

Hobby-Diabetologen und er gibt mir den einzig richtigen Rat: „Nicht mehr in diese Praxis gehen – Arzt wechseln!“ Mittlerweile lebe ich in Hamburg, bin freie Journalistin (das ist noch viel unsteter als eine Festanstellung in einer Redaktion) und ich war in 56 Ländern auf allen Kontinenten, teils auch alleine in vermeintlich gefährlichen Ländern in Südamerika. Ich war in Wüsten, auf Gletschern, abseits von Touripfaden in Indien, im Amazonas-Regenwald und im buddhistischen Kloster im Himalaja – immer mit „Zucker im Gepäck“. Warum auch nicht? Wo ein Wille, da ein Weg – und wo ein großer Wille, da steht einem die ganze Welt offen.

Und auch wenn man als Diabetiker sein eigener Therapeut ist: Support ist wichtig – und das gilt auch für diesen Ratgeber. Ich freue mich daher sehr, dass Dr. Andreas

Weigel meinen Ratgeber für Reisen mit Diabetes durch seine ärztliche Expertise bereichert. Es könnte keinen Besseren dafür geben.



September 2002, Krankenhaus Haunstetten bei Augsburg. „Diabetes mellitus Typ 1“ lautete die Diagnose, die mir hier einen Aufenthalt beschert hat. Vorausgegangen waren vier Monate, in denen ich immer schlapper wurde, ständig Durst hatte und immer mehr abgenommen habe – obwohl ich bereits Kalorienbomben zu mir nahm, um dem entgegenzuwirken.

„Diabetes“ – das sagte mir damals herzlich wenig. Mein ein Jahr zuvor verstorbener, innig geliebter Großvater hatte

Diabetes und ich erinnerte mich an sein Mäppchen mit Spritzen, das er immer zu den Mahlzeiten hervorzog. Mehr wusste ich nicht. Und mehr wollte ich damals auch gar nicht wissen. Insulin spritzen, Blutzucker messen, Kohlenhydrate schätzen – das war doch nicht ich! Ich war 21, mitten in meinem Studium, die Zwischenprüfungen standen an – mein Leben fing gerade erst an. Für die Zusammensetzung von Nahrung – Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette – habe ich mich noch nie interessiert. Jetzt musste ich in Schulungen aber genau das lernen und die Broteinheiten (BE) von Pasta, Brot und Reis analysieren. **Würde der Diabetes künftig mein Leben dominieren und diktieren?**

„Krank“ habe ich mich von Anfang an nicht gefühlt. Daher bin ich auch die meiste Zeit meines einwöchigen

Krankenhausaufenthaltes, in dem ich lernen sollte, wie ich mich den Rest meines Lebens zu verhalten habe, die steril wirkenden, weißen Flure auf und ab getigert – anstatt auf dem Krankenhausbett in meinem Zimmer zu sitzen. Die Zeitschriften in einer Auslage vor dem Schulungsraum hatte ich aus Langeweile und Neugierde gleichermaßen nach zwei Tagen alle durchgelesen.