

Die süße Gefahr

„Zucker“ ist auf dem Vormarsch. Nicht in Form kleiner Verführer, sondern in unserem Blut. Neun von 100 Deutschen leiden an Diabetes. Doch **trotz der Diagnose ist heute ein normaler Alltag möglich** – wie drei Frauen in VITAL beweisen

Text Eva Möller-Hübbe

»Sind wir hier bei den Anonymen Alkoholikern?!«

Solche flapsigen Sprüche kennt Marlene Göddertz schon, wenn sie sich mit Freunden oder Kollegen trifft und dann keinen Sekt und auch kein Bier trinkt. „Aber meine Tabletten vertragen sich nun mal nicht mit Alkohol“, sagt die 54-jährige Bonnerin pragmatisch. „Da muss man eben durch. Es gibt Schlimmeres.“

Sachlich und vor allem mit Humor, so nimmt die IT-Projektleiterin das Leben mit Diabetes. Die Erinnerung an ein Karnevalserlebnis amüsiert sie bis heute: „Damals spritzte ich noch Insulin. Auf der Damentoilette einer Bar sprach mich dann eine empörte Vogelscheuche an, ob ich als Junkie denn keinen anderen Platz fände. Als ich die Sache erklärt hatte, wurde sie knallrot und stürmte davon.“ Immer wieder hat sie mit ihren Freundinnen an dem Abend darüber gelacht. Dabei war die Diagnose „Diabetes Typ 2“ damals noch nicht lange her.

Es begann im Februar 2010. Marlene Göddertz hatte ständig Durst. „Und ich wurde immer dünner“, erinnert sie sich. Als ihr eines Morgens die Uhr vom Handgelenk fiel, erschrak sie. „Meine Mutter und meine Oma hatten auch Diabetes. Deshalb ging ich in die Apotheke und besorgte mir einen Blutzuckertest.“ Schon bei der ersten Messung waren ihre Werte doppelt so hoch wie der empfohlene Wert. „Am Nachmittag lag er



MARLENE GÖDDERTZ,
54, PROJEKTLITERIN

sogar noch 200 Einheiten höher“, erzählt Marlene Göddertz. „Dass mein Diabetes-Risiko hoch war, wusste ich ja. Aber dass es mich so früh treffen würde, damit hatte ich nicht gerechnet. Schließlich bin ich kein übergewichtiger Bewegungsmuffel.“

Heute ist Marlene Göddertz dankbar für die frühe Diagnose. „Lieber ein Schuss vor den Bug als eine im Stillen fortschreitende Krankheit mit unumkehrbaren Folgen“, sagt sie mit Nachdruck. In der Diabetes-Schulung traf sie auf viele, die ihre Erkrankung nicht ernst nahmen und einfach so weitermachten wie vor der Diagnose. Für Marlene Göddertz völlig unverständlich. Sie selbst setzt seitdem auf Yoga und Laufen. Mit einer Gruppe vom „Diabetes Programm Köln“ nahm sie im Oktober 2011 sogar am Köln-Marathon teil. „Ich werde ganz kribbelig, wenn das Training mal ausfällt“, sagt sie lachend. „Das ist so ein toller Ausgleich zum Stress im Job.“

Sich nur auf ihre Tabletten zu verlassen käme Marlene Göddertz nie in den Sinn. „Sogar meinen Hang zu Süßem habe ich reduziert.“ Das zeigt Wirkung. Auf die Cholesterinsenker kann sie inzwischen verzichten.