

Jens Sgundek

# „Lasse mich nicht von Diabetes unterkriegen“

Von unserem Redaktionsmitglied ANKE RAUTENSTRAUCH

**Ennigerloh (gl).** Von einem auf den anderen Augenblick änderte sich vor 27 Jahren das Leben für Jens Sgundek. Seit einem Verkehrsunfall ist der Ennigerloher Diabetiker. „Die Diagnose war ein Schock für mich“, berichtet er. „Ich war 21 Jahre alt, hielt mich für stark und unbesiegbar. Durch den Autounfall musste ich feststellen, dass das Leben auf einmal schnell vorbei sein kann.“

Wie Sgundek (48) nach dem Unfall aus heiterem Himmel an Typ-1-Diabetes erkrankte, können sich die Ärzte bis heute nicht erklären. „Es heißt immer, die Krankheit sei vererbbar. Aber niemand aus meiner Familie hatte jemals Diabetes gehabt.“

In den ersten sieben Jahren hatte Jens Sgundek Probleme, die Krankheit zu akzeptieren. „Ich habe leidenschaftlich gern Fußball gespielt. Das mache ich heute auch noch, aber ich muss beim Sport ständig die Blutzuckerwerte im Blick haben. Sie können beim anstrengenden Training stark sinken.“ Sgundek wollte beweisen, dass er gesund ist und trieb immer mehr Sport. „Ich aß wenig, intensivierte das Training und bekam gesundheitliche Probleme“, berichtet er. Irgendwann sagte ihm ein Arzt: „Entweder Sie spritzen regelmäßig Insulin oder sie gehen jetzt nach Hause.“ Das

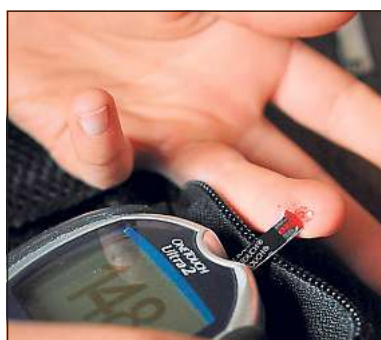
öffnete dem Ennigerloher die Augen. Seitdem habe er aufgehört, gegen die Krankheit anzukämpfen, und versuche nun, mit ihr zu leben, wie Jens Sgundek selbst sagt.

„Und das funktioniert recht gut. Um mit Diabetes leben zu können, muss ich eine gewisse Regelmäßigkeit und Disziplin einhalten.“ Morgens sei das Messen des Zuckers seine erste Amtshandlung. Und immer wieder muss er Insulin spritzen, vor oder nach den Mahlzeiten. Auch das Buchführen gehöre ebenso dazu wie das tägliche Notieren der Werte. Besonders schlimm werde es, wenn man Unterzucker, also zu wenig Zucker im Körper, habe. „Das ist wie betrunken zu sein.“ Für solche Fälle habe er immer Traubenzucker bei sich.

Die Krankheit vergessen, das geht kaum. Der Zucker ist immer da, jeden Tag. Auch im Urlaub. „Ich lasse mich aber nicht von der Diabetes unterkriegen“, sagt Sgundek. Spontan essen zu gehen oder Unternehmungen seien kein Problem. Sportlich aktiv zu sein – das sei ein wichtiges Thema für Diabetiker, betont Jens Sgundek. Jemand, der wie er an Diabetes erkrankt sei, der könne selbst durch eine bewusste Ernährung, in Kombination mit regelmäßigen sportlichen Aktivitäten, viel erreichen: „Wenn der Körper Energie, sprich Zucker, verbraucht, muss man mit entsprechend weniger Insulin gegensteuern.“



**Auf eine gesunde Ernährung** in Kombination mit Sport achtet Jens Sgundek aus Ennigerloh, der seit einem Unfall vor 27 Jahren an der Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) leidet. Der 48-Jährige hat lernen müssen, mit der Krankheit zu leben. Das Bild zeigt ihn mit seinem Blutzuckermessgerät und den sogenannten Insulin-Pens, die wie Füllfederhalter aussehen. Bild: Rautenstrauch



**Regelmäßig** müssen die meisten Diabetiker ihren Blutzucker messen und die entsprechende Menge Insulin spritzen. Bild: dpa

## Zahlen & Fakten

Heute vor 95 Jahren wurde in Toronto (Kanada) die erste erfolgreiche **Insulin-Behandlung** durchgeführt. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO leiden weltweit rund 415 Millionen Menschen unter der Stoffwechselerkrankung Diabetes. In Deutschland gibt es Schätzungen zufolge rund 6 Millionen Betroffene, die meisten sind dabei an Typ-2-Diabetes erkrankt. Beim Typ-1-Diabetes handelt es sich um eine genetisch bedingte Autoimmun-

krankheit. Das Immunsystem zerstört die Zellen in der Bauchspeicheldrüse, die das Hormon Insulin herstellen. Es entsteht ein Insulinmangel. Um die erhöhten Blutzuckerspiegel zu behandeln, müssen Betroffene Insulin spritzen. Der Typ 1 kann in jedem Lebensalter erstmals auftreten. Beim Typ-2-Diabetes reagieren die Körperzellen unempfindlich auf das Hormon Insulin. Risikofaktoren für diese Diabetesform sind Übergewicht und Bewegungsmangel.

Samstag

## Luther-Figur darf bemalt werden

**Ostenfelde (gl).** Der Freundeskreis der Evangelischen Friedenskapelle Ostenfelde lädt alle Interessierten für Samstag, 14. Januar, zu 11 Uhr ein, die Lutherfigur auf dem Margarethenplatz in Ostenfelde zu gestalten. Die Figur wandert anlässlich des Reformationsjubiläums durch verschiedene Orte im Kreis und soll zur Auseinandersetzung mit Luther einladen („Die Glocke“ berichtete).

„Bevor die Luther-Figur Mitte Januar Ostenfelde verlässt, möchte sich das Dorf auch auf der Figur verewigen“, heißt es in der Ankündigung des Freundeskreises der Friedenskapelle. Sprühfarbe wird bereitgestellt, wasserfeste Stifte und weitere Ideen sollen von jedem mitgebracht werden.

Sonderprogramm für Kinder



**Goldhamster Raffi** spielt die Hauptrolle im Film „Rettet Raffi“, der am 1. und 2. April in der Alte Brennerei Ennigerloh gezeigt wird.



**In der Komödie „Störche – Abenteuer im Anflug“** geht es um den Storch Junior, der Babys ausliefert und mit der Baby-Maschine seiner Fabrik versehentlich ein ungewolltes Baby produziert. Um dies zu verheimlichen, beschließt Junior das Baby heimlich loszuwerden. Gezeigt wird der Film am 22. und 23. April im Kino der Alten Brennerei.



**„Ente gut! Mädchen allein zu Haus“** heißt der Film, in dem es um das Mädchen Linh geht und den das Kino in Ennigerloh am 4. und 5. März zeigt.

## Kurz & knapp

Der Gebetskreis, der für den Frieden in der Welt betet, trifft sich am Donnerstag, 12. Januar, um 18.30 Uhr in der St.-Jakobus-Kirche. Alle Interessierten seien eingeladen, heißt es in der Ankündigung.

RVM

## Busfahrplan ändert sich

**Ennigerloh (gl).** Die Regionalverkehr Münsterland (RVM) GmbH hat neue Fahrplanhefte für Ennigerloh herausgegeben. Sie enthalten laut Mitteilung der RVM alle Buslinien, die im Stadtgebiet von Ennigerloh verkehren.

Zu Fahrplanänderungen kommt es auf folgenden Linien: Die Fahrten um 20.23 Uhr und um 22.23 Uhr des Anrufsammeltaxis (Ast) von Enniger nach Vorhelm verkehren neu ab 20.13 Uhr und ab 22.13 Uhr. Somit erreichen Fahrgäste den Nachtbus N1 in Richtung Münster, dessen Fahrzeiten ebenfalls um zehn Minuten angepasst wurden. In der Gegenrichtung, von Vorhelm nach Enniger, fährt das Ast auch zehn Minuten früher, neu um 23.53 Uhr.

Die Fahrpläne sind in den Bussen oder im Rathaus erhältlich und im Internet zu sehen: [www.rvm-online.de](http://www.rvm-online.de).

## Kino zeigt Klassiker und Animationsfilme

**Ennigerloh (gl).** Die Frühjahrsstaffel des Kinderkino-Sonderprogramms in der Alten Brennerei in Ennigerloh zeigt an den Wochenenden jeweils ab 15.30 Uhr folgende Kinderfilme.

Den Anfang macht am Samstag und Sonntag, 28. und 29. Januar, die Kinderbuchverfilmung „Burg Schreckenstein“. Am Samstag und Sonntag, 4. und 5. Februar, zeigt das Kino die Animationskomödie „Trolls“.

„Nellys Abenteuer“ ist am Samstag und Sonntag, 11. und 12. Februar, zu sehen. Es folgt der

Klassiker von Otfried Preußler „Räuber Hotzenplotz“ am Samstag und Sonntag, 18. und 19. Februar.

Mit der beliebten Kinderbuchverfilmung „Dr. Proktors Zeitbadewanne“ geht es im Kino Alte Brennerei am Samstag und Sonntag, 25. und 26. Februar, weiter. Am Samstag und Sonntag, 4. und 5. März, präsentiert die Alte Brennerei die Kinderkomödie „Ente gut! Mädchen allein zu Haus“.

Anschließend zeigt das Kino den Astrid-Lindgren-Klassiker

„Ronja Räubertochter“ am Samstag und Sonntag, 11. und 12. März. „Findet Dorie“ ist am Samstag und Sonntag, 18. und 19. März, zu sehen. Am Samstag und Sonntag, 25. und 26. März, präsentiert das Ennigerloher Kino „Die Vampirschwestern 3 – Reise nach Transsilvanien“.

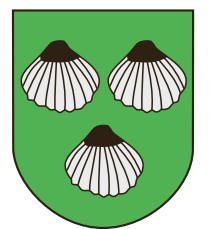
Mit dem Sieger des Kinderfilmfestes Bremen & München „Rettet Raffi!“ geht es am Samstag und Sonntag, 1. und 2. April, weiter. Am Samstag und Sonntag, 8. und 9. April, überrascht die Alte Brennerei mit einem musikalischen Animationsfilm „Sing“.

Der Kinderbuchklassiker „Robbi, Tobbi & Das Fliewatüt!“ wird am Samstag und Sonntag, 15. und 16. April, gezeigt. Als letzter Film der Frühjahrsstaffel läuft am Samstag und Sonntag, 22. und 23. April, der Film „Störche – Abenteuer im Anflug“.

Eintrittskarten für die Kinderfilmvorstellungen zum Preis von 4 Euro können im Büro der Alten Brennerei reserviert werden unter ☎ 02524/951666 oder mit einer E-Mail an [info@alte-brennerei-schwake.de](mailto:info@alte-brennerei-schwake.de).



**In prächtigen Gewändern**, mit funkeln Kronen und leuchtenden Sternen sind am Wochenende in Westkirchen die Sternsinger der Gemeinde St. Laurentius von Haus zu Haus gezogen, um als Heilige Drei Könige den Segen zu überbringen. Die Kinder waren in 20 Gruppen eingeteilt, die von erwachsenen Helfern begleitet wurden. Das Motto der Sternsinger-Aktion in diesem Jahr lautete „Gemeinsam für Gottes Schöpfung – in Kenia und weltweit, Kinder sammeln für Kinder“.



Ennigerloh

Im Lindenhof

## Wahlen zum Vorstand

**Enniger/Vorhelm (gl).** Am Samstag, 14. Januar, findet die Mitgliederversammlung des Spielmannszugs Enniger-Vorhelm ab 19.30 Uhr im Restaurant Lindenhof in Enniger statt. Auf der Tagesordnung stehen Wahlen und Termine für das neue Jahr.

Für Kinder

## Taufe ist Thema im Gottesdienst

**Ennigerloh (gl).** Zum ersten Kleinkindgottesdienst im neuen Jahr sind alle Eltern und Großeltern mit den jüngeren Kindern für Donnerstag, 12. Januar, 16 Uhr, eingeladen. Das Thema lautet: „Herzlich willkommen in der Gemeinde – Die Taufe“. Die Familien werden gebeten, die Taufkerzen der Kinder mitzubringen.

Spielmannszug

## Versammlung in der Grundschule

**Ostenfelde (gl).** Der Spielmannszug Ostenfelde der Freiwilligen Feuerwehr lädt zu seiner Generalversammlung für Freitag, 13. Januar, zu 20 Uhr in den Proberaum der Grundschule Ostenfelde ein. Alle Ehrenmitglieder sowie die aktiven und passiven Mitglieder sind willkommen. Die Tagesordnung setzt sich aus den verschiedenen Jahresberichten, Wahlen, Neuaufnahmen, Ehrungen und Beförderungen zusammen.

KLJB

## Weihnachtsbäume werden abgeholt

**Westkirchen (gl).** Die KLJB Westkirchen wird am Samstag, 14. Januar, ab 9 Uhr die ausgedienten Weihnachtsbäume im Dorf einsammeln. Mit drei Traktoren werden die Landjünglichen unterwegs sein. Bis 9 Uhr sollten die Bäume an die Straße gelegt werden, bittet die KLJB. Spenden werden gern entgegengenommen. Alle zwei Jahre werden die Spenden laut KLJB an den Verein „Westkirchen hilft“ weitergegeben. In diesem Jahr bleiben die Spenden bei der KLJB.

Saal Kröger

## Karten kaufen für Theateraufführung

**Ostenfelde (gl).** „Daiwe in't Duorp“, das kriminalistische Lustspiel von Regisseur Hans Schwartze, wird noch bis Mitte Februar im Saal Kröger in Ostenfelde aufgeführt.

Eine Übersicht über die Termine: am Samstag, 14. Januar, ab 20 Uhr, am Sonntag, 15. Januar, ab 14 Uhr (mit Kaffee und Kuchen), am Sonntag, 15. Januar, ab 19 Uhr, am Samstag, 21. Januar, ab 20 Uhr, am Sonntag, 22. Januar, ab 14 Uhr (mit Kaffee und Kuchen), am Sonntag, 22. Januar, ab 19 Uhr, am Sonntag, 29. Januar, ab 19 Uhr, am Samstag, 4. Februar, ab 20 Uhr, am Sonntag, 5. Februar, ab 14.30 Uhr, am Sonntag, 5. Februar, ab 19 Uhr, am Samstag, 11. Februar, ab 20 Uhr und am Sonntag, 12. Februar, ab 14.30 Uhr statt. Der Eintritt beträgt 7 Euro. Für Kaffee und Kuchen sind 7,50 Euro zu entrichten. Vorverkauf und Platzreservierung täglich von 9 bis 12 Uhr und von 17 bis 21 Uhr bei Familie Schwartze, ☎ 02524/7479.