



DIABETES RATGEBER



Mit
Diabetes-Quiz
Insgesamt
3.000 €
zu gewinnen

Neue Serie:

Ich bin ein Diabetes-Champion!

here Fahrt
(n) Ärger mit
n Führerschein

Lückenbüßer
Der richtige Zahn-
ersatz bei Diabetes

Goji, Acai & Co.
Exotische
Früchtchen

diabetesDE
DEUTSCHE
DIABETES
HILFE





Auf zwei Reifen zum Erfolg

Wenn du spritzen musst, kannst du dir deine Fernreisen künftig abschminken.“ Das war der erste Gedanke von Dr. Martin Dallmeier, 67, als sein Arzt ihm die Diagnose „Diabetes Typ 2“ mitteilte. Der Zuckerwert, der nach einer Operation festgestellt wurde, lag bei katastrophalen 355 mg/dl (19,7 mmol/l). „Ich bekam noch im Krankenhaus sofort Insulin“, erinnert er sich. Das war 2012. Seitdem hat Martin Dallmeier sein Leben umgekrempelt. Und braucht heute weder Tabletten noch Insulin. Wie er es geschafft hat? Blättern Sie um! ▶

Neue Serie Diabetes- Champions

Dr. Martin Dallmeier,
Regensburg



Die Situation:

Ich bin ein Genussmensch, immer schon. Schokolade, Kuchen, Plätzchen, fettes Schweinefleisch: Ich habe einfach gern gegessen. In meiner Jugend war ich sehr schlank, habe bei einer Körpergröße von 173 cm nur 58 Kilogramm gewogen. Dann habe ich vor 40 Jahren das Rauchen aufgehört. Allmählich ist mein Gewicht in die Höhe gekrochen, jedes Jahr ein paar Kilo mehr. Irgendwann hat es sich bei 95 bis 100 Kilogramm eingependelt. Ich hatte mich einfach daran gewöhnt, dick zu sein. Vor eineinhalb Jahren dann der Schock: ein leichter Herzinfarkt. Das und die Insulinspritze im Krankenhaus gegen meinen zu hohen Zucker waren für mich der Auslöser, mein Leben zu verändern.

Mein Weg:

Mehr Gemüse, mehr Obst, weniger fettes Fleisch und vor allem kein Zucker: Die ersten Monate nach der Diagnose habe ich mir tatsächlich alles vernommen, was ungesund war. Auf der Reha nach dem Herzinfarkt fing ich mit der Ernährungsumstellung an. Damals begann ich wieder mit Sport. Als junger Mann bin ich viel gelaufen. Weil ich Knieprobleme habe, bin ich aufs Fahrrad umgestiegen. Am Anfang habe ich keuchend nur zehn Kilometer in der Ebene geschafft. Ab da bin ich jeden zweiten Tag geradelt, habe mich langsam verbessert und begonnen, auch Steigungen einzubauen. Nach drei Monaten war ich schon bei 50 Kilome- ▶

Radausflug am Ufer des
Regen: Dr. Martin
Dallmeier unterwegs in
seiner Heimatstadt

Champions gesucht!

Sie sind ein Diabetes-Champion oder möchten einer werden? Informationen erhalten Sie unter folgender Adresse:

Deutsche Diabetes-Stiftung

„Chance bei Diabetes“

Staffelseestr. 6

81477 München

Telefon 0 89/579 579-0

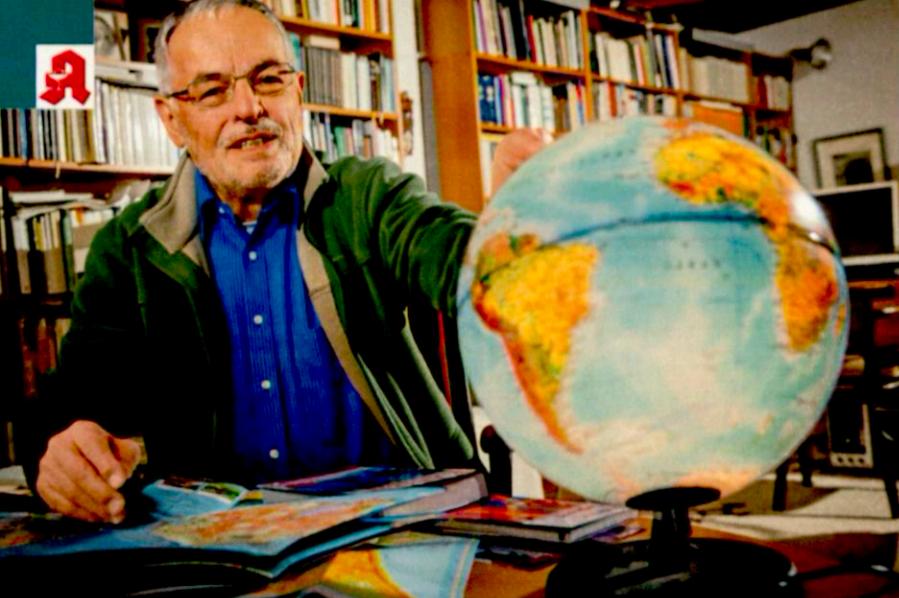
Telefax 0 89/579 579-19

www.chance-bei-diabetes.de

Mail:

info@chance-bei-diabetes.de





**In die Ferne
schweifen:**
Dallmeier liebt
Reisen an
entlegene
Flecken der Welt

tern und 400 Höhenmetern. Letztes Jahr habe ich dann im Sommer eine Tour mit 125 Kilometern und fast 1400 Höhenmetern geschafft. Ich würde sagen: Für mein Alter bin ich sehr fit. Derzeit wiege ich 74 Kilogramm. Ich radle mit einem Crossbike, einer Mischung aus Mountainbike und Trekkingfahrrad.

Mein Ziel

Ich will jedes Jahr 5000 Kilometer mit dem Rad zurücklegen, darüber führe ich genau Buch. Meist radle ich allein, manchmal mit Freunden. Zu Hause habe ich einen Hometrainer. Mich damit abzu trampeln hasse ich. Das ist das Blödeste, was es gibt. Den benutze ich nur im Notfall, wenn es im Winter eiskalt ist.

Kleine Einbrüche

Abnehmen ist einfacher, als das Gewicht zu halten, finde ich. Nach Weihnachten oder in den Ferien wiege ich oft zwei Kilo mehr. Das ärgert mich. Manchmal habe ich ein Stück Schokolade oder einen Keks schon in der Hand, überlege es mir noch mal und lege es zurück. Ich weiß: Wenn ich sündige, muss ich mich auch wieder zusammenreißen.



Der Lohn

Ich hatte nächtliche Atemaussetzer und musste deshalb jahrelang eine Atemmaske tragen, nahm Metformin, hatte Probleme mit Hämorrhiden. Ich fühlte mich wie ein alter Mann. Das ist alles weg – und das bedeutet für mich Lebensqualität. Außerdem können meine Frau und ich weiter Reisen machen. Wir waren schon in Usbekistan, Syrien, Marokko. Dieses Jahr stehen Südafrika oder Namibia an.