

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 1

**Artikel:** "Ich muss immer bereit sein!"  
**Autor:** Gumy, Pierre  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-853528>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Ich muss immer bereit sein!»

Sie ist krank, doch sie atmet das volle Leben: die 19-jährige Sonja Jovanova führt ein aktives Studentenleben zwischen Sport, Ausgang mit Freunden und Foto-Shootings. Trotz ihres aktiven Alltags muss sie ihre Diabetes immer im Auge behalten.

Mit acht Jahren wurde Sonja Jovanova notfallmäßig im Heliokopter ins Universitätsspital Genf geflogen. Dort erhielt sie die Diagnose Typ-1-Diabetes, ihr Zustand war kritisch. Zurück zu Hause, bekam sie regelmäßig Besuch von einer Krankenschwester, um mit ihr über ihre Erkrankung zu sprechen, ihre Fragen zu beantworten und um sicherzustellen, dass sie richtig auf die Behandlung anspricht. Heute ist die Erkrankung ein selbstverständlicher Bestandteil ihres täglichen Lebens. Sonja muss sich jeden Tag vier bis fünf Insulininjektionen spritzen. Die Berechnung der Glukose und das Abschätzen der richtigen Menge Kohlenhydrate bei jeder Mahlzeit bestimmt den Tagesablauf der Studentin aus Freiburg. «Als ich und meine Schwestern noch klein waren, machten wir ein Spiel daraus. So konnten wir gemeinsam lachen über meine Injektionen vor den Mahlzeiten», erinnert sie sich. Sonja kommt mit ihrer Diabetes-Erkrankung gut zurecht. Auch deshalb, weil sie gelernt hat, die Insulindosis genau zu berechnen, um einer Über- oder Unterzuckerung vorzubeugen. Anlässlich des Tags der Kranken am 5. März lädt uns Sonja ein, mit ihr in ihren Alltag mit der Krankheit Diabetes einzutauchen.

**06.30 Uhr:** Der Tag beginnt mit einer Berechnung des Blutzuckers, der idealerweise zwischen 4 und 8 Millimol pro Liter Blut sein sollte. Sie bestreicht den Teststreifen mit einem Tropfen Blut aus der Fingerkuppe und ein kleines Gerät erstattet sofort Bericht. «Am Morgen spritze ich mir Basalinsulin, das während 24 Stunden eine konstante Wirkung abgibt. Danach muss ich mir nach jeder Mahlzeit schnell wirksames Insulin spritzen, um den Zucker zu absorbieren, den ich esse.» Doch so früh am Morgen mag Sonja Jovanova noch nichts essen. Eine Möglichkeit, um den Blutzucker besser zu verwalten? «Nein», antwortet sie lachend, «ich bin morgens einfach nie hungrig.»

Die vormittäglichen Vorlesungen an der Fachmittelschule in Freiburg verbringt Sonja demnach mit leerem Bauch. Nächstes Jahr möchte sie die Fachmaturität im Bereich Gesundheit absolvieren. «Ich möchte gerne Ernährungsberaterin werden. Ich habe diesen Beruf durch meinen Diabetologen kennengelernt und diese Tätigkeit erlaubt es, im Dienste der Gesundheit zu arbeiten, ohne

dafür in einem Operationssaal stehen zu müssen», erklärt sie, die sich beim Anblick von Blut so gar nicht wohlfühlt.

**10 Uhr:** In der Pause ist nicht nur Zeit für einen Snack, sondern auch für die Kontrolle des Blutzuckers. Ist er zu niedrig ist, muss Sonja mehr essen, um eine Hypoglykämie zu vermeiden und um sich weiterhin konzentrieren zu können.

**12 Uhr:** Am Mittag muss Sonja Kohlenhydrate zählen. «Früher musste ich jedes Nahrungsmittel abwägen. Mittlerweile kann ich die Menge an Zucker jeder Mahlzeit selber abschätzen und mir die nötige Menge Insulin spritzen. Sonja Jovanova muss auf nichts verzichten, trotz Diabetes: «Wenn ich mehr esse als erwartet oder wenn ich bei einem Dessert schwach werde, muss ich mir einfach eine zweite Dosis spritzen», erzählt sie, als wäre es das Natürlichste der Welt. «Zu Hause kümmere ich mich besser um meine Krankheit. Ich bin sehr früh erkrankt und in meiner Familie wissen alle bestens Bescheid, wie man mir die Spritze verabreichen muss, falls es nötig ist. Sobald ich aber das Haus verlasse, hat mein Diabetes für mich nicht mehr erste Priorität.»

**16 Uhr:** Nach dem Nachmittag an der Fachmittelschule ist es Zeit, mit Freundinnen etwas trinken zu gehen oder in die Stadt zu fahren. «Da gebe ich wieder besser acht auf meine Diabetes und kontrolliere, dass alles gut ist. Das hilft mir, mich zu entspannen und die Zeit nach der Schule mit meinen Freundinnen geniessen zu können.»

**18 Uhr:** Zurück zu Hause für das Abendessen, doch Sonjas Tag ist noch lange nicht vorbei. Eine Kontrolle des Blutzuckerspiegels und eine auf ihr Abendessen abgestimmte Insulinspritze ermöglichen es ihr, den Rest des Abends in aller Ruhe zu geniessen. Mit 5 wöchentlichen Tanzlektionen ist Sonja Jovanovas Woche ziemlich dicht gedrängt. Auch Sport hat einen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel: «Kürzlich habe ich mit meiner Hip-Hop-Tanzgruppe über meine Diabetes gesprochen. Nun, da sie alle informiert sind, fühle ich mich freier, mich auch während des Trainings um meinen Blutzuckerspiegel zu kümmern. Wenn ich eine Pause



brauche für die Kontrolle des Blutzuckers, stört mich das nicht mehr. Mit meinem Umfeld darüber zu sprechen, hat mir geholfen, besser mit meiner Krankheit umzugehen.»

Nebst Hip Hop und Pole Dancing liebt es Sonja Jovanova auch, für Fotoshootings zu modelln. «Seit einiger Zeit trage ich ein Glukoseüberwachungsgerät auf mir, das meinen Blutzuckerspiegel über ein Pflaster unter dem Arm kontinuierlich testet. Vor allem bei Fotoshootings ist das natürlich ein ästhetisches Problem. Ich muss jeweils acht geben, dass man das Pflaster auf den Fotos nicht sieht.»

**22 Uhr:** Wie alle Jugendlichen liebt es auch Sonja Jovanova, auszugehen und Partys zu feiern. An solchen Abenden will sie auf nichts verzichten. Ausgehen und Alkohol trinken bereiten ihr keine Probleme, da sie immer ein Auge auf ihren Blutzuckerspiegel hat und im Notfall schnell reagieren kann. «Ich erinnere mich an eine Geburtstagsparty einer Freundin. Es wurde bis spät gefeiert und ich habe bei ihr übernachtet, wie viele andere Freundinnen auch. Mitte in der Nacht musste ich meine Freundinnen wecken, da ich es nicht mehr schaffte, das Glas Orangensaft in die Hände zu nehmen, das ich für den Fall einer Hypoglykämie bereitgestellt hatte», erinnert sich die junge Freiburgerin mit einem Lächeln. «Mein Diabetes hat mich noch nie von etwas abgehalten. Aber ich muss immer bereit sein und meine Tage ganz genau planen.»

Pierre Gumy

Am Sonntag, 5. März 2017 ist Tag der Kranken. Thema dieses Jahr: «Schau mich an, ich bin voll im Leben! Wie begegnen wir kranken und beeinträchtigten Menschen.»

➤ [www.tagderkranken.ch](http://www.tagderkranken.ch)



 Stadt Zürich  
Schulungszentrum Gesundheit

## Führen Sie Ihr Team professionell?

Im Lehrgang «**Teamleiter/in im Gesundheitswesen mit eidg. Fachausweis**» trainieren Sie die nötigen Kompetenzen für diese anspruchsvolle Leitungsaufgabe.

**Der Teamleiter-Lehrgang startet am 10.5.2017;  
Info-Anlass am 13.3.2017.**

[www.wissen-pflege-bildung.ch](http://www.wissen-pflege-bildung.ch)

