



Karl Moik

Foto: DDS

Botschafter mit Herz

Die Stiftung „Motivation zur Lebensstil-Änderung – Chance bei Diabetes“ möchte Diabetikern die Vorteile einer gesunden Lebensweise näherbringen. Erster prominenter Botschafter der Stiftung ist Karl Moik.

Als Karl Moik vor etwa zehn Jahren einen befreundeten Zahnarzt besuchte, der mit einem Schlag-

anfall im Krankenhaus lag, kam er ins Grübeln. Wie bekommt man so etwas wie einen Schlaganfall, fragte er sich. Der beliebte Fernsehmoderator suchte daraufhin seinen Arzt auf, um sich gründlich untersuchen zu lassen. Der Check-up brachte einen bis dahin unentdeckten Diabetes ans Licht. Der Arzt verordnete ihm Tabletten – aber Moik nahm die Medikamente nicht konsequent ein. „Ich hatte sie, aber nach einer gewissen Weile war es mir wurscht“, gesteht der 68-Jährige.

Aktiv nach dem Herzinfarkt

Jahre später, als er am Rosenmontag auf dem Wagen der „Kölner Funken“ mitfuhr, bekam er die Folgen seines unbehandelten Diabetes schmerzhaft zu spüren: Karl Moik erlitt einen Herzinfarkt. Die Ärzte legten drei Bypässe. „Und in der Reha-Klinik habe ich mir vorgenommen, jetzt wirst du ein aktiver Bua!“

Karl Moik stellte sein Leben gründlich um und hat den Diabetes nun gut im Griff. Eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und konsequente Blutzuckerkontrolle sind für ihn jetzt selbstverständlich. Er spritzt regelmäßig, sein HbA_{1c}-Wert liegt bei 6,8 und der Blutzucker zwischen 110 und 150 mg/dl.

Heute ist Karl Moik erster Botschafter der in diesem Jahr gegründeten Stiftung „Motivation zur Lebensstil-Änderung – Chance bei Diabetes“. Sie ist die jüngste Tochter der Deutschen Diabetes-Stiftung (DDS) und hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen mit Diabetes dabei zu unterstützen, die Chance einer gesunden Lebensführung zu erkennen – und zu ergreifen. Als Botschafter erfüllt Karl Moik dabei eine Vorbildfunktion, um möglichst vielen von Diabetes Betroffenen vor Augen zu führen, dass man einem Diabetes nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern die Erkrankung aktiv managen kann.

Den Anstoß zur Stiftung gab der Autor Hans Lauber mit seinem Buch „Fit wie ein Diabetiker“. Lauber hat mit der Dreifach-Kombination aus Messen, Essen und Laufen seinen Diabetes besiegt. Die Medikamente konnte er absetzen und hat heute normale Blutzuckerwerte. „Der Weg von Hans Lauber ist ein Königsweg“, kommentiert Professor Martin, Kuratorium-Vorsitzender der neuen Stiftung, „und viele Menschen könnten den gleichen Weg einschlagen.“

Eine gesündere Lebensweise lohnt sich

Nach Expertenmeinung wäre es für mindestens die Hälfte der neu diagnostizierten Diabetiker möglich, zumindest für einige Monate oder Jahre, allein durch eine Lebensstil-Änderung, ohne Medikamente, die Krankheit in den Griff zu bekommen. Mit verschiedenen Kampagnen will die Stiftung in Zukunft Typ-2-Diabetiker über nicht-medikamentöse Maßnahmen wie Bewegung und Ernährung in der Diabetes-Therapie aufklären und die Forschung in diesem Bereich fördern.

Interessierte erreichen die Stiftung unter der folgenden Adresse: Deutsche Diabetes-Stiftung, Am Klopferspitz 19, 82152 Martinsried/München, Fax 089/579579-19; E-Mail: info@diabetesstiftung.de