

## **„Aufrichten – Abheilen – Auftreten“**

### **Patienten-Interview 2024-A-4**

*Status: 25.07.2024*

**Der Patient hatte mit Ende 40 von seinem Diabetes erfahren. Zugleich stand er seinem ersten Ulcus gegenüber. Hilfreich war für ihn zu verstehen, wie sich eine Polyneuropathie auf das Körpergefühl auswirkt.**

Ende 2019 war ich im Urlaub auf Mauritius und saß nach dem Schwimmen beim Essen. Erst dort fiel mir auf, dass beide Füße bluteten. Ich musste sie mir beim Gang über die sonnenerhitzten Holzplanken am Pool verbrannt haben. Am linken Fuß war es besonders schlimm. Trotz des Schrecks wusste ich mich medizinisch gut versorgt und konnte auch den Rückflug gut betreut und im Rollstuhl befördert antreten.

Zurück an meinem Wohnort wurde es nicht besser, im Gegenteil, ich fing mir einen Infekt ein. Der linke Fuß wurde schwarz. Im Krankenhaus amputierte man mir schließlich einen Zeh. Man musste Haut abnehmen, um die großflächige Wunde zu schließen. Noch zwei, drei Tage länger und mein Leben wäre wegen einer Blutvergiftung ernsthaft in Gefahr gewesen. Ich hatte in diesen Tagen große Sorge, ob die Teilamputation ausreichen würde, die Blutvergiftung aufzuhalten. Ich sorgte mich auch um die Situation im Unternehmen, in dem ich als Mitinhaber in Verantwortung stehe.

Nach sechs Wochen Krankenhausaufenthalt hat man dort im Nachgang meine Wunde weiterversorgt. Weil dieser Bereich in der Notaufnahme angesiedelt war, musste ich meistens lange warten. Über die Internetrecherche bin ich auf das Fußnetz Bayern gestoßen und so auf ein Diabeteszentrum mit Fußambulanz hier an meinem Wohnort; dorthin habe ich gewechselt.

### **Lernen, mit der neuen Situation umzugehen**

Der im Krankenhaus festgestellte Diabetes war für mich eine Überraschung. In der Familie ist das bislang nicht aufgetreten und ich hatte zuvor nicht viele Anlässe, den Arzt aufzusuchen. Der Langzeitwert war mit zehn Prozent sehr hoch. Ich musste Medikamente nehmen und meine Ernährung umstellen. Im Diabeteszentrum half mir dafür eine Ernährungsberatung und später der Umstieg auf ein GCM-System für die kontinuierliche Glukosemessung. Ich kann seitdem auf meinem Smartphone die Effekte meines Essverhaltens sofort sehen. Dieses Reaktionsschema ähnelt einem Computerspiel und entspricht mir sehr. Es hat mich motiviert, dranzubleiben und auf meinen Blutzucker Einfluss zu nehmen. Ein halbes Jahr später lag mein Langzeitwert bei sechs Prozent, ein recht ordentlicher Wert und eine große Erleichterung für mich. Außerdem hat mich der Diabetologe im Diabeteszentrum dabei unterstützt, auf ein neues Medikament zu wechseln. Damit wurde es leichter für mich, Gewicht zu verlieren und mehr

Alltagsbewegung einzubauen. Treppensteigen und zu Fuß zur Arbeit gehen sind so leichter. Dafür bin ich dankbar.

### **Polyneuropathie und Körpergefühl**

Die Polyneuropathie an den Füßen hat mich sehr gefordert. Fast zwei Jahre lang hatte ich starke Nervenschmerzen und Krämpfe. Ich konnte deswegen nachts oft nicht schlafen. Es war für mich ein Lernprozess wirklich nachzuvollziehen, dass mit einer Polyneuropathie das Empfinden für die eigenen Gliedmaßen verloren geht. Es dann zu verstehen, wurde für mich zum Vorteil für einen bewussteren Umgang.

### **Stationen der Besserung**

Noch in 2020 hat man ein Stück Haut von meinem Oberschenkel auf die Wunde am Fuß transplantiert. Danach ist alles abgeheilt. Später krümmte sich noch ein Zeh zum Krallenzeh. Er wurde operativ wieder begradigt, damit nicht durch Reibung neue Blasen entstehen. Alle sechs Wochen suche ich den Podologen auf, der etwaige Hornhautprobleme im Blick behält. Außerdem trage ich diabetische Schutzschuhe mit Bettung. All das beugt weiteren Wunden vor. Mit dem Gewichtsverlust ist auch mein Blutdruck wieder im grünen Bereich.