

# Selbsthilfe: Leben mit Typ 3c Diabetes

## 3 Fragen an Ansgar Geilich, Regionalgruppenleiter der Pankreatektomierten (AdP) Wiesbaden/Rheingau

### Infokasten AdP:

*Unter dem Motto „Hilfe durch Selbsthilfe“ wurde 1976 der AdP gegründet und unterstützt seither in 60 Regionalgruppen deutschlandweit Patienten, die von einer Erkrankung der Bauchspeicheldrüse (Entzündung, Tumor) oder infolgedessen von einer teilweisen oder vollständigen Entfernung (Pankreatektomie) betroffen sind. Der offene Erfahrungsaustausch, Veranstaltungen, Kontaktvermittlung zu Experten oder Hilfe bei Fragen gehören zum Angebot der gemeinnützigen Organisation.*

### Herr Geilich, warum ist Ihnen das Thema Diabetes Typ 3c ein großes Anliegen?

„Zum einen bin ich selbst betroffen und weiß, welche Umstellungen damit auf einen zukommen. Zum anderen wird dieses Thema aus meiner Sicht viel zu selten öffentlich besprochen und Hilfe angeboten. Jeder kennt Diabetes Typ 1 und 2, aber von Typ 3c, der häufig nach der Entfernung oder chronischen Erkrankung der Bauchspeicheldrüse auftritt, haben die Wenigsten schon etwas gehört.“

### Auf was müssen Betroffene achten?

„Ein ganz einfaches und schnelles Mittel, um den häufigen Blutzuckerschwankungen und Unterzuckerung entgegenzuwirken, ist immer etwas Traubenzucker, Cola etc. bei sich zu haben, damit dem Körper schnellwirkende Kohlenhydrate zugeführt werden können. Dieses Wissen ist auch für Angehörige, die in einer Notsituation überfordert sein können, wichtig und gibt Sicherheit. Ganz wichtig ist außerdem, seinen Blutzucker regelmäßig zu messen und die Kontrolle zu haben. Frische, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung mit möglichst wenig Kohlenhydraten und vielen Ballaststoffen, wie in Vollkornbrot, ist sehr gut. Dann bestimmt nicht Diabetes unseren Alltag, sondern wir selbst.“



### Warum ist die Arbeit der Selbsthilfe dabei so wichtig?

„Selbsthilfe hat heute eine ganz neue Qualität von Beratung, Vermittlung und sich verstanden fühlen angenommen. Die Vorstellung einer Selbsthilfegruppe, die Hand in Hand im Kreis sitzt, ist längst überholt. Gegenseitige Unterstützung, Aufklärung, sich mit seiner Krankheit aktiv auseinandersetzen und nicht zuletzt bestmöglich damit leben lernen, darum geht es!“

J. Jansen

### Die nächsten Termine der Gruppenabende jeweils ab 19 Uhr:

- Mo. 06. Mai 2019 im St. Josef Hospital Rheingau in Rüdesheim
- Mo. 03. Juni 2019 im St. Josef Hospital Wiesbaden in Wiesbaden
- Mo. 01. Juli 2019 im St. Josef Hospital Rheingau in Rüdesheim

Weitere Infos und Veranstaltungstermine unter:

[www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de](http://www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de)