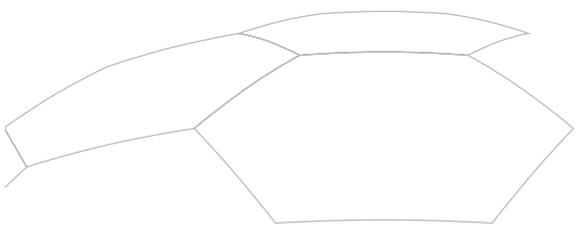




südwest



# ROTE KARTE FÜR **DIABETES**

**DIMO WACHE**

**DR. MED. GABI HOFFBAUER**

MIT FOTOS VON TORSTEN ZIMMERMANN



# INHALT

VORWORT 5



NACH DEM SPIEL IST VOR DEM SPIEL 6

## So gehe ich Tag für Tag mit meinem Diabetes um

Die Diagnose »Diabetes« ist natürlich erst einmal ein ziemlicher Schock, vor allem auch, wenn man eigentlich nichts über die Krankheit weiß. Wer sich mit Diabetes auseinandersetzt, wird aber schnell sehen, dass es wirklich Schlimmeres gibt. Wenn man sich an ein paar Regeln hält, büßt man keine Lebensqualität ein.



DEN GEGNER STUDIEREN 24

## Was man über Diabetes wissen muss

Auf dem Platz gibt es feste Regeln, bei Diabetes auch. Die richtige Strategie gegen den jeweiligen Fußballgegner kann man nur entwickeln, indem man seinen Gegner genau kennt und studiert. Auch das gilt für Diabetes. Nur mit den richtigen Informationen hat man die Krankheit im Griff und nicht umgekehrt. Ob im Fußball oder bei Diabetes: man will gewinnen!



SPIEL DES LEBENS – MEIN WEG ZUM PROFIFUSSBALL 44

## Und was mir sonst noch wichtig ist...

Zum Glück: Das Leben besteht nicht allein aus Diabetes, bei keinem Diabetiker. Als Profifußballer arbeitet man in einem Traumberuf und den will man sich schon gar nicht von einer Krankheit kaputt machen lassen.

Eins weiß ich sicher: wenn ich irgendwann nicht mehr Fußball spiele, dann sicher nicht wegen meinem Diabetes.





## HEILEN DURCH BEWEGEN

60

### Warum Sport gerade für Diabetiker gut ist und was sie beachten müssen

Mit Blick auf Krankheit und Körper muss man sich verhalten wie ein Torwart: immer den Kasten schön sauber halten. Und wenn man eine chronische Krankheit hat, dann braucht man eine dauerhaft wirksame Strategie dagegen. Egal, ob Diabetes Typ 1 oder Diabetes Typ 2, Sport ist immer gut für Körper und Geist, wenn man auf ein paar Details achtet.



## MEIN TAGEBUCH

80

### 3 Tage in meinem Leben

Eigentlich führe ich ein ganz normales Leben – wenn man das bei einem Profifußballer so sagen kann. Meine Trainingstage und meine Spieltage sind manchmal etwas stressig, aber stets klar strukturiert.

Meine Werte behalte ich da immer genau im Blick. Und an meinen freien Tagen kann ich dann auch mal richtig schön faulenz.



## FOODBALL

90

### Die richtige Ernährung für Diabetiker

Zum Glück sind Diabetiker heute nicht mehr auf spezielle Diabetikerkost angewiesen. Die einfache Regel lautet mehr oder weniger: gesund und abwechslungsreich ernähren. Und immer brav Einheiten zählen und messen, damit alles im Gleichgewicht bleibt.

Ganz wichtig für die Lebensqualität: wenn der Anlass der richtige ist, kann man sich auch mal was gönnen...



## DIE WICHTIGSTEN DIABETES-BEGRIFFE

108

### Fachbegriffe kompetent erklärt

Man muss es leicht nehmen, aber man muss als Diabetiker auch sehr gut informiert sein, denn Diabetes ist eine komplexe Krankheit. Die wichtigsten Fachbegriffe rund um die Krankheit werden in diesem Kapitel kurz und knapp erklärt.

## Register / Impressum / Bildnachweis

144



## Über die Autoren

**DIMO WACHE**, Torwart und Mannschaftskapitän beim Bundesligaverein 1. FSV Mainz 05 ist Typ-1-Diabetiker und engagiert sich für einen offenen Umgang mit der chronischen Erkrankung.

**DR. MED. GABI HOFFBAUER** ist Fachärztin für Innere Medizin mit den Schwerpunkten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Ganzheits- und Präventivmedizin. Sie arbeitet als Gesundheitsberaterin und leitet Seminare zur Verbesserung und Aufrechterhaltung der psychophysischen Gesundheit und ist erfolgreiche Autorin zahlreicher Medizin-Ratgeber.

**DR. INGE GERDING** ist Sportwissenschaftlerin und Autorin des Specials zum Thema »Leistungsdiagnostik«. Sie ist u. a. spezialisiert auf das Themengebiet »Sport und Diabetes«.

**TORSTEN ZIMMERMANN** ist freier Fotograf, selbständig seit 1993, und arbeitet vor allem in den Bereichen Werbung, Reportage und Sport – dort besonders gern und oft für den Bundesligisten 1. FSV Mainz 05.



## ZWEI MENSCHEN – EINE MEINUNG

### DIABETES AUS DER SICHT VON DIMO WACHE UND DR. GABI HOFFBAUER

Als der Südwest Verlag auf mich zukam, ob ich ein Buch zum Thema Diabetes schreiben will, hat mir die Idee auf Anhieb gefallen. Ich weiß natürlich, dass es viele Bücher zu diesem Thema gibt und ich kenne auch eine ganze Reihe davon. Aber häufig ist es so, dass man darin umfangreiche Detailinformationen über die chronische Krankheit erhält, viel über Folgeschäden erfährt und nach der Lektüre den Eindruck hat: Diabetes ist etwas ganz Schreckliches.

Das stimmt so nicht. Wer mit Diabetes richtig umgeht, muss keine Lebensqualität einbüßen. Ein bisschen Disziplin, gute Ernährung und vor allem Sport, das ist es schon! Auch wenn ich als Typ-1-Diabetiker und Spitzensportler sicher eine Ausnahme bin, so kann gerade ich allen Diabetikern glaubhaft versichern, dass man auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben nicht verzichten muss und auch große körperliche Leistungen vollbringen kann. Mit diesem Buch möchte ich alle Diabetiker motivieren, Sport zu treiben und Spaß am Leben zu haben.

**Dimo Wache**

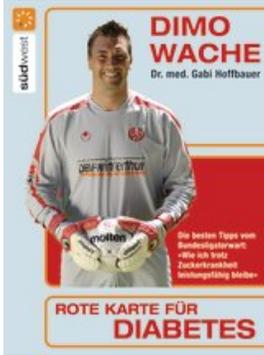
Sie sind Diabetiker und möchten Sport treiben? Nur zu! Wenn Ihr Arzt einen Typ-1-Diabetes diagnostiziert hat, dann können Sie nahezu jeden Freizeit-, Leistungs- und sogar Hochleistungssport treiben. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass Sie Ihren Diabetes gut behandeln können und bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachten, von denen Sie in diesem Buch erfahren.

Und wenn Sie zu der weitaus größeren Zahl an Typ-2-Diabetikern gehören, dann gehört die Freude, Sport zu treiben, sogar zu den wichtigsten Behandlungsmaßnahmen Ihrer Erkrankung. Fangen Sie frühzeitig damit an, sich sportlich zu betätigen! Können Sie damit Ihr Gewicht normalisieren bzw. auf normalem Niveau halten, dann mag es Ihnen sogar gelingen, den Diabetes ganz zu besiegen. Und neben all dem bietet Ihnen Sport nicht nur ein erhebliches Maß an Lebensfreude, er macht Sie schlanker, jünger, fitter und attraktiver, und er verbessert auch Ihre Gesundheit in vielen anderen Bereichen.

**Dr. med. Gabi Hoffbauer**



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Dimo Wache, Dr. med. Gabi Hoffbauer

**Rote Karte für Diabetes**

Die besten Tipps vom Bundesligatorwart: "Wie ich trotz Zuckerkrankheit leistungsfähig bleibe"

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 17,2 x 23,5 cm  
ISBN: 978-3-517-08263-9

Südwest

Erscheinungstermin: März 2007

Höchstleistungen trotz Diabetes

Dass Dimo Wache es schafft, als Diabetiker in der Ersten Bundesliga zu spielen, macht anderen Diabetikern Mut. Das erfährt der prominente Torwart von Mainz 05 fast täglich durch E-Mails, in seinem Sportgeschäft oder auf der Straße, wenn er darauf angesprochen wird. Dimo Wache ist für jeden Diabetiker ein Vorbild: in sportlicher Hinsicht, mit seiner positiven Lebenseinstellung und seinem gelassenen Umgang mit seiner Krankheit.

Vermutlich leiden bereits zehn Prozent der deutschen Bevölkerung an Diabetes, einer Krankheit, deren Spätfolgen oft unterschätzt werden. Grund genug, das Thema offensiv in die Öffentlichkeit zu bringen, mit einem Motivationsbuch, das alle Diabetiker ermuntert, Sport zu treiben, aktiv zu bleiben und das Leben zu genießen. Der Bundesligatorwart Dimo Wache beschreibt, welche Leistungen auch mit Diabetes möglich sind, und dass die Lebensqualität trotz Zuckerkrankheit erhalten bleibt. Er weiß: Zu den besten Therapiemaßnahmen gehört der Sport.