

Jenny Evans – Diabetikerin und pflegende Angehörige „Das Leben ist doch schön“

Jenny Evans, Sie sind Sängerin, Schauspielerin und Typ I-Diabetikerin. Wann wurde bei Ihnen Diabetes festgestellt?

Ich bin Engländerin und bin 1974 als Au-Pair-Mädchen nach München gekommen, um Deutsch zu lernen. Danach habe ich hier fürs Lehramt studiert. Ich habe im Universitätschor gesungen und bald darauf angefangen, in den Jazzkneipen in München zu singen. Zu der Zeit gab es ja jede Menge davon. Das Studieren und trotzdem mein Lebensunterhalt mit Singen verdienen hat mir keine Schwierigkeiten bereitet. Aber 1977 im Jahr meiner 1.

Lehramtsprüfung habe ich viel abgenommen. Es ist merkwürdig; ich habe zwar gemerkt, dass die Hosen immer weiter wurden, dachte mir aber nichts dabei. Erst als mein damaliger Freund mir zusah, wie ich vor dem Spiegel stand und sagte: „Das ist wie in Buchenwald“ ist es mir bewusst geworden, dass ich zu viel abgenommen hatte. Es war aber der Riesendurst, den ich verspürte. Es fühlte sich so an, als ob man das Wasser aus einer Vase, in der seit einer Woche Blumen stehen, trinken könnte...so kann man sich in etwa vorstellen, wie es war. Ich hielt es keine zehn Minuten aus, ohne etwas zu trinken. Ich war nie krank, hatte keinen Arzt. Als ich an einem Apothekerschaufenster vorbei ging, sah ich Informationen über Diabetes mellitus: alle Symptome außer schlecht heilenden Wunden hatte ich!

Wie gesagt, hatte ich keinen Hausarzt, habe mir dann im Telefonbuch einen raus gesucht und für den darauf folgenden Tag einen Termin gemacht. Ich habe am Abend im Lexikon nachgeschaut und gesehen, dass Zucker im Urin typisch ist. Ich wusste nicht, dass man beim Arzt eine Harnprobe abgeben kann und habe selbst eine genommen. Als ich in das Sprechzimmer gekommen bin, hat der Arzt zu mir gesagt: „Sie sind viel zu jung, um Diabetiker zu sein.“ Ich war 22 Jahre alt und wog nur noch 42 Kilogramm. Am Ergebnis der Harnprobe konnte er feststellen, dass ich Diabetes hatte. Trotzdem hat er mich am nächsten Tag zu einem Belastungstest gebeten. Das heißt, ich musste Zuckerwasser trinken und es wurde untersucht, wie schnell mein Körper den Zucker abbaut. Gott sei Dank Tag bin ich dann gleich in das Schwabinger Krankenhaus eingeliefert worden; zum sogenannten Zuckerpapst Prof. Dr. Mehnert. Ich hätte gerne den Arzt, der mir den Belastungstest angeordnet hat, verklagt, aber ich war aber zu krank.

Wie ging es Ihnen nach dem Sie erfahren haben, dass Sie Diabetes haben?

Es war ein Schock, aber mir ging es so schlecht, dass ich mich nicht mehr so gut daran erinnern kann. Ich hatte einen starken Flüssigkeitsmangel – der Körper versucht ja, den Zucker quasi über die Nieren aus dem Blut zu spülen, deshalb habe ich einen so starken Durst gehabt. Nachdem mir Insulin gegeben wurde, ist mein Körper total aufgedunsen. Ich hatte schreckliche Ödeme, sogar meine Augenlinsen waren angeschwollen. Das war schlimm – ich konnte nicht mehr lesen. Es war alles sehr neu für mich, aber ich habe nur einmal geweint. Leider sind kurz darauf meine Haare ausgefallen. Aber wenn man es so darüber nachdenkt, habe ich erkannt, dass das Leben mir wieder geschenkt worden ist. Ich habe 9 Monate keine Konzerte mehr gegeben - dann bin ich aber mit viel Kraft wieder aufgetreten.

Nach einer gewissen Zeit wurde Ihr Diabetes als „brittle“ also „unberechenbar“, „labil“ bezeichnet. Wie haben Sie darauf reagiert?

Die Insulintherapien waren so, dass ich eine Mischung von Normalinsulin und Verzögerungsinsulin spritzen musste. Ich bin von einem Unterzucker in den anderen gefallen und hatte danach entsprechend hohe Werte. Ich bin froh, dass es jetzt viel mehr Diabetologen

mit eigener Praxis gibt als es Ende der Siebzigerjahren. Die Bezeichnung „labiler Diabetes“ wird heutzutage nicht mehr benützt. Mann sollte eher von schlecht therapiertem Diabetes sprechen. Von 1985 bis 1989 hatte ich in Schwabing einen Jazzclub „Jenny’s Place“. Es merkte niemand im Publikum, aber Unterzuckerungen waren für mich an der Tagesordnung. Erst nach einem Aufenthalt ca. 1986 im Diabeteszentrum Klinikum Bogenhausen begann ich mit einer intensivierten Insulintherapie. Es war ganz witzig: ich fühlte mich nicht krank und bevor ich mich im Krankenzimmer langweile, dachte ich, schau ich mich ein bisschen um. Als ich wieder auf die Station kam, sagte die Schwester: „Wo bleiben Sie Frau Evans, der Oberarzt will mit Ihnen sprechen“. Also ging ich aufs Zimmer und wartete. Dann kam der Herr Oberarzt herein und als er mich sah, sagte er: „Ich kenne Sie. Sie sind die Jazzsängerin, Jenny Evans.“ Er ist bei mir in meinem Jazzclub gewesen und sagte, ich sollte meinen Tagesrhythmus beibehalten, also nicht vor 1 Uhr ins Bett gehen. Die Schwestern haben den Kopf geschüttelt, als ich nicht vor 9:30 geweckt werden durfte!

1995 habe ich als Schauspielerin in der Fernsehserie *Alle meine Töchter* mitgewirkt. Eine der Kostümbildnerinnen dort war Typ 1-Diabetikerin. Als ich gesehen habe, dass sie sich in der Mittagspause eine kleine Nachspeise genommen hat, fragte ich sie, wie sie das mit ihrer Therapie vereinbaren könne. Sie hat mir vom Analoginsulin erzählt. Damals hat mein Hausarzt mich behandelt und er war nicht ausreichend informiert. So habe ich mich informiert und mir quasi selbst Analoginsulin verordnet. Krankenhaus Bogenhausen hat mir dann einen Diabetologen in meiner Nähe empfohlen. Jetzt bin ich guten Händen. Ich bin wirklich froh, dass es Analoginsulin gibt.

Der Beruf einer Sängerin und Schauspielerin mit einem unregelmäßigen Tagesablauf: wie bringt man ihn und den Diabetes unter einem Hut?

Ich bin eigentlich ein Morgenmensch – ich bin am Kreativsten und Produktivsten am Vormittag. Dass ich als Sängerin und Schauspielerin den Großteil meiner beruflichen Arbeit am Abend und in der Nacht tue, war aber für mich aber kein so großes Problem. Als ich meinen Jazzclub hatte, bin ich nie vor 3 Uhr ins Bett gekommen. Da bin ich also erst um 11 Uhr aufgewacht. Im Gegensatz zu anderen Sängerinnen kann ich nicht mit leerem Magen singen – ich denke immer ans Essen, anstatt mich auf die Musik zu konzentrieren! Vor dem Konzert gehe ich also mit den Musikern Essen. Ich spritze vorher eine ganz normale Dosis. Wenn ich während oder nach dem Konzert Alkohol getrunken habe, passe ich aber auf, dass ich meine Basalspritze für die Nacht nicht so hoch einstelle – ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich dann nicht nur am Morgen, sondern auch im Laufe des Tages zu einer Unterzuckerung neige. Ich hatte nur einmal in der letzten Zeit zu niedrigen Zucker auf der Bühne. Es war ein Weihnachtskonzert und ich bin einfach von der Bühne runter und habe von den Weihnachtsplätzchen auf den Tischen im Publikum gegessen. Das Publikum fand das ganz lustig, aber niemand hat den Grund dafür gemerkt.

Was hat sich in der Diabetes-Therapie für Sie geändert bzw. verbessert?

Früher sagte man, dass Diabetiker einen ganz regelmäßigen Tagesablauf einhalten müssen – es war so, als ob die Ärzte sagen würden, so und so haben Sie es zu tun und keine Widerrede! Jetzt hat man erkannt, dass der Diabetiker selbst für sich verantwortlich ist; der Arzt berät einem. Als erstes bin ich froh, dass es Blutzucker-Testgeräte gibt. Als mein Diabetes diagnostiziert wurde, gab es nur Teststreifen, aber keine Geräte, man musste den Teststreifen mit einer Farbskala vergleichen! Außerdem waren Urinteststäbchen an der Tagesordnung. Sie sagen natürlich nichts über den aktuellen Blutzucker aus. Ich bin sehr, sehr froh, dass es jetzt Insulin gibt, das sofort und nicht so lange wirkt (Analoginsulin). Das hat mein Leben als Diabetikerin grundsätzlich geändert.

Ihr jetzige Ehemann Rudi Martini, ein sehr angesehener Musikmanager und PR-Fachmann, ist 1993 an Diabetes Typ 2 erkrankt. Zwei Diabetiker in einem Haus. Wie wirkt sich das aus?

Als ich es erfuhr, habe ich zuerst gelacht – das muss Liebe sein, mir zuliebe hat er auch Diabetes! Er hatte „meinen“ Oberarzt im Krankenhaus Bogenhausen in der Zwischenzeit kennen gelernt und sich gleich einweisen lassen. Der Arzt hat erkannt, dass er besser mit Insulin zu behandeln wäre. Rudi war ein sehr guter Patient und hatte seinen Diabetes richtig im Griff.

Sie sind beide erfolgreich, haben zehn Jazz-CDs miteinander produziert, Ihre CD Nuages hat 2005 den Vierteljahres-Besten-Preis der Deutschen Schallplattenkritik bekommen mit der höchsten Benotung seit zehn Jahren. 2009 wurde Rudi Martini mit Alzheimer-Demenz diagnostiziert – Sie sind jetzt eine pflegende Angehörige geworden? Hat sich Ihr Diabetes-Management dadurch geändert?

Zuerst zum Diabetes-Management von Rudi. Auf Grund seiner Krankheit wurde er in die Gerontologische Psychiatrie eingewiesen. Dort hat man ihn auf Tabletten umgestellt. Zuerst war ich nicht damit einverstanden. Ich habe aber gesehen, dass er damit sehr gut zu recht kommt - vor allem weil er sehr viel Gewicht verloren hat.

Ich bin gerade dabei, über längere Zeit für ihn einen Tagesspiegel zu erstellen. So wie ich es jetzt sehe, braucht er keine Tabletten mehr mittags. Auch ohne diese sind seine Werte nie erhöht.

Bei mir sieht es leider anders aus. Vor ca. drei Jahren war es sehr schwierig für mich. Die Demenz hat dazu geführt, dass Rudi sehr eifersüchtig wurde und ich sehr viel abgenommen habe. Dadurch kamen natürlich schlimme Unterzuckerungen. Früher hat Rudi sie viel früher als ich gemerkt und sofort darauf reagiert. Jetzt ist er total pflegebedürftig und kann weder sprechen noch gehen und seine Pflege bestimmt meinen Tag.

Ich habe früher eigentlich nur abends „richtig“ gegessen und dazwischen nur Obst und Snacks. Wie erwähnt, hat Rudi sehr viel abgenommen und ich füttere ihn alle zwei Stunden und gebe ihm ständig zu trinken, weil er ständig Harnwegsinfekte hat. Ich koche jeden Tag und da ich gerne esse, gibt es immer was Gutes – Italienisch, Asiatisch oder auch was richtig Deutsches wie Tellerfleisch oder Kohlrouladen. Das heißt, dass ich jetzt im Gegensatz zu meinem Mann auch zugenommen habe!

Ich habe also mein Gewicht von vorher – nur jetzt „a Bissel“ mehr. Problematisch ist aber, dass mein Zucker total aus den Fugen geraten ist. Mit Hilfe meines Diabetologen bin ich aber auf dem Wege der Besserung.

Und wie meinen Sie, werden Sie es in der Zukunft schaffen?

Für mich ist Diabetes keine Krankheit – es ist einfache eine Mangelercheinung. Das war und ist meine Meinung. Ich verstehe es nicht, wenn Diabetiker sich als krank oder leidend darstellen. Es liegt an uns – natürlich mit Hilfe unserer Diabetes-Praxis – unser Leben gesund und voller Lebensmut zu gestalten. Und sollten wir Schwierigkeiten oder Schäden haben: daran arbeiten, dass es besser wird. Das Leben ist doch schön.