

Gute Tipps beim Pizzabacken **Bramscher Gruppe und das Leben mit Typ-1-Diabetes**

Von [Hildegard Wekenborg-Placke](#)

23.10.2018 Bramscher Nachrichten / 21.10.2018 NOZ Online



Eine lustige Kochrunde: Die Bramscher Selbsthilfegruppe Typ-1-Diabetes mit Studentinnen und Dozentin der Hochschule Osnabrücker im Wallenhorster WABE-Zentrum. Fotos: Hildegard Wekenborg-Placke

Bramsche. Diabetes Typ 1, umgangssprachlich auch Zuckerkrankheit genannt, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung. Die Mitglieder der Bramscher Selbsthilfegruppe Typ-1-Diabetes leiden unter der selteneren Variante der Erkrankung, die häufig schon im Kinder- und Jugendalter auftritt. Sie treffen sich, um Informationen auszutauschen - aber auch, um miteinander Spaß zu haben und das Leben zu genießen.

Es ist eine lustige Runde, die sich an diesem Abend [im WABE-Zentrum der Hochschule Osnabrück](#) in Wallenhorst getroffen hat. Gespannt hören die Frauen und Männer der Diabetes-Typ-1-Gruppe den beiden Ökotrophologie-Studentinnen Christina Middendorf und Jane Müller zu, die im Rahmen ihres Studiums für die Gruppe einen Abend zum Thema „Mediterrane Küche“ veranstalten. Es ist Teil der Ausbildung, im 4. und 5. Semester ein solches Projekt von der Konzeption bis zur Durchführung komplett zu planen und zu realisieren, erklärt Dozentin Urte Schleyerbach. Für die Gruppenmitglieder ist es nicht der erste Abend in Zusammenarbeit der Hochschule. Ernährung ist für Diabetiker ein zentrales Thema. Christina und Jane waren schon im Vorfeld fleißig und haben eigens ein leckeres, kohlehydratarmes Brot gebacken. Mit Tomaten, Kräutern und ein wenig Olivenöl haben sie es in leckere Häppchen verwandelt, die an Bruschette beim Italiener

erinnern. Den Zuhörern schmeckt die Vorspeise. Die Laune ist gut, als es mit den beiden Studentinnen in die Küche geht, natürlich nicht ohne vorher an den verschiedenen mediterranen Kräutern geschnuppert zu haben, die die Studentinnen mitgebracht haben. Pizza mit Auberginen und Champignons und eine Tomaten-Mozzarella-Suppe stehen auf dem Speiseplan. Die mediterrane Küche gilt als eine der gesündesten, nicht nur zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen, auch für Diabetiker ist sie wegen ihres hohen Anteils von Gemüse, Kräutern und guten Ölen vorteilhaft.

Rasanter medizinischer Fortschritt

Fleißig wird geschnippelt, bald zieht ein verführerischer Duft durch die Räume. Immer mitten drin ist Stefanie Albers, von allen Steffi genannt, die Leiterin der Gruppe. „Wir treffen uns etwa fünf- bis sechsmal im Jahr“, erzählt sie. Meist werden Erfahrungen ausgetauscht. Jeder hier hat etwas beizutragen. Im Sommer ging es unter anderem um das Thema Reisen. Hält der Sensor, der am Oberarm die Blutzuckerwerte misst, beim Schwimmen? Bleibt er dran, wenn dem Träger/der Trägerin bei 30 Grad im Schatten der Schweiß nur so vom Körper rinnt? Am Tisch sind alle gleich im Thema. Aber die Nicht-Betroffenen? Susanne -hier sprechen sich alle beim Vornamen an - schiebt zur Erklärung ihren Ärmel hoch. Ein Pad, etwa so groß wie ein Ein-Euro-Stück, klebt an ihrem Oberarm. Er verdeckt einen kleinen Sensor, der in Gestalt einer winzigen Nadel im Arm kontinuierlich den Blutzuckerwert misst. Wenn sich der Sensor löst, muss ein neuer gestochen werden. Das ist nicht so angenehm - und außerdem kostspielig.“ Ich hab's mit Kinesiotape fixiert“, liefert Susanne den Tipp gleich mit. Sören's Sensor wurde direkt unter die Haut gepflanzt. Der Träger ist höchst zufrieden. Ein paar Gruppenmitglieder gruselt es bei dieser Vorstellung ein wenig. Es ist eine lebhafte Diskussion. „So geht es oft zu bei uns“, meint Stefanie Albers. Der medizinische Fortschritt ist rasant.

Autoimmunerkrankung mit verschiedenen Auslösern

Johannes erinnert sich noch an die Zeiten von Urin-Teststreifen, die noch sehr ungenaue Werte lieferten. Über 30 Jahre ist das inzwischen her. Vor dem Frühstück gespritzt, hielt die Insulindosis bis zum Mittagessen. Wenn die Zeiten der Mahlzeiten nicht eingehalten wurden, ging es dem Patienten schlecht. „Heute hält das Langzeitinsulin bis zu 36 Stunden und wenn ich etwas essen möchte, kann ich direkt vorher spritzen und zur Not auch noch danach“, berichtet er und zieht seinen Pen aus der Tasche, mit dem er sich das Insulin spritzt.

So verschieden die Systeme sind, auf die die Mitglieder der Runde eingestellt sind, [so verschieden sind ihre Vorgeschichten](#). Mal brach der Diabetes nach einer Infektion aus, mal war es eine stressreiche Lebensphase, mal war er „einfach so“ da. Allen Typ-1-Diabetikern gemeinsam ist allerdings, dass ihre Erkrankung anders als beim Typ-2-Diabetes nichts mit der Lebensweise zu tun hat. Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, bei der die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse kaum oder kein Insulin mehr produzieren. Erkrankte müssen

dann Insulin spritzen, um Stoffwechsellentgleisungen und langfristige Folgeschäden zu vermeiden.

Müdigkeit, Durst, Gewichtsverlust

So unterschiedlich die Auslöser sein mögen, alle Gruppenmitglieder erinnern sich an ähnliche Symptome, die sie zum Arzt gehen ließen: Extreme Müdigkeit, großer Durst, gleichzeitig extremer Harndrang und rapider Gewichtsverlust innerhalb kürzester Zeit. „Zuerst hab ich das ja noch gut gefunden“, lacht Ute. Die Diagnose stand in der Regel schnell fest. Seitdem befinden sich alle in dauerhafter ärztlicher Behandlung.

In Bramsche hat [der Diabetologe Dr. Ewald Jammers](#) vor Jahren die Gründung der „Zuckergruppe“ angestoßen. Mehrere Jahre betreute eine seiner Angestellten die Gruppe. Als diese wegen der zunehmenden Patientenzahlen mit ihrer vollen Arbeitskraft in der Praxis benötigt wurde, „da wurde ich gefragt“. Stefanie Albers sagte Ja“ und leitet nunmehr die Gruppe. „Aber eigentlich sind wir ein Fünfer-Team“, sagt sie. Gemeinsam organisieren sie die Treffen in einer von Jammers angemieteten Raum, laden Fachleute ein, organisieren ein gemeinsames Kochen oder auch mal einen Cocktailabend. „Es ist ja nicht so, dass wir nichts dürften“, lacht Albers.



Intensiv duften die mediterranen Kräuter, an der Gruppenleiterin Steffi Albers, Susanne, Johannes und Sören schnuppern, bevor es in die Küche geht.

Mehr Informationen unter www.zuckergruppe.de