Augen am Frühstückstisch und lässt sich Stückchen für Stückchen von Elvira mit liebevollen Worten in den Mund schieben, während sich Jule T-Shirt und Hose vollkleckert, sodass sie sich in aller Eile umziehen muss.

Endlich sind alle drei bereit zum Abmarsch. Erst werden sie zu Jules Schule fahren, dann bringt Elvira Jesper zur Vorschule. Dort kann sie das Fahrrad abstellen und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Termin in die Praxis weiterfahren. Was muss sie alles für den Tag



bedenken? Stimmt, Jules Klasse macht heute einen Ausflug, da muss sie eine zusätzliche Brotdose vorbereiten. Ach ja, die Kinder sollen die Regenhosen und Mückenmittel mitnehmen für den Waldausflug. Wie gut, dass sie daran gedacht hat! Und Jesper... Moment, da war doch auch was? Was war das nur? Wegen des heutigen Praxistermins kommt sie viel später zur Arbeit in den Verlag und wird das Büro erst um 17 Uhr verlassen können. Wer wird, um Himmels willen, Jesper von der Vorschule mitnehmen können? Vielleicht die Mutter von Tina? Nein, die hat ja dienstags immer selbst ihren langen Tag in der Firma. Oles Mutter kann sie unmöglich schon wieder bitten, Jesper mitzunehmen, die hat das letzte Mal bereits irritiert reagiert. Und Elviras Mutter, die hat dienstags ihren Sauna-Tag, der ist ihr heilig.

Also muss sie sich überwinden und Lauras Mutter anrufen, obwohl sie sie noch nicht wirklich kennt. Die Italienerin war angenehm offen und hat viel gelacht, als sie sich letztens kurz unterhalten haben, und ihr angeboten, Jesper mal mitzunehmen, falls Elvira Unterstützung braucht. Elvira greift zum Telefon und hat Glück: Lauras Mutter geht ans Telefon (wie heißt sie nur mit Vornamen?) und sagt sofort zu, als sie Elviras Bitte hört.

Bevor es dann wirklich losgeht, befällt Elvira ein komisches Gefühl: Da war doch noch was. Das Insulin, natürlich, das hat sie nicht gespritzt! Das ist jetzt wichtig. Hurtig läuft sie zu ihrer Handtasche und sucht zwischen Lippenstift, Kalender, Portemonnaie und Schlüsseln den Pen – da ist er. Halt: Das ist der Pen für das Basisinsulin zur Nacht, die beiden Pens darf sie nicht verwechseln. Das ist ihr vor einer Woche an einem ähnlichen Morgen passiert, und der ganze Tag ist fürchterlich gelaufen, weil sie ständig Angst gehabt hat zu unterzuckern und nicht richtig wusste, wie das versehentlich gespritzte Insulin wirken würde. Sie hat dann das Insulin für das Essen weggelassen, wodurch der Blutzucker in schwindelerregende Höhen gestiegen ist. So einen Tag möchte sie nicht noch einmal erleben.

Wo ist aber nun der richtige Pen, der orangefarbene? Wo hat sie ihn denn nur hingelegt? Moment – wann hat sie das letzte Mal Essensinsulin gespritzt? Das muss gestern zum Abendbrot gewesen sein. Hat sie da gespritzt, oder hat sie das etwa auch vergessen?? Wie war das – sie

hat für die Kinder Abendbrot gemacht, und die haben sich beim Essen so gestritten, dass sie selbst nicht zum Essen gekommen ist. Als die beiden Kinder später in der Badewanne hockten, hat die Nachbarin geklingelt und gefragt, ob Elvira während ihrer Abwesenheit ihren Briefkasten leeren und die Blumen gießen könnte. Und da hat Elvira sie reingebeten, ihr einen Tee angeboten und ihren Teller mit den Nudeln in der Küche stehen lassen. Dann, als die Nachbarin weg war, hat sie die kalten Nudeln in sich reingestopft und: Genau, da hat sie den Pen mit ins Bad genommen zu den Kindern und sich rasch das Abendbrot-Insulin gespritzt! Eilfertig läuft Elvira ins Bad, und dort findet sie den Pen. Wie viele Einheiten soll sie spritzen? Sie hat völlig vergessen, den morgendlichen Blutzucker zu messen, und ohne eine Vorstellung davon, ob der Blutzucker beim Aufstehen bei 70 oder bei 350 mg% gelegen hat, ist es immer schwierig, die richtige Insulindosis abzuschätzen. Wenn sie den Blutzucker jetzt misst, ist er durch das Frühstück beeinflusst und sicher höher. Aber in welchem Ausmaß?

Mitten in diesen Überlegungen wird Elvira durch das verzweifelte Weinen von Jule unterbrochen: Jule will ihre neuen roten Turnschuhe anziehen und die Schleife selber binden, aber es gelingt ihr nicht. Sie hat schon mehrere Doppelknoten fabriziert, und nun will nichts mehr gehen. Für Elvira heißt das: trösten, bestärken, gleichzeitig diese verflixten Knoten zu lösen versuchen und Jesper ermuntern, in seine Schuhe zu steigen, die glücklicherweise Klettverschlüsse haben. Es bleibt keine Zeit mehr, um den Blutzucker zu messen. Sie hat das auch oft ohne Messen geschafft.

Sie flitzt ins Bad, nimmt den Pen und dreht ihn auf acht Einheiten auf. Das muss genügen, um einen rasanten Anstieg des Blutzuckers zu verhindern, und dürfte nicht zu einer Unterzuckerung führen – sie spritzt das Insulin. Flüchtig fällt ihr ein, dass sie die Nadel auf dem Pen auch schon lange nicht mehr ausgewechselt hat. Ihr Diabetologe hat sie beim letzten Mal rügend angeschaut und gefragt, ob sie denn die Nadel nach jedem dritten Spritzen auswechsle. Das ist ziemlich peinlich gewesen, in etwa so, wie wenn sie Jule fragt, ob sie sich die Hände gewaschen hat nach dem Klo. Ach was, jetzt geht es auch so. Die Schule wartet nicht, und sie müssen los.

Im Fahrradkeller merkt Elvira, dass Jesper seinen Fahrradhelm vergessen hat, und muss erneut in die Wohnung. Sie schaffen es gerade zum Klingeln der Schulglocke zur ersten Stunde. Eine Mutter aus Jules Klasse spricht Elvira an und will wissen, wann es denn endlich einen Elternabend gibt. Elvira ist Elternvertreterin. Sie versucht ruhig zu bleiben und verspricht, sich um einen zeitnahen Termin zu kümmern, während Jesper an ihrer Jacke zupft und sie immerzu fragt, wann sie losfahren. Endlich muss die redselige Mutter selbst los, und Elvira ist erlöst, nur Jesper ist weg. Wo ist er nur? Ah, er hat sich hinter dem Müllcontainer versteckt und erwartet, dass Elvira ihn sucht. Da sie in Gedanken schon bei der Abschiedsszene in der Vorschule ist, spielt sie das Suchspiel mit. Jesper ist begeistert, und nun können sie zur Vorschule radeln. Sie nur keine Unruhe anmerken lassen, denkt Elvira, das überträgt sich auf Jesper. Sie ist mit Absicht geduldig beim Verabschieden. Was für ein Glücksfall: Jespers Lieblingserzieher Markus ist heute aus dem Urlaub zurückgekommen. Jesper rennt zu ihm, und Elvira zwinkert Markus zu, der sofort weiß, was die Stunde geschlagen hat. Elvira kann die Gunst der Stunde nutzen, Jesper zuwinken und



sich zügig verabschieden. Sie schließt im Hof ihr Fahrrad ab und läuft eine Querstraße weiter. Puh, sie atmet durch und lobt sich, dass sie alles innerhalb des Zeitplans geschafft hat.

Nun sitzt sie in diesem Wartezimmer und schaut sich um: Wie viele Menschen hier sitzen und stehen. Alte, grau aussehende Menschen, manche mit einem Verband am Fuß, manche im Rollstuhl oder mit einem Rollator. Dort in der Ecke sitzt ein mittelaltes Paar und schaut ins Leere. Gehören die wirklich zusammen? Na, er hat die Handtasche der Frau auf dem Schoß. Ihr gegenüber sitzt eine schwangere Frau mit ihrem Partner, der ihre Hand hält. Haben die alle Diabetes? Wie lange wohl schon? Und wie kriegen die es eigentlich hin?

Warum muss sie überhaupt in diesem Wartezimmer sitzen? Warum hat gerade sie diese nervtötende Krankheit Diabetes? Elvira ist 37 Jahre alt und schlägt sich seit 22 Jahren mit Diabetes herum. Fünfzehn war sie. Sie erinnert sich gut daran, dass sie damals nicht viel damit anfangen konnte, als ihr Arzt ihr und ihrer Mutter mitteilte, dass sie Diabetes habe. Und ihn für immer behalten würde. Sie erinnert sich auch daran, dass ihre Mutter mehrfach täglich kontrollierte, ob Elvira ihren Blutzucker gemessen hat. Ob sie ihn in diesem lästigen Zuckertagebuch notiert hat und die Broteinheiten und die entsprechende Insulinmenge ausgerechnet hat. Wie sehr hat sie diesen Diabetes gehasst und so getan, als ob es ihn nicht gäbe, einfach geschwindelt und behauptet, sie hätte alles erledigt. Und oft ist es schiefgelaufen – zum Beispiel wenn sie auf einer Party gewesen ist und viel getanzt und Alkohol getrunken hat. Das eine Mal kassierte Elvira eine heftige Unterzuckerung und ist erst in der Notaufnahme wieder aufgewacht. Sie erinnert sich an den sorgenvollen und enttäuschten Blick der Mutter beim Abholen. Und an den damaligen Arzt, der Elvira zu einer Diabetes-Wiederholungsschulung verpflichtet hat. Wie eine Strafe hat sie das empfunden. Später, als Elvira ausgezogen war, waren die verbrämten Kontrollanrufe ihrer Mutter Routine, wenn sie sich mal einen Tag nicht zu Hause gemeldet hatte. Der Diabetes glich einem unsichtbaren feindlichen Begleiter. Elvira musste an Peter Pans Schatten denken. Leider verlor man diesen aufdringlichen Schatten nie. Von Diabetes gibt es keinen Urlaub – nie, nirgends, nicht einmal eine kleine Auszeit.

Meine Güte, wie viel Zeit ist seitdem vergangen. Was hat sie nicht alles erlebt und durchgestanden. Sie hat studiert, Bert kennengelernt und mit ihm Jule und Jesper bekommen. Nach der Geburt der Kinder hat sie ihren Job verloren. Bert ist ausgezogen, als er seine Neue kennengelernt hatte, und sie haben sich endgültig getrennt. Inzwischen hat sie das Leben als berufstätige und alleinerziehende Mutter für ihr Dafürhalten recht gut im Griff.

Sie weiß, sie muss einmal im Vierteljahr einen Sprechstundetermin beim Diabetologen absolvieren. In der Diabetespraxis werden alle nötigen Kontrollen durchgeführt: Man nimmt ihr Blut ab, piekst ihr in den Finger und bestimmt den Blutzuckerwert. Ihr Blutzucker-Messgerät wird auf seine Messgenauigkeit hin überprüft, ihre Insulin-Spritzstellen an Bauch und Oberschenkeln untersucht, die Urineiweißausscheidung, der Blutdruck, das Gewicht und der Bauchumfang werden gemessen. Dann bekommt sie einen zusätzlichen Termin für die Fußuntersuchung. Außerdem wird sie zum Augenarzt geschickt. Und nun hat ihr Diabetologe auch noch vorgeschlagen, sie solle einen Termin beim Kardiologen machen, um das Herz und seine Leistungsfähigkeit zu überprüfen. Hat der eigentlich gar keine Ahnung, was sie sonst noch alles zu tun hat? Zu wie viel Ärzten soll sie denn noch gehen? Wozu, sie fühlt sich gesund.

Jedes Mal, bevor der Termin bei ihrem Diabetologen naht, stellt sich ein ungutes Gefühl bei ihr ein. Sie weiß genau, sie ist säumig gewesen. Er wird sie sicher nach dem verhassten Ding, diesem Di-a-betes-Ta-ge-buch fragen. Sie hat es einfach nicht geschafft, die paar Werte, die sie gemessen hat, dort einzutragen. Es ist ihr unangenehm, dieses Büchlein tagsüber mitzunehmen und in der Mittagspause vor den Arbeitskolleginnen herauszuholen – oder in der Bar beim Cappuccino. Sie ist kein Schulkind! Das muss der Diabetologe doch verstehen. Wenn sie ihm am überdimensionierten Schreibtisch gegenüber sitzt, dann hat sie das Gefühl, auf ihrem Stuhl zu schrumpfen. Sie kennt den Ablauf: Erst ein paar höfliche, allgemeine Erkundigungen nach ihrem Befinden und der Gesundheit der Kinder, dann schwenkt das Gespräch zur bekannten Frage: «Haben Sie heute das Blutzucker-Tagebuch mitgebracht?» Sie hat schon ein paar Mal die Ausrede benutzt, das Buch

vergessen oder verloren zu haben. Beim letzten Mal ist es ihr zu albern vorgekommen zu lügen, und sie hat offen gesagt, dass sie es in der Tasche hat, aber ohne aktuelle Einträge.

Daraufhin hat ihr Arzt einen langen Vortrag über die Notwendigkeit der Dokumentation gehalten; darüber, dass der Blutzucker, die Proteineinheiten und die gespritzte Insulinmenge das Minimum der Dokumentation darstellten und dass auch Bemerkungen wie Sport, Stress, Alkohol in das Tagebuch gehörten; dass ohne solche Daten eine Anpassung der Therapie nicht möglich sei; dass sie selbst die Verantwortung für ihre Krankheit habe; dass sie den Zusammenhang zwischen schlechten Blutzuckerwerten und der Entstehung von Diabetes-Folgekrankheiten kenne. Sie habe doch zwei kleine Kinder.

Nun fehlte noch das Ergebnis des HbA1c-Wertes, des vierteljährlichen Blutzucker-Gedächtniswertes, das war Elvira klar. Vermutlich ist der nicht gut, sonst wäre der Vortrag des Diabetologen nicht derart ausführlich ausgefallen, vermutete sie. «Ihr HbA1c-Wert ist im Vergleich zum letzten Mal deutlich angestiegen. Wissen Sie, ich mache mir Sorgen um Sie.» Bitte sehr, wie befürchtet – Elvira hat sich an dem Tag dünnhäutig gefühlt. Die Rede des Arztes hat das Fass zum Überlaufen gebracht. Die Tränen sind ihr hochgekommen. Es war ihr unglaublich peinlich. Ihr Diabetologe reichte ihr höflich die Packung mit den Kleenex-Tüchlein und schlug ihr vor, gleich im Anschluss mit der Diabetes-Beraterin zu sprechen. Das sei eine Chance, den Diabetes neu anzupacken und sich Gedanken über sich selbst zu machen. Für die eigene Gesundheit.



Elvira war froh, aus dem Sprechzimmer des Diabetologen verschwinden zu können, und willigte ein. Die Diabetesberaterin hatte nicht sofort Zeit, was Elvira erlaubte, die Praxis kurz zu verlassen, um ein paar Schritte zu gehen und eine Zigarette zu rauchen. Warum hatte sie sich nur derart gehen lassen, ärgerte sie sich über sich selbst. Sie konnte nicht mal wütend auf den Diabetologen sein, denn eigentlich hatte er ja recht. Sie ist inkonsequent, sie kümmert sich nicht um ihre Gesundheit, sie wusste es genau. Vier- bis fünfmal täglich den Blutzucker messen, anschließend das Insulin berechnen und überlegen, wann sie zuletzt wie viel gespritzt hat und was sie essen will, und dann nur noch das Insulin spritzen. Wenn sie das alles beachtet, kann es mit dem Diabetes auch besser laufen. Völlig richtig, stimmte Elvira in Gedanken dem Arzt zu. Sie wünscht sich ja, es besser zu machen. Sie nimmt es sich oft nach diesen Terminen vor. Die ersten zwei Tage nach dem Praxistermin tut sie wirklich etwas dafür. Das letzte Mal hat sie das Büchlein mit einem schönen marmorierten Papier eingeschlagen, das sie mag, und sich einen tollen Stift gekauft, um sich zu motivieren. Anderthalb Tage hat sie wie eine mustergültige Diabetikerin gelebt. Aber dann sind wieder so viele Dinge dazwischengekommen, Dinge mit Jesper und Jule, die Schule, der Stress mit den Aufträgen im Büro uns so weiter. Ich schaffe es auf Dauer einfach nicht, lautete ihr deprimiertes Fazit.

Elvira ging wieder hoch in die Praxis und in das Sprechzimmer der Diabetesberaterin. Diese hatte offensichtlich schon mit dem Arzt gesprochen, denn auf dem Tisch lag das bekannte Päckchen mit den Kleenex-Tüchlein. Sie bot Elvira einen Tee an und begann ein wirklich freundliches Gespräch. Sie betonte, dass sie Elvira verstehen könne, dass es viele Anforderungen in ihrem Alltag gebe und es kein Wunder sei, dass sie überfordert sei. Das Trösten tat Elvira im ersten Moment gut. Dann fing auch die Beraterin damit an, wie es Elvira besser gelingen könne, mit dem Diabetes umzugehen.

Sie fragte Elvira danach, wie genau sie das Insulin spritze, sah sich die Spritzstellen an Bauch und Oberschenkeln an, begutachtete die Piekser an den Fingerkuppen und fragte, was Elvira sich vornehmen könne, damit es ein bisschen besser laufe.

Die Diabetesberaterin war freundlich und ohne Vorwurf, was Elviras Unbehagen noch steigerte. Ich, unvernünftige und schludrige Patientin, bin selber Schuld an meiner Misere. Diese nette Dame bemüht sich inständig, klagte sie sich im Inneren selbst an. Aber was ändert es daran, dass sie es einfach nicht schafft, sich Zeit für die Messungen, regelmäßige Zeiten für das Essen und für einen geregelten Tagesablauf zu nehmen? Zeit für sich, Zeit für diesen Diabetes, der ungebeten an ihr klebt und sich nicht abschütteln lässt. Sie will ernsthaft, dass es anders läuft, dass sie sich nicht derart unzulänglich vorkommt. Sie möchte das Gefühl haben, den Diabetes im Griff zu haben. Nichts wünscht sie sich mehr als das. In ihrem Kopf sieht sie eine Szene bei ihrem Diabetologen, der sie lobt und mustergültig nennt. Andere könnten sich mal eine Scheibe von ihr abschneiden.

So oft sie es versucht hat, jedes Mal sind ihre Absichten verdämmert und in den Hintergrund geraten. Elvira hat sogar auf Anraten ihres Diabetologen eine Beratungsstunde bei einer Psychologin vereinbart, die sie selbst bezahlt hat. Dort hat sie gemeinsam mit der Psychologin ein Diagramm erstellt und ihr Leben mit all ihren Aufgaben und all ihren «Rollen» auf einer imaginären Torte in Stücke unterteilt. Das Ergebnis war, dass weder der Diabetes noch Elvira selbst Platz auf dieser Torte hatten. Die Psychologin hat mit ihr einige Ideen entwickelt, wie sie sich mehr Zeit für sich nehmen und dies und jenes anders machen könnte. Das hat ihr auch alles eingeleuchtet, aber nach einer Woche hat sie auch diese Vorhaben vergessen. Wieder zu der Psychologin zu gehen und zuzugeben, dass sie nichts umgesetzt hat, war ihr zu unangenehm, und sie hat keinen neuen Termin vereinbart.

Ups, die nette Diabetesberaterin hatte sie gerade etwas gefragt und lächelte sie erwartungsvoll an. Elvira entschuldigte sich, und die Beraterin wiederholte, sie würde ihr gerne etwas Besonderes vorschlagen, – eine Insulinpumpe. Die kann sie allerdings nur bekommen, fuhr sie fort, wenn sie mindestens drei Monate perfekt Tagebuch mit allen Daten führt, sonst übernimmt die Krankenkasse die Kosten nicht. Und die HbA1c-Werte müssen besser sein als der jetzige Wert. Ob das nicht eine Motivation sei für Elvira? Die Blutzuckerwerte können sich so sehr verbessern mit der Insulinpumpe, Elvira sei viel flexibler – eine Basis-

Insulinrate für das Wochenende kann sie einprogrammieren, sogar problemlos für Zeitverschiebungen, wenn sie beispielsweise einen Urlaub in den USA planen würde. Für Sportaktivitäten lässt sich die Insulinzufuhr ganz einfach prozentual reduzieren, so dass jeglicher Sport möglich ist. In Elvira's Kopf begann sich alles zu drehen. Eine Insulinpumpe? Das will sie gar nicht, ein Ding, das ständig an ihr dran ist. Was sollte sie nur sagen? Sie konnte doch die Diabetesberaterin, die fast eine Stunde mit ihr geredet hatte, nicht enttäuschen. Sie musste aus der Praxis raus, durchatmen und nachdenken. Sie hörte sich sagen, ja, das kann sie sich mal durch den Kopf gehen lassen. Die Beraterin strahlte und gab ihr ein neues, leeres Blutzucker-Tagebuch, drückte ihr die Hand und sagte: «Gemeinsam packen wir es an, nicht wahr?»

Elvira ist aus der Praxis gegangen und fühlte sich hundeeleud. Sie wollte da nicht mehr hin. Am gleichen Tag hat sie beschlossen, die Diabetespraxis zu wechseln. Aber wohin? Gibt es eine Praxis, in der man ihr anders begegnen wird? In der man sie anders unterstützen kann als bisher?

So kam es, dass sie heute in dieser neuen Praxis sitzt und sich erwartungsvoll umschaute, bis sie von einer jungen Frau in weißer Kleidung angesprochen wird: «Entschuldigung, geht es Ihnen gut?» Was soll diese Frage? Wer ist die? «Sie sehen blass aus und schwitzen – haben Sie vielleicht eine Unterzuckerung?» Elvira fühlt Groll in sich aufsteigen. Wie oft hat sie diese Frage schon gehört. Zu der jungen Frau tritt eine zusätzliche Dame in Weiß, die ein Blutzucker-Messgerät bei sich hat. «Wann haben Sie das letzte Mal Ihren Blutzucker gemessen? Wie war er? Ich messe ihn rasch», wendet sie sich an Elvira. Fast mechanisch hebt Elvira ihre Hand und reicht der jungen Dame den Finger. Nach ein paar Sekunden ist es amtlich: Ihr Blutzucker ist mit 46 zu niedrig, sie hat eine Unterzuckerung. – Natürlich: das Spritzen ohne Wert zu Hause, im Eiltempo zur Praxis. Schon kommt die junge Frau lächelnd zurück und reicht Elvira wortlos ein Glas Apfelsaft. Die andere bringt zwei grauenerregend trockene Kekse, die sie verspeisen soll. Die übrigen Patienten im Wartezimmer schauen sie stumm an. Ein junger, recht cool gekleideter Mann mit gelbten Haaren grinst ein bisschen hämisch, wie es Elvira scheint, und schon ist sie wieder in dieser Stimmung: Ich hab's mal wieder vergeigt, und alle wissen Bescheid.

Die Damen sind sehr freundlich und erklären Elvira, die Unterzuckerung müsse erst einmal vorübergehen, bevor sie ins Sprechzimmer könne. Während einer Hypoglykämie sei man ja nicht richtig fit. Sie soll sich eben erholen und dann in einer halben Stunde ins Labor kommen, um den Blutzuckerwert kontrollieren zu lassen.

Elvira ist enttäuscht. Über sich, über diesen ersten Auftritt in der neuen Praxis, über das Leben, das ihr so einen Vormittag beschert hat. Sie steht auf und geht den langen, leeren Flur der Praxis entlang in Richtung Ausgang. Sie bemüht sich, entspannt zu wirken, und bleibt an der großen Pinnwand stehen. Dort versucht sie sich abzulenken, indem sie die angepinnten Zettel studiert: der Aufruf einer Diabetes-Selbsthilfe-Gruppe zum regelmäßigen Stammtisch, das Angebot für ein kontinuierliches Glucosemonitoring, das Angebot einer Nordic-Walking-Fitness-Gruppe mit Kostenübernahmemöglichkeit durch die Krankenkasse, der Flyer des nahegelegenen Diabetes-Ladens, in dem man neue Blutzuckermessgeräte erwerben und ein Gratis-Päckchen Blutzucker-Teststreifen als Bonus bekommen kann. Elvira ist schon dabei, den Blick abzuwenden, als ihr eine Postkarte ins Auge sticht. Sie liest:

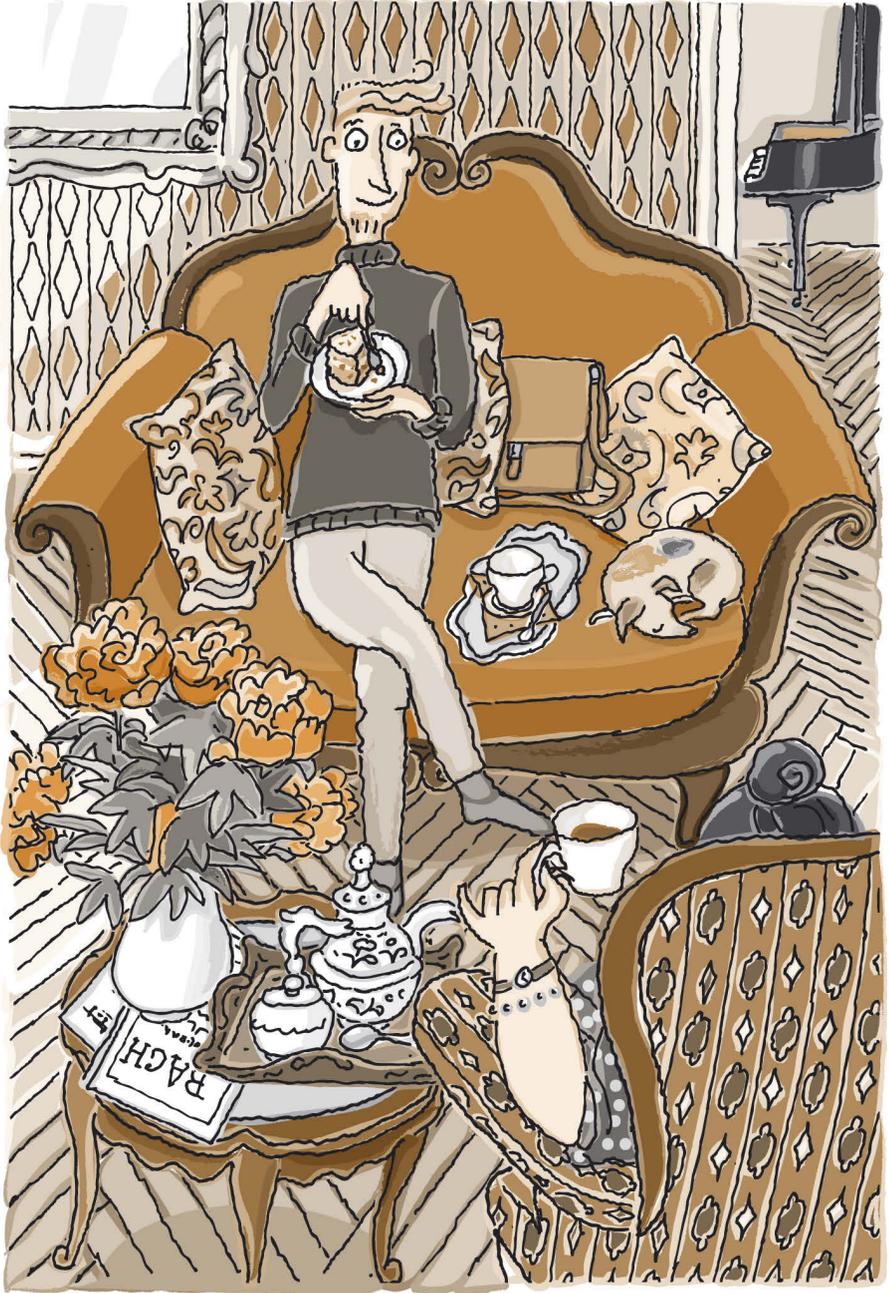


1.2 Leander

Leander hat nach dem Vormittag an der Theaterkasse seinen Dienst pünktlich beendet und will einkaufen gehen. Beim Verlassen des Geländes läuft er seinem Chef über den Weg. Vor einiger Zeit hat Leander ihn um eine Erhöhung seiner Wochenarbeitsstunden gebeten, sein Chef hat ihm jedoch nichts zusagen können. Er verwickelt Leander jetzt in ein belangloses Gespräch über die miserable Situation der kleinen Theater und die mangelnden Subventionen. Eigentlich würde Leander ihn gerne unterbrechen, aber seine Höflichkeit verbietet es ihm. Er ist ziemlich spät dran. So spät, dass fürs Einkaufen vor dem Unterricht keine Zeit mehr bleibt. Kurz überlegt Leander, ob der Kühlschrank noch ein frugales Mittagessen hergibt, und geht in Gedanken die Kühlschrankfächer durch. Irgendetwas Essbares wird sich finden. Also macht er sich auf den Heimweg.

Leander versucht zum dritten Mal erfolglos, den Wohnungsschlüssel ins Schloss seiner Wohnungstür zu stecken, und versteht nicht, warum das so schwer ist. Er schafft es sonst doch auch. So blöd kann er ja wohl nicht sein. Das Zittern seiner Hand stört beim Einführen ins Schloss. Er muss jetzt wirklich dringend rein, er muss es schaffen.

Als Leander wieder klar denken kann, sitzt er auf einem roten Plüschsofa in einem ihm unbekanntem Wohnzimmer. Vor ihm steht ein Sofatisch aus Glas, auf dem in wildem Durcheinander ein Haufen Notenhefte liegt und ein Strauß rosa Pfingstrosen in voller Blüte prangt. Im gleichen Raum befindet sich ein schwarzer Flügel. Dunkelrote Samtvorhänge mit gemusterten Borten säumen die Fenster. Es duftet nach Kaffee.



Wo ist er? Er hat nicht viel Zeit zu überlegen, denn schon betritt eine füllige, sehr gepflegte Dame mittleren Alters das Zimmer. Sie bringt ein Tablett mit Kuchen und Tassen mit und stellt alles auf den Sofatisch. Sie trägt ein blauweiß gepunktetes Kleid, ihre schwarzen Haare hat sie hochgesteckt. Sie lächelt. «Es gibt heute Mascarpone-Erdbeer-Torte mit Walnuss-Baiser, hausgemacht, von meinem Lieblings-Pâtissier. Nimmst du Zucker in den Cappuccino?» Augenblick, denkt Leander, wer ist diese Frau, und wo bin ich? Die Torte sieht verlockend aus mit ihrer homogen rosafarbenen Mousse in der Mitte, einem hellen Boden und diesem moccacafarbenen Walnuss-Baiser – ein Meisterwerk der Pâtisserie. «Ich bin übrigens Gilda, Gilda Montefiore, deine Nachbarin über dir. Und wie heißt du mit Vornamen? Du wolltest doch vorhin in deine Wohnung, oder bist du nicht Signor Neumeier?»

Leander stellt sich vor und bekommt von Gilda den Teller mit diesem prachtvollen Tortenstück in die Hand gedrückt. Die Teller und die Tassen sind, wie Leander sofort registriert, echtes Meißner Porzellan mit dem Dekor «Gestreute Blümchen». So eines hat seine Großmutter Emilie früher zu besonderen Anlässen gedeckt.

Er bedankt sich und möchte sofort beginnen, sich dieses kleine Kunstwerk auf der Zunge zergehen zu lassen, da fällt es ihm wieder ein. Es. Soll er es ihr sagen? Er muss doch eigentlich den Blutzucker messen. Sonst darf er solch ein Stück Torte gar nicht essen. Und er muss dafür Insulin spritzen. Aber wie viel? Mascarpone-Erdbeer- mit Walnuss-Baiser... So etwas hat er seitdem noch nie gegessen. Er hat sich seither bemüht, mit drei Sorten Brötchen aus der gleichen Bäckerei auszukommen. Die hat er zu Hause ganz in Ruhe auf seiner Küchenwaage ausgewogen und im Buch nachgelesen, wie viel Gramm Kohlenhydrate in diesem Musterbrötchen drin sein könnten beziehungsweise wie viel Proteineinheiten ein solches Brötchen enthält.

Ausnahmsweise kauft er sich in der Bäckerei auch mal ein Camping-Brötchen. Dieses ist mit ein paar Körnchen Hagelzucker dekoriert, die Leander den Hauch eines Dessertgefühls schenken. Der Hagelzucker ruft in ihm köstliche Erinnerungen wach an Mutters Tarte Tatin oder die Cassata Siciliana, die er bei seinem Lieblingsitaliener so gerne gegessen hat. Wie sich bei der Blutzuckermessung herausstellte, hat

das Campingbrötchen seinen Blutzuckerwert nicht sehr viel höher getrieben als das gewöhnliche Kaiserbrötchen. Seitdem gönnt er sich ab und zu ein solches Hagelzuckerbrötchen.

«Sie können alles wie bisher weiteressen, Sie müssen nur lernen einzuschätzen, wie viele Kohlenhydrate in Ihrem Essen sind», hat der Arzt gesagt, als er ihm vor zehn Wochen im Sprechzimmer gegenüber-saß. Leander hatte sich auf Drängen seines Freundes einen Termin beim Arzt geben lassen. Er hatte sich in der letzten Zeit kraftlos und müde gefühlt und deutlich an Gewicht verloren. Beim Betrachten im Spiegel fand er, er sähe auch nicht mehr so gut wie sonst aus. Das hat ihn dann endlich bewogen, in diese Praxis zu gehen, obwohl er zugeben musste, dass er sich schon sehr viel länger elend fühlte.

«Sie haben Diabetes», hat ihm der Arzt gesagt und den Blick gesenkt, um die Ergebnisse von Leanders Blutuntersuchung näher zu begutachten. Der Arzt hat seinen Blick eine ganze Weile lang nicht gehoben, was Leander stark verunsicherte. Was hat das zu bedeuten? «Also, gleich vorneweg: Sie können alles, was sie bisher gemacht haben, weitermachen. Es gibt nichts, was unmöglich ist. Und wir haben in unserer Praxis ganz viele Menschen, die das Gleiche haben wie Sie. Wir kennen uns gut damit aus», begann der Arzt das Gespräch. Leander hatte immer noch nicht begriffen, was das bedeutet, Diabetes zu haben. «Sie haben eine Sorte Diabetes, die man Typ-1-Diabetes nennt. Das heißt, dass Ihre Bauchspeicheldrüse nicht genug Insulin bildet. Das Insulin fehlt ihrem Körper, und dies führt dazu, dass der Zucker, den Sie über die Nahrung zu sich nehmen, nicht in die Zellen gelangen kann. Darum fühlen Sie sich auch kraftlos und haben abgenommen. Der Zucker ist für die Zellen wie das Benzin fürs Auto. Das Insulin, das Ihrem Körper fehlt, müssen Sie spritzen. Das bewirkt dann, dass der Zucker ganz normal in ihre Zellen eingeschleust werden kann. Und dieses führt dann dazu, dass Sie sich wieder fit fühlen und Ihr Gewicht wiedererlangen.»

Spritzen. Spritzen, hat er gesagt. Das kann Leander unmöglich. Er hasst es, wenn er gepiekt wird. Sogar wenn sein Orthopäde ihm diese winzigen Akupunkturnadeln setzt. Er findet überhaupt die Praxis des Orthopäden mit der Piekerei, dem Messen und Ausziehen unästhetisch und freut sich jedes Mal, wenn er sie bald wieder verlassen kann.



«Wir werden Ihnen eine ganze Menge Rüstzeug mitgeben, damit Sie lernen, mit Ihrem Diabetes umzugehen, und damit Sie auf alle möglichen Situationen gut vorbereitet sind.» Rüstzeug? Was meint der damit? Dieses Vokabular ist Leander fremd, der davon träumt, die Aufnahmeprüfung an der Musikhochschule für das Hauptfach Cello machen zu können. Leander verdient sich sein Geld mit einem Job an der Kasse des städtischen Theaters und hat ein paar Celloschüler, die sein mageres Einkommen aufbessern. Leander liebt die Musik und liebt gepflegte, stilvolle Menschen, die Sinn für Details haben und diese mit ihm zusammen genießen können.

Die Möglichkeit für Fragen von Seiten Leanders war gleich null, denn der bebrillte Arzt im weißen Hemd sprach gleich weiter: «Als erstes bringen wir Ihnen bei, wie Sie ihren Blutzucker messen, damit Sie immer in der Lage sind, die aktuelle Höhe Ihres Zuckers zu ermitteln. Und dann lernen Sie heute auch gleich, wie Sie das Insulin spritzen. Das tut fast gar nicht weh. Sie spritzen vor jeder Mahlzeit Insulin. Ihr Körper braucht außerdem für die Grundversorgung das Basisinsulin, das länger wirkt. Sonst könnten Sie nachts gar nicht schlafen und müssten sich den

Wecker stellen, um Insulin zu spritzen. Für diese beiden Sorten Insulin bekommen Sie zwei verschiedene Pens. Pens sind Insulininjektionshilfen. Die sollten verschiedenfarbig sein, damit Sie sie nicht verwechseln. Das wäre ganz schlecht. Sie werden sehen, wie einfach das geht. Es geht gleich los. Meine Diabetesberaterin zeigt Ihnen das alles im Nebenraum. Haben Sie noch Fragen? Sie können jederzeit fragen!»

Leander schaute an dem bebrillten Arzt vorbei auf das Bücherregal hinter ihm. Die Farben der Bücherrücken begannen vor seinen Augen zu verschwimmen. Er atmete tief durch und hörte sich sagen: «Nein, danke.» Als ob er Leander nicht zugehört hätte, stand der Arzt auf, ging um den Marmortisch herum, klopfte Leander mit seinen großen Pranken aufs Schulterblatt und sagte noch «Sie werden das alles wunderbar hinbekommen, glauben Sie mir» und ging zügigen Schrittes aus dem Sprechzimmer hinaus.

Diabetes. – Der Bruder von Großmutter Emilie hatte doch Diabetes? Er war Antiquar gewesen und spielte leidenschaftlich Geige. Emilie erzählt immer, er sei sehr talentiert gewesen. Dann ist er blind geworden und in jungen Jahren gestorben.

Diabetes. – Moment, hat nicht der dicke Hausmeister Linke vom Theater, als er ihm mal wieder ein Ohr abgekaut hat, erzählt, er habe Diabetes? Von Spritzen hat der gar nichts gesagt, obwohl er ohne Punkt und Komma geredet hat. Ein hochrotes Gesicht hat der Herr Linke immer und schnauft, wenn er die Treppen schlurfend hinaufsteigt. Und er riecht nicht besonders angenehm, der Herr Linke, dem zwei Zähne fehlen.

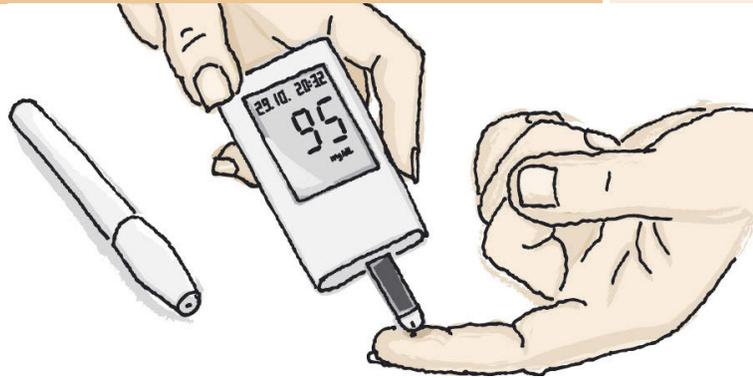
Leander wurde in seinen Gedanken unterbrochen von einer adretten jungen Frau, die ins Sprechzimmer kam und ihn freundlich lächelnd begrüßte. Sie stellte sich als Diabetesberaterin vor und nahm ihn in einen anderen Raum mit. Dort zeigte sie ihm ein kleines Gerät in vielen Farben, etwa so groß wie ein iPod, und erklärte ihm, damit könne man den Blutzucker im Finger messen. Leander begann zu verstehen, dass es um seinen Finger ging und um ihn. Wie im Traum hörte er sich alle Anleitungen und Einweisungen an. Er wiederholte die Abläufe der Messungen und die Anweisungen für «die ersten Tage», wie die Beraterin sich ausdrückte. Was meinte sie mit «die ersten Tage»?

Leander verließ die Praxis mit dem Gefühl, neben sich zu stehen. Er vermeinte, ein zweiter Leander zu sein und den ersten, der sich da in der Praxis gerade alles angehört hatte, zu begleiten. Er betrachtete Leander 1 verwundert und dachte: Was machst du da nur? Und er, Leander 2, lief wie ein Bekannter neben ihm her.

Inzwischen hat er das viele, viele Male getan: Die Hände vor dem Messen gewaschen, eine Fingerbeere ausgewählt (einige hat er bereits in den letzten paar Stunden benutzt, in die möchte er nicht schon wieder pieksen), den Teststreifen in das iPod, nein, in das Blutzuckermessgerät gesteckt, mit der Stechhilfe in den Finger gestochen und den kleinen Blutstropfen an den Teststreifen gehalten und gewartet, dass das Messergebnis erschien.

Manchmal hat er Panik, dass sein Blutzucker völlig daneben ist. Manchmal bringt der Wert seinen Plan völlig durcheinander. Dann muss er ganz schnell etwas essen, weil er einen zu niedrigen Blutzuckerwert hat. Wenn der Wert zu hoch ist, muss er erst Insulin spritzen und warten, bis er endlich sein leckeres Essen zu sich nehmen darf. Manchmal nervt es einfach nur, den Blutzucker messen zu müssen und sich auch noch zu überlegen, wie viel von diesen Kohlenhydrat-Dingern im Essen ist. Und dann wieder stechen zu müssen, damit das Insulin sein Ziel erreicht. Das findet Leander noch lästiger, weil das in den Bauch oder den Oberschenkel gespritzt werden muss. Wie unästhetisch und schmerzhaft. Er fürchtet schrecklich um seinen Bauch, der blaue, entstellende Flecken bekommen kann, falls ein Äderchen platzt. Darum spritzt er lieber in den Oberschenkel. Wenn er unterwegs ist, muss er lästigerweise dafür die Toilette aufsuchen. Wie man es anstellt: Diabetes nervt.

Hinzu kommt, dass er die kleinen Piekser in den Fingern sehr wohl spürt, vor allem in der linken Hand. Die Fingerbeeren sind beim Cellospielen immer mit den Saiten in Kontakt, und das macht sich bemerkbar. Die Diabetesberaterin hat ihm weismachen wollen, es täte überhaupt nicht weh und er würde im Nachhinein gar nichts davon spüren. Vermutlich hat sie es selber, wenn überhaupt, nicht mehr als einmal täglich gemacht. Nach zwei Wochen reichte es ihm. Von wegen «Sie können alles machen wie bisher».



Leander braucht so viel Zeit für dieses Stechen, Messen, Rechnen und Denken. Es macht gar keinen Spaß mehr, zu Freunden zum Brunch zu gehen oder auf eine abendliche Einladung, wenn er nicht genau weiß, was es zum Essen gibt.

Seinem Freund Timon hat Leander natürlich vom Diabetes erzählt. Leander hat sich ausgebeten, Zeit für sich zu haben, für die neue Situation. Die beiden haben sich wenig gesehen in den letzten Wochen. Timon ist Psychologe, ein gutes Stück älter als Leander und ein extrem gutaussehender und durchtrainierter Mann. Wo er auch auftaucht, er zieht die Blicke anderer Männer und Frauen auf sich. Leander vermisst Timon. Er vermisst es, sich für einen gemeinsamen Ausgehabend schön zu machen, auch das Gefühl, das Leben verkosten zu können wie eine reife, saftige Frucht, offen für sich ergebende Optionen zu sein und sorglos im Hier und Jetzt zu leben. Er ist wütend auf dieses Es, diesen Diabetes, der ihn begleitet auf Schritt und Tritt, der mit ihm zur Arbeit fährt, im Unterricht dabei ist, am Wochenende, im Bett – sich einfach nie abschütteln oder wenigstens vergessen lässt.

Leander hat es versucht. Er hat es ausprobiert, wie es läuft, wenn er nur früh einen Blutzuckerwert misst und zum Essen eine mittlere Menge Insulin spritzt. Er hat sich dazu gezwungen, dem Diabetes einfach nicht so viel Raum zu geben. Es existieren auch andere, schöne, wertvolle Dinge im Leben, die Raum haben dürfen. Und die will Leander wieder genießen.

Das Ergebnis seines Experiments ist gewesen, dass Leander die ganze Zeit nervös daran gedacht hat, wie der Blutzuckerwert wohl aussieht und ob er alles richtig gemacht hat mit dem Insulin. Er hat sich nicht auf den Tag konzentrieren können, und er hat sich am Telefon