

## 70 Jahre Diabetes und immer noch aktiv

**Lebenslustig, engagiert und immer den Blick nach vorne gerichtet: Wilma Niedrig, 77 Jahre, Mutter, Großmutter und seit nunmehr 70 Jahren Diabetikerin Typ 1. Bei ihrem Besuch in der Geschäftsstelle des Deutschen Diabetiker Bundes NRW e.V., in dem sie seit 1992 Mitglied ist, erzählt die quirlige kleine Frau von ihrem Leben mit Diabetes, das in der schwierigen Zeit des Zweiten Weltkrieges begann.**

Es waren die für Diabetes typischen Symptome – viel Trinken, häufiges Wasserlassen und Schwachsein -, die dem siebenjährigen Kind Wilma zunehmend zu schaffen machten. Eine Freundin der Familie ahnte etwas und riet der Mutter, einen Urintest beim Arzt machen zu lassen. Diagnose: Typ 1 Diabetes. Behandlung: ein Mal am Tag eine Injektion Insulin. Das war 1941. Es herrschte Krieg und die Versorgung war nicht immer so einfach. Das Schlimmste aber war, dass man Wilmas Mutter sagte: „Machen Sie sich mal keine Hoffnung: Die kriegen Sie nicht groß.“



Wilma Niedrig als Siebenjährige

### Bohnen, Schweineinsulin und Glasspritzen

Die erste Zeit nach der Diagnose war für Wilma und ihre Mutter, die das Kind und dessen älteren Bruder alleine groß ziehen musste, weil der Vater im Krieg gefallen war, schwer. Wilma verbrachte viele Wochen im Krankenhaus. Dort wurde sie eingestellt. Zu essen gab es nur eine sehr kohlenhydratarme Kost. „Es gab eigentlich fast immer nur Bohnen“, erinnert sie sich heute.

Immer morgens musste das Kind eine Insulinspritze bekommen. Das einzige Insulin, das es gab, war Schweineinsulin. Wieviele Einheiten täglich davon gespritzt wurden, erinnert sich Wilma Niedrig nicht mehr. Aber eine andere „Trophäe“ hat sie aufgehoben: eine Glaskörper-Spritze. Damit wurde das Insulin injiziert. Die Mutter verabreichte Wilma die Injektionen. Die Spritze musste regelmäßig ausgekocht werden. Am unangenehmsten war die lange, dicke Nadel. Im Krieg war es jedoch nicht immer problemlos möglich, das verordnete Fläschchen Insulin – Vorratspackungen wie heutzutage gab es nicht - zu bekommen. Oftmals musste Wilmas Mutter von Apotheke zu Apotheke, ins Krankenhaus oder zur Krankenstation der nächsten Kaserne gehen, bis sie den lebensnotwendigen Stoff für ihre Tochter endlich bekam.



Glaskörper-Spritze

Schulungen, wie wir sie heute kennen, gab es damals nicht. Die Ernährungsvorgabe hieß: möglichst wenig Kohlenhydrate, viel Fleisch – was es während der Kriegszeit jedoch kaum gab – und viel Gemüse. In der Schule war Wilma oft müde und schlapp, wusste aber nicht, ob das an zu hohen oder zu niedrigen Zuckerwerten lag. Es gab nur Urinuntersuchungen, die ein Mal im Monat beim Arzt durchgeführt wurden.

## **Hartnäckigkeit zahlte sich aus**

Wilma Niedrig hat es der Hartnäckigkeit ihrer stets ambitionierten Mutter zu verdanken, dass sie doch „groß“ wurde. Und sie hatte das Glück, verständnisvolle Menschen zu treffen. Nach ihrer Ausbildung zur „Putzmacherin“, wie man den Beruf der Hutmacherin korrekt nennt, arbeitete sie einige Jahre in einem Hutgeschäft, liebäugelte aber stets mit ihrer Vorliebe für Bücher. So machte sie eine zweite Ausbildung zur Büchereihilfin.

Als sie ihren späteren Mann Oswald Niedrig kennenlernte, wurde Wilma jedoch auch mit einer unangenehmen Erfahrung konfrontiert. Oswald Niedrig fand nichts dabei, dass seine Freundin Diabetes hatte. Er kannte diese Erkrankung, weil ein Familienmitglied davon betroffen war. Seine Eltern hingegen näherten sich Wilma mit äußerst gemischten Gefühlen, weil man nicht noch ein Mitglied in der Familie mit einem solch schwierigen Krankheitsbild haben wollte. Doch der junge Mann setzte sich durch. Vor 50 Jahren, 1961, heirateten Wilma und Oswald Niedrig. So gibt es neben dem 70jährigen Diabetes-Jubiläum auch noch die Goldene Hochzeit in diesem Jahr zu feiern.

Wilma und Oswald wünschten sich ein Kind. Nach wie vor wurde Wilma aber nur ein Mal am Tag Insulin gespritzt, vor der Ehe von ihrer Mutter und während der Ehe von ihrem Mann. Getestet wurde weiterhin auch nur der Urin und das nur ein Mal im Monat vom Arzt. Keine guten Voraussetzungen, um als Diabetikerin ein Kind zur Welt zu bringen. Das musste auch Wilma erfahren. Sie erlitt mehrere Fehlgeburten und eine Totgeburt. Also gab das Ehepaar die Hoffnung auf ein eigenes Kind auf und bemühte sich, ein Kind zu adoptieren. Vorschriftsmäßig meldeten sie sich bei einem Arzt in der Frauenklinik, um über ihren Wunsch zu reden. Der schüttelte den Kopf mit den Worten: „Sie können selbst ein Kind kriegen. Wenn es wieder so weit ist, melden Sie sich bei mir.“ Als es wieder so weit war, nahm Wilma Niedrig den Mediziner beim Wort. Als dessen Mitarbeiterin sie nicht einlassen wollte, drohte sie, auf der Treppe sitzen zu bleiben, bis der Arzt sie empfangen würde. Auch diese Hartnäckigkeit wurde belohnt. Die Schwangerschaft wurde von der Klinik begleitet. Wilma ließ häufiger ihren Zucker messen. Inzwischen gab es Blutzuckermessungen, die aber nur in Arztpraxen und Apotheken durchgeführt wurden. Das Kind wurde zudem vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin mit Kaiserschnitt auf die Welt geholt. 1967 wurde Tochter Silke geboren.



Wilma und Oswald Niedrig

## **Das Miteinander ist wichtig**

Trotz vieler Krankenhausaufenthalte, die nicht immer mit dem Diabetes zu tun hatten, und trotz einer Zeit, in der der Diabetes aufgrund fehlender Zuckermessungen meist nicht gut eingestellt war, hat Wilma Niedrig sich nie entmutigen lassen, ihren Weg zu gehen. 1975 wurde sie auf die Intensivierte Insulintherapie umgestellt mit regelmäßigen Blutzuckermessungen. Und endlich erhielt Wilma nach inzwischen 34 Jahren Diabetesdauer eine richtige Diabetes - Schulung. Als die Pens zur Insulin-Injektion eingeführt wurden, begann auch Wilma, sich

selbst zu spritzen. Außer einer Neuropathie im Innenorganbereich, die ihr aber wenig zu schaffen macht, hat Wilma trotz therapeutisch schwieriger Jahre keine Folgeerkrankungen.

Wenn man die Typ 1-Diabetikerin im selbstgeschneiderten Karnevalskostüm mit Netzstrümpfen in verführerischer Pose als Marlene Dietrich auf einem alten Foto sieht, wird deutlich, dass auch die Lebensfreude nicht zu kurz gekommen ist. Wichtig war Wilma auch immer ihr berufliches Wirken als Büchereiassistentin sowie ihr späteres ehrenamtliches Engagement, als die Bücherei geschlossen wurde und Wilma Niedrig half, sie wieder aufzubauen. Den DDB haben Wilma und Oswald Niedrig bei Vorträgen in einer Selbsthilfegruppe und in den örtlichen Kliniken kennengelernt. Wilma bedauert, dass es so wenige Selbsthilfegruppen für Typ 1-Diabetiker gibt. Bei Typ 2-Diabetikern, wie Wilma durch ihren Mann, der seit 1986 Typ 2-Diabetiker ist, weiß, stehen doch hier und da andere Dinge im Mittelpunkt.



Wilma Niedrig mit Tochter Silke (li.)

Heute geht Wilma – trotz einer Rückenoperation – gerne wieder zum Turnen und zum Kegeln im Freundeskreis. „Das gesellschaftliche Miteinander ist ebenso wichtig wie die Bewegung für den Blutzuckerspiegel“, betont die lebensfrohe Frau. Und ihrem verschmitzten Lächeln ist zu entnehmen, dass sie noch viel vor hat.

*(Das Gespräch mit Wilma und Oswald Niedrig führte Ursula Breitbach)*