

Tut was!

Karl Moik, der „Vater des Musikantenstadls“, engagiert sich als Botschafter für die Stiftung „Chance bei Diabetes“. Deren Ziel ist es, Menschen mit Typ-2-Diabetes zu einem gesünderen Lebensstil zu verhelfen.

Accu-Chek Journal: Herr Moik, wann wurde bei Ihnen festgestellt, dass Sie Diabetes haben?

Karl Moik: Das war 1994, als ein Freund von mir mit einem Schlaganfall ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Den habe ich dann öfters besucht und bin dabei auch mit den Krankenschwestern und den Ärzten ins Gespräch gekommen, unter denen ich viele Fans hatte. Die haben mich häufig zu Kaffee und Kuchen eingeladen, und dabei haben wir uns auch über die Erkrankung meines Freundes unterhalten. Ich wollte wissen, was die Gründe sind, dass man einen Schlaganfall bekommt. So sind wir auch auf Diabetes als eine mögliche Ursache gekommen. Die Krankenschwestern haben mich dann eingeladen, auch meinen Blutzucker zu testen. Also bin ich zwei Tage später mit nüchternem Magen zum Messen gekommen, und da hat sich herausgestellt, dass ich Diabetes habe.

Hat das dann sofort zu großen Veränderungen in Ihrem Lebensstil geführt?

Zunächst nicht, weil ich ja überhaupt keine Beschwerden hatte. Mein Arzt hat mir damals Tabletten verschrieben, die ich aber nur sehr unregelmäßig eingenommen habe. Meine persönliche Nachlässigkeit wurde noch dadurch begünstigt, dass ich sehr viel auf Tournee war und dabei an manchen Tagen bis zu 18 Stunden gearbeitet habe. Das schien auch eine lange Zeit gut zu gehen, bis es dann im Jahre 2002 zu einem einschneidenden Zwischenfall gekommen ist.

Was ist da passiert?

Ich war von der Karnevalsgruppe „Blaue Funken“ aus Köln eingeladen worden, beim großen Umzug auf dem Präsidentenwagen mitzufahren. Am Abend wurde dann gefeiert, und bei dieser Veranstaltung hatte ich plötz-

lich einen Schweißausbruch und Schmerzen in der Brust. Natürlich wurde sofort ein Notarzt gerufen, der auch gleich die richtige Vermutung hatte: Herzinfarkt. Man hat mich daraufhin so schnell wie möglich in die Klinik gebracht. Dort habe ich in einer mehrstündigen Herzoperation einen dreifachen Bypass bekommen.

War dieser Einschnitt so etwas wie ein heilsamer Schock für Sie?

Das kann man sagen. Von diesem Zeitpunkt an habe ich Insulin gespritzt und bin mit meinem Diabetes nicht mehr so schlampig umgegangen, wie zuvor. Ich habe meine Ernährung geändert und 12 Kilo abgenommen, was traumhaft war, weil ich mich wesentlich wohler gefühlt habe. Früher war ich oft einfach zu gemächlich, aber in der Reha-Klinik habe ich mir vorgenommen: Jetzt wirst du ein aktiver Bua!

An meiner Lebensführung hat sich seither auch einiges geändert: Ich gehe jeden Morgen 20 Minuten in die Sauna, ich schwimme jeden Tag eine halbe Stunde, ich fahre Fahrrad und ich geh' mit dem Hund spazieren. Außerdem ernähre ich mich heute auch gesundheitsbewusst. Und wenn ich dabei mal ein wenig nachlässig werde, dann ist das immer noch meine Frau. Die passt natürlich auch auf, was ich esse!

Dass sich diese verstärkte Bewegung und die Umstellung meiner Ernährungsgewohnheiten sehr positiv auf meine Gesundheit auswirkt, kann ich jeden Tag auf meinem Blutzuckermessgerät ablesen. Denn mit meinen Werten



Fotos: „Chance bei Diabetes“

bin ich seit zwei Jahren sehr zufrieden. Meine Ärzte freuen sich darüber natürlich auch.

Wie oft testen Sie Ihren Blutzucker?

Normalerweise messe ich etwa drei bis vier Mal am Tag. Es ist mir sehr wichtig, meinen genauen Blutzuckerwert zu kennen. Denn das ist ja die Grundlage, auf der ich entscheiden kann, wie hoch die Insulindosis bei meiner nächsten Spritze sein muss.

Seit einigen Monaten sind Sie Botschafter der neu gegründeten Stiftung „Chance bei Diabetes“. Wie kam es dazu?

Schon im vorigen Jahr kam Professor Stephan Martin, der leitende Oberarzt der Deutschen Diabetes-Klinik in Düsseldorf, auf mich zu und hat mir den Vorschlag gemacht, Botschafter für die Stiftung „Chance bei Diabetes“ zu werden. Das habe ich sehr gerne angenommen, denn wenn man schon eine gewisse Popularität hat, dann sollte man das auch nutzen.

Ich will anderen Menschen mit Diabetes helfen und sie davor bewahren, dass ihnen das passiert, was mir passiert ist. Ich möchte den Menschen sagen: „Tut was! Lasst euch zumindest mal untersuchen.“ Denn weil man beim Diabetes über einen langen Zeitraum keine konkreten Beschwerden verspürt, wissen viele Menschen nicht, was an Folgeerkrankungen auf sie zukommen kann.

Durch Vorsorge und durch eine Änderung des persönlichen Lebensstils kann jeder aktiv dazu beitragen, seinen Diabetes in den Griff zu bekommen. Zu den drastischen Folgen eines Diabetes gehören unter anderem Gefäß- und Nervenschäden und eine Schädigung der Netzhaut oder der Nieren. Diese so genannten diabetischen Folgeerkrankungen lassen sich durch die geeigneten Maßnahmen verhindern oder doch zumindest deutlich verzögern.

Was ist der Zweck der Stiftung „Chance bei Diabetes“?

Zum einen will die Stiftung denen, die bereits wissen, dass sie Diabetes haben, einen Fingerzeig geben, wie man möglichst gut damit umgehen kann. Und für mich als Botschafter ist es noch viel wichtiger, die Menschen, die nicht wissen, dass sie vielleicht Diabetes haben, dazu zu bewegen, dass sie zum Arzt gehen und sich untersuchen lassen.

Wie wichtig das ist, sieht man allein schon daran, dass es zum Beispiel in Deutschland über sechs Millionen Menschen mit Diabetes gibt. Dazu kommt aber noch eine Dunkelziffer von Menschen, die zwar Diabetes haben, das aber nicht wissen. Professor Martin, der die Stiftung „Chance bei Diabetes“ ins Leben gerufen hat, schätzt diese Zahl auf ungefähr eineinhalb bis drei Millionen.

Aber auch Menschen, die schon seit Jahren Diabetes haben, sollten sich regelmäßig untersuchen lassen, denn dadurch kann man die Behandlung immer auf einem optimalen Niveau halten und viele Folgeerkrankungen vermeiden. Und selbst wenn es nur ein paar tausend Menschen sein sollten, die ich durch meine Arbeit als Botschafter für die Stiftung „Chance bei Diabetes“ dazu bewegen kann, dann habe ich schon viel erreicht.

Welchen Tipp haben Sie für die Leser des Accu-Chek Journals, der sie motivieren kann, ihren Lebensstil zu überdenken und gegebenenfalls zu verändern?

Wem es nicht leicht fällt, aus eigener Initiative seinen Lebensstil zu ändern, der sollte sich zumindest in regelmäßigen Abständen untersuchen lassen. Man sollte sich Rat von kompetenten Ärzten holen und sich dann danach richten. Wenn ich das zusammenfassen soll: Nicht rauchen, sich vernünftig ernähren und sich mehr bewegen – dann ist man schon auf einem sehr guten Weg.



Anfang 2006 ist die Deutsche Diabetes-Stiftung um eine weitere „Tochter“ angewachsen: die Stiftung „Motivation zur Lebensstil-Änderung – Chance bei Diabetes“. Für Professor Stephan Martin, Gründer und Vorsitzender der neuen Stiftung, ist Diabetes kein Schicksal, sondern eine Chance, die es zu nutzen gilt. „Für Prävention ist es nie zu spät“, so Professor Martin.



Die Broschüre „Neustart Diabetes“ möchte darüber aufklären, dass Menschen mit Diabetes Typ-2 ihre Gesundheit selbst in der Hand haben und sie in ihrer Eigenverantwortung unterstützen. Sie kann kostenlos bestellt werden unter der Rufnummer: 0049 / 1805 / 710 712. Weitere Infos:

www.chance-bei-diabetes.de