



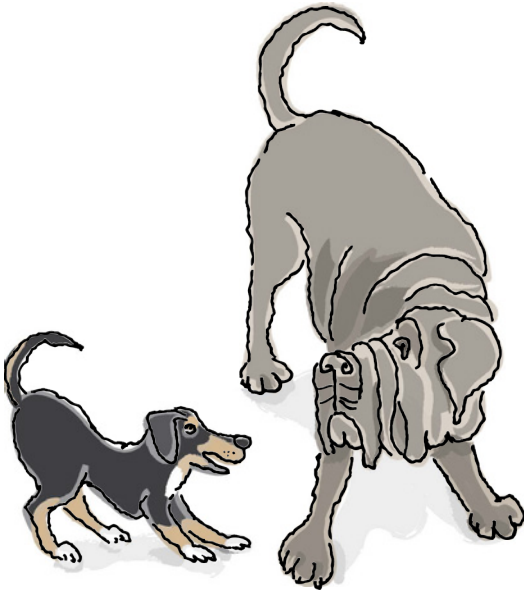
Giovanna Eilers
Maja Storch

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

© 2016 by Hogrefe Verlag, Bern

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.

Aus: Giovanna Eilers & Maja Storch; Dolce Vita mit Diabetes. 1. Auflage.

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

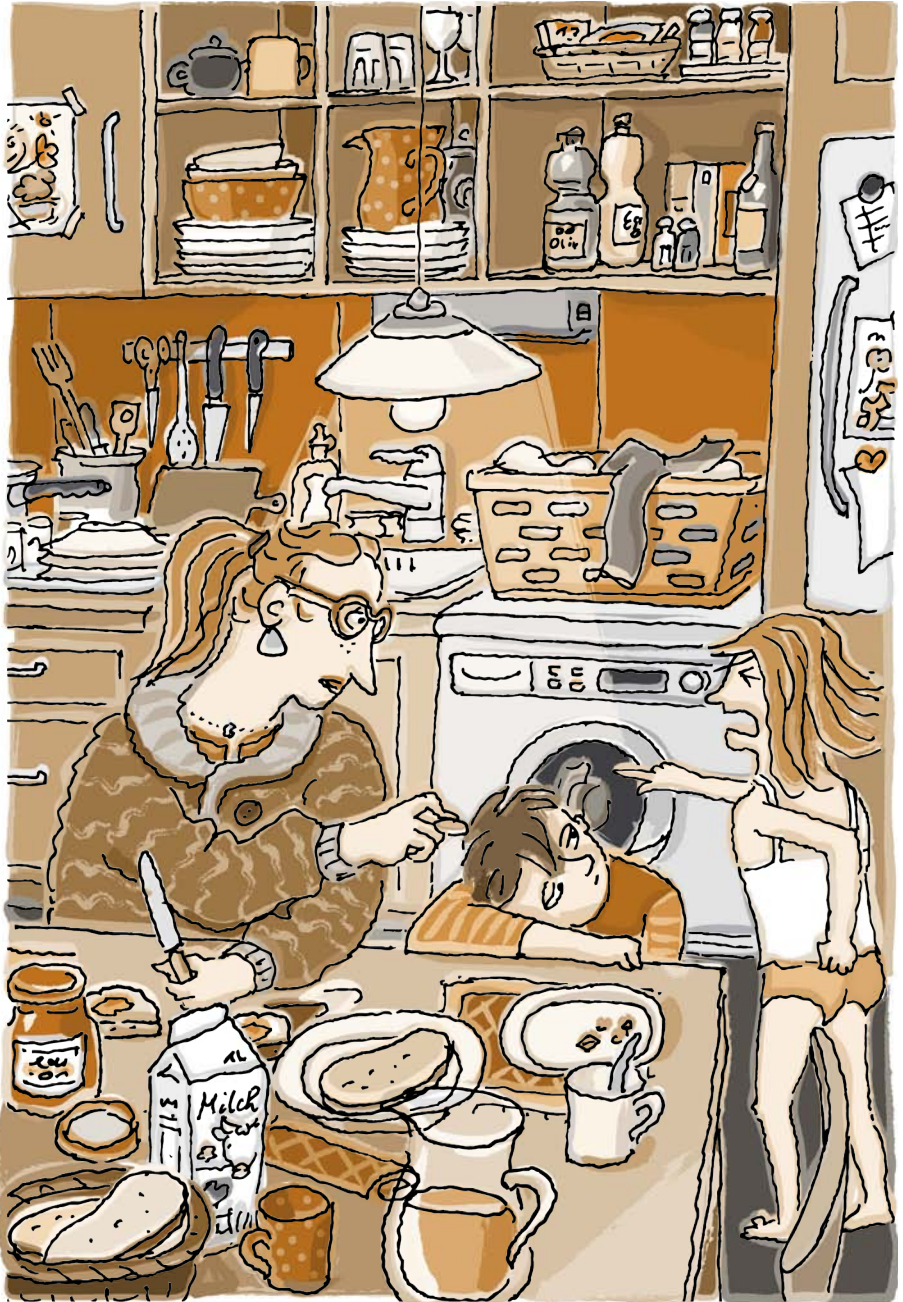
1.1 Elvira

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