

Pressemappe: Agrar-PR

07.01.2024 | 11:42:00 | ID: 38562 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

Schamgefühle bei Diabetes? So werden wir sie los

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - Unangenehme Gefühle gehören bei Diabetes zwar manchmal dazu. Doch es gibt Tricks zum Gegensteuern, schreibt die aktuelle Ausgabe des Apothekenmagazins "Diabetes Ratgeber". "Diabetes ist bei einigen Betroffenen mit Scham und Schuldgefühlen verbunden", beobachtet die Hamburger Psychotherapeutin Dr. Sandra Kamping. Wie können sie sich davon frei machen?

Fest steht: Den Diabetes zu verschweigen, ist keine gute Idee. Auch in einer neuen Partnerschaft - doch da gilt: "Allzu hoch hängen würde ich das Thema zu Beginn einer neuen Beziehung nicht", rät Sandra Kamping. Besser: das Thema erst einmal beiläufig ansprechen. Nach dem Motto: "Bevor wir spazieren gehen, esse ich noch schnell eine Banane, weil mein Blutzucker sonst zu niedrig ist." So ergeben sich Fragen, es kommt zum Gespräch.

Wer sich beim Kuchenessen geniert, aus Angst, die Freunde könnten denken, man solle sich lieber zurückhalten, soll sich keine Sorgen machen - sondern Gefühle lieber offen ansprechen.

Und wer am liebsten im Erdboden versinkt, wenn die Insulinpumpe laut piepst, sollte sich fragen: Warum sollte es peinlich sein, dass der "Lebensretter" vor einer bedrohlichen Situation warnt? Welchen Sinn sollte es haben, den Diabetes vor anderen Menschen zu verstecken? Eben.

Im Interview erklärt die Psychologin außerdem, wie Betroffene Schamgefühle loswerden: "Wir können das Gefühl an sich nicht verändern, die Gedanken, die dahinterstehen, aber schon. Sie könnten sich beispielsweise fragen, ob die ganzen Vorhaltungen, die Sie sich dann und wann machen, wirklich stimmen: 'Bin ich willenlos, nur weil ich meine Werte schwer in den Griff bekomme? Weil ich wieder nicht abgenommen habe? Oder ist das nicht einfach Teil dieser Krankheit?' Wir sind mit niemandem so unbarmherzig wie mit uns selbst."

Pressekontakt:

Julie von Wangenheim, Leitung Unternehmenskommunikation

Katharina Neff-Neudert, PR-Manager

Tel.: 089/744 33-360

E-Mail: presse@wubv.de

www.wortundbildverlag.de

[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrarpresseportal.de Web: www.agrarpresseportal.de >>> [Pressefach](#)