

Nr. 01/2019

camp fire

Zeitung für junge Menschen mit Diabetes



LARA MAISS,
Lara hat Typ 1 Diabetes und
war bei Camp D 2018

(Un)endlich frei!

Lebenslust statt Diabetesfrust

Erwachsenwerden – eine Herausforderung für uns alle!



Christina Maruhn und Dr. Birgit Lüthgens von Novo Nordisk leiteten Camp D 2018.

Wenn die Kinder flügge werden – das ist nicht nur ein Thema für Eltern mit Kindern mit Diabetes, sondern zweifelsohne für alle. Auch wir erleben das täglich zu Hause und wundern uns häufig, wie selbstständig unsere Söhne doch schon sind, und irgendwie hinken wir als Eltern häufig hinterher. Wie oft habe ich schon gedacht: „Moment mal, ICH bin gedanklich noch gar nicht so weit!“ Die gute Nachricht ist, sie überraschen uns in aller Regel positiv, sind gedanklich schon viel weiter als wir Eltern und das Beste: Es klappt recht gut!

In dieser Camp fire haben wir einige Beispiele für euch, die zeigen, wie gut das mit dem Selbstständigwerden klappen kann: Ausziehen von zu Hause, zehn Monate in Bolivien und immer den Diabetes mit im Gepäck, da kommen viele Anforderungen auf einen jungen Menschen zu! Unsere Interviewpartnerinnen Dr. Simone von Sengbusch und Lara Maiß und geben euch eine Menge Tipps mit auf den Weg, die sicherlich sehr nützlich für euch sind.

Der Sommer naht und wir alle möchten schließlich gut aussehen, auch in unserer Bademode. Deshalb haben wir uns einem weiteren Thema gewidmet: Bodybuilding oder Bodyshaping – kennt ihr den Unterschied? Dazu haben wir den Kraftsportler André Volkmann interviewt, der einiges über seine Erfahrungen mit Diabetes und Sport erzählt und euch zeigt, wie gesunde Ernährung positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit haben kann.

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Spaß beim Lesen und einen herrlichen Sommer!

Christina Maruhn



„Camp D 2018 war für mich was ganz Besonderes, ein vielschichtiges Event voller Emotionen und Erlebnisse. Es war total super, dabei zu sein! Ich freue mich schon jetzt unglaublich auf das nächste Camp D im Sommer 2021. Deshalb mein Tipp: **SAVE THE DATE!**“

DR. BIRGIT LÜTHGENS, NOVO NORDISK PHARMA GMBH

Camp D ist wirklich einzigartig, weil es Jugendliche ermutigt, die Herausforderung Diabetes mit neuer Motivation anzugehen.



Camp D ist Europas größtes Zeltcamp für Jugendliche und junge Erwachsene mit Diabetes im Alter von 16 bis 25 Jahren. Das Zeltcamp wurde von Novo Nordisk im Jahr 2006 ins Leben gerufen, um ein Forum für eine Patientengruppe zu schaffen, für die es im Alltag kaum Unterstützungsangebote gibt. Mit Workshops rund um Diabetes und jeder Menge Sport entsteht bei Camp D in einer besonderen Atmosphäre die einzigartige Gelegenheit zum intensiven persönlichen Erfahrungsaustausch.

Novo Nordisk veranstaltete im Sommer 2018 bereits das fünfte Camp D, das in Bad Segeberg unter dem Motto „Colour your life“ stattfand. Zum zweiten Mal mit dabei war der Partner und Sponsor Roche Diagnostics Deutschland GmbH sowie weitere Unterstützer.

Mehr Infos: campd.info



Lebenslust statt Diabetesfrust

Tipps für euren Auszug von zu Hause



Auch wenn 62 % der jungen Erwachsenen (18- bis 24-Jährigen) in Deutschland noch bei ihren Eltern leben*, irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo der Auszug von zu Hause ansteht – sei es, weil man mit dem Partner zusammenziehen will oder weil der Ausbildungs- oder Studienplatz zu weit entfernt von zu Hause ist oder weil man für eine gewisse Zeit ins Ausland reisen oder gar dort leben möchte.

Fakt ist: Der Auszug von zu Hause bringt ganz viel Freiheit und Individualität, aber auch neue Aufgaben und Verantwortlichkeiten. Das betrifft alle jungen Menschen, aber wenn man eine chronische Erkrankung wie Diabetes hat, kommen noch ein paar Aufgaben mehr dazu. Denn „der Diabetes zieht mit von zu Hause aus“ und damit fallen auch die vielfältigen kleinen Hilfen weg, die die Eltern häufig noch bis dahin bei ihren erwachsenen Kindern übernommen haben – von der Organisation von Arztterminen, Rezeptbestellung bis hin zur nächtlichen Blutzuckerkontrolle.

Wir fragten die Fachärztin für Kinderheilkunde und Jugendmedizin Dr. Simone von Sengbusch vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein Lübeck, die schon oft bei Camp D dabei war und uns auch im letzten Jahr bei der Pressekonferenz von Camp D 2018 tatkräftig unterstützt hat, wie junge Menschen mit Diabetes gut ins Erwachsenenleben starten können.

„Der Auszug von zu Hause bringt ganz viel Freiheit und Individualität, aber auch neue Aufgaben und Verantwortlichkeiten.“

DR. SIMONE VON SENGBUSCH

„Zunächst einmal ist es doch einfach aufregend für die jungen Menschen“, so Dr. Simone von Sengbusch, „ihr neues Lebensumfeld zu erkunden, also wo gibt es den besten Kaffee, wo treffen sich andere junge Menschen in dieser Stadt, wo ist es einfach schön, wo ist ein Sportstudio oder ein Kino, wo kann man preiswert Möbel kaufen, wo ist der nächste Supermarkt, eine Tankstelle, wie kommt man mit Bus oder Bahn zur Uni oder zum Arbeitsplatz und wie ist die Stimmung im übernächsten Stadtteil, wie lebt es sich dort? Es gibt so viel Neues zu erkunden, Strom, Wasser und WLAN möchte man ja auch noch haben ... aber ... dann ist da auch noch der Diabetes, der seinen Platz im neuen Alltag finden darf und muss.“

Frau Dr. von Sengbusch hat für euch die nebenstehende Checkliste erstellt, die ihr auch auf unserer Website campd.info als PDF zum Herunterladen findet.

Weitere Informationen von Frau Dr. von Sengbusch rund ums Thema „Diabetes und Auszug von zu Hause“, u. a. **spezielle Tipps für Eltern** sowie **Diabetologen und Diabetesberaterinnen**, werden wir fortlaufend zum Download zur Verfügung stellen. Schaut einfach immer mal wieder bei uns im Netz vorbei ...

Dr. Simone von Sengbusch (Mitte) beim Rundgang bei Camp D 2018: „Camp D ist ein außergewöhnliches Angebot für junge Menschen mit Diabetes. Es trägt zu einem guten, optimistischen Start in ein Erwachsenenleben mit Diabetes bei.“

Diabetes-Checkliste: Auszug von zu Hause

1. Klärt euren Versicherungsstatus: Am wichtigsten sind die Krankenversicherung und allgemeine Haftpflichtversicherung. Ab welchem Zeitpunkt müsst ihr euch selbst versichern (abhängig von Alter, Einkommen, Studentenstatus), das müsst ihr klären, denn ihr bleibt nicht automatisch in der Familienversicherung mitversichert.
2. Findet an eurem neuen Wohnort einen Diabetologen mit Schwerpunkt Typ 1 Diabetes.
3. Klärt, ob der neue Diabetologe eine Notfall-Telefonnummer hat und speichert sie in eurem Smartphone.
4. Fragt, ob ihr Rezepte auch online bestellen könnt, und achtet darauf, dass euch nichts ausgeht (Sensoren, Insulin usw.).
5. Schreibt euch Fragen an den Diabetologen vorher auf, denn der Zeitrahmen für Gespräche ist in der Erwachsenenendokrinologie oft kürzer.
6. Stellt einen Jahresterminplan für die notwendigen Gesundheits-Check-Ups auf (u. a. Augenarzt, Zahnarzt, Hausarzt und Termin im Herbst für die Gripeschutzimpfung).
7. Checkt, wo es die nächste Apotheke gibt oder einen Online-Diabetesversandhandel.
8. Klärt im Vorfeld, wie ihr Hilfsmittel bei eurer Krankenkasse beantragt und wie ihr sie erhaltet.
9. Keine KE im Haus? Prüft, wo ihr Lebensmittel auch noch spätabends oder nachts kaufen könnt (z. B. Tankstelle, große Supermärkte).
10. Überlegt, wo ihr in eurer neuen Wohnung oder dem WG-Zimmer sinnvollerweise die Diabetesutensilien deponiert, denn der Diabetes braucht Platz.
11. Legt Hypo-Therapiedepots an: direkt am Bett, im Auto, im Rucksack, am Arbeitsplatz.
12. Nutzt die Technik, die ein CGM euch bietet, vor allem die Hypo-Alarmfunktion.
13. Krank und Keton und Korrektur? Legt euch eure Korrekturregeln und Blut-Keton-Teststreifen (mit dem Messgerät dazu) gut erreichbar an einen Ort, wo ihr sie bei Bedarf auch gleich wiederfindet.
14. Wisst ihr, wie euer Körper auf Alkohol reagiert und wie ihr alkoholbedingte Hypos nachts und am nächsten Morgen vermeiden könnt? Wenn ihr unsicher seid, spricht mit dem Diabetesteam noch mal über das Thema.

Dr. Simone von Sengbusch

- Fachärztin für Kinderheilkunde und Jugendmedizin
- Oberärztin am UKSH Lübeck
- Diabetologin DDG
- Psychotherapeutin, MPH
- Mobile Diabetesschulung Schleswig-Holstein (MDSH)
- Kinderdiabeteslotsin für Schleswig-Holstein
- Leitung der Studie ViDiKi



Power hoch drei: Abitur, FSJ und duales Studium

Als wir Lara Maib bei Camp D 2018 kennenlernten, dachten wir nur: WOW, was für eine Energie, was für eine Disziplin, was für eine Abenteuer- und Lebenslust. Die heute 21-Jährige hat es direkt nach ihrem Abitur innerhalb von nur ein paar Wochen geschafft, sich einen begehrten dualen Studienplatz als Maschinenbauingenieurin bei BP, einem weltweit agierenden Mineralöl- und Energieunternehmen, zu ergattern und gleichzeitig ein Freiwilliges Soziales Jahr FSJ in Bolivien anzutreten.

Lara, kannst du uns was zu deinem Diabetes erzählen?

Ich war 12 Jahre alt und hatte gerade mit meinen Eltern und Großeltern in den Ferien diverse Urlaube gemacht, als ich dann während einer Klassenfahrt meinen Diabetes bekam. Mir ging es die ganze Zeit überhaupt nicht gut und als ich zurück war, kam ich mehr oder weniger gleich in eine Kinderklinik. Dort war alles total kinderfreundlich und mir wurde der Diabetes sehr gut erklärt. Für meine Mama allerdings war es der absolute Schock, denn die Kinderklinik hatte mich auf ihrer Onkologiestation (Krebsstation) untergebracht... und als sie zu Besuch kam, dachte sie schon an das Schlimmste. Aber nachher war alles gut und meine Mama hat immer zu mir gesagt: „Das schaffen wir alles.“ Und das sehe ich auch so. Ich denke, es gibt Schlimmeres, und ich fühle mich nicht wirklich von meinem Diabetes eingeschränkt. Ich kann immer noch meine Schokolade essen...

Wie behandelst du deinen Diabetes?

Seit Dezember 2016 verwende ich ein CGM und spritze dazu. Eine Insulinpumpe wollte ich nie, da ich mich damit persönlich weniger attraktiv empfinde. Aber meine Pen-Therapie zusammen mit dem CGM klappt gut: Mein HBA_{1c} liegt so bei ca. 6,3%. Ich bin damit zufrieden.

Was machst du aktuell?

Ich studiere im dualen Studium Maschinenbau an der Hochschule Osnabrück. Wir sind ein kleiner Studiengang, nur 33 Studenten – und Chemie habe ich sogar mit nur fünf Leuten. Als Erstes will ich den Bachelor machen und dann schauen, wie es mir gefällt. Momentan wechsle ich alle drei Monate zwischen meinem Arbeitgeber BP in Gelsenkirchen und der Hochschule in Osnabrück. Bei BP bin ich einem Ingenieur zugeordnet, dem ich praktisch über die Schulter schaue und wo ich alles lernen soll, was ein Ingenieur so macht. Das stellt die Verbindung von Studium und Praxis her.

Wohnst du noch zu Hause?

Ja und Nein. Nach dem Abitur bin ich direkt für ein Auslandsjahr in Bolivien in Südamerika gewesen. Ich war zehn Monate weg und hatte da mein eigenes Leben. Jetzt ist es so, dass ich die drei Monate in Osnabrück in einer Studenten-WG wohne und wenn ich bei BP in Gelsenkirchen arbeite, wohne ich wieder zu Hause. So habe ich jetzt beides, meine Bude und meine Familie – und das finde ich gut. Obwohl ich in Osnabrück nicht das typische Studentenleben leben kann, ich muss in den drei Monaten immer viel lernen, weil wir in dieser Zeit ja auch sämtliche Klausuren schreiben. Das ist alles schon hart getaktet. Aber mit Freunden zusammenzuwohnen, das ist schon klasse!

Wie war dein FSJ in Bolivien?

Oh, das war toll. Ich persönlich kann Bolivien nur jedem empfehlen! Ich habe dort ein Freiwilliges Soziales Jahr verbracht und als „Missionarin auf Zeit“, so hieß das, in einem Kindergarten mit Montessori-Pädagogik gearbeitet. Ich habe dort im Team mitgearbeitet und auch Englischunterricht gegeben. Das war total cool. Ich wäre übrigens auch gerne mit der Organisation nach Mosambik gegangen, nach Afrika, das hätte mich auch interessiert. Aber dann habe ich recherchiert und gelesen, dass es dort nicht so viele Kühlschränke gibt und der Strom total oft ausfällt. Wegen meines Insulins habe ich mich dann gegen Mosambik entschieden.



Engagierst du dich auch sonst kirchlich?

Nee, überhaupt nicht. Ich bin zwar gläubig, aber überhaupt keine Kirchgängerin oder so. Nö, ich dachte mir mit Bolivien und dem Kindergarten, mach doch mal was ganz anderes. Natürlich haben wir im Kindergarten mit den Kindern gebetet und die Nonnen trugen auch ihre Tracht, auch die 25 Vor- und Nachbereitungstage vor dem Auslandseinsatz fanden im Kloster statt. Das war eben eine total andere Erfahrung.

Wie hast du deinen Diabetes in Bolivien organisiert?

Ich habe meinen Diabetesvorrat, den ich mir für die zehn Monate ausgerechnet hatte, komplett mitgenommen. Ich war zu dem Zeitpunkt noch privat versichert und von daher gab es keine Probleme mit den Rezepten. Das einzige Problem, das ich hatte, betraf mein CGM, den FreeStyle Libre, dessen Sensoren damals nur drei bis vier Monate haltbar waren. Das war doof. Aber zu Weihnachten kam von einem Kollegen aus meiner FSJ-Gruppe (wir waren zu viert in Bolivien) der Bruder zu Besuch und der hat dann neue Sensoren für mich mitgebracht – und auch meinen Arbeitsvertrag von BP. Denn mit der Post kann man nach Bolivien so gut wie nichts schicken, das kommt nicht an. Was allerdings prima klappte, war die Kommunikation nach Deutschland via Whatsapp.

Das Freiwillige Soziale Jahr in Bolivien war für Lara ein tolles Reiseerlebnis und eine unglaublich wertvolle Lebenserfahrung.



„Meine Mama hat immer zu mir gesagt: ‚Das schaffen wir alles.‘“
LARA MAISS

Aufgeben – gibt es nicht!

Ausgesprochen liebenswürdig, nett, zuvorkommend, das ist Andreas Bolliger aus der Schweiz, der schon oft bei Camp D dabei war. Sein Markenzeichen: sein Hut! Seine Diabetesgeschichte ... nicht ganz einfach.



Andreas weiß es aus eigener Erfahrung: „Wenn du beim Diabetes aufgibst, verlierst du!“

Dein Diabetes und du – das war immer nicht die große Liebe, oder?

Als ich so mit 18 meinen Diabetologen Dr. Ackermann kennengelernt habe, da habe ich mich nicht wirklich um meinen Diabetes gekümmert. Ich spritzte nur nach Gefühl und wollte den Diabetes nicht akzeptieren. Das Blutzuckermessen ist ja wie eine Benotung. Jedes Mal, wenn du misst, und das macht man ja mindestens drei bis fünf Mal pro Tag, wirst du automatisch benotet, und wenn deine Werte schlecht sind, zieht dich das runter. So ging es mir jedenfalls. Ich hatte immer das Gefühl, etwas Schlechtes zu machen ... und irgendwann hatte ich überhaupt keine Motivation mehr. Ich war wie in einer Abwärtsspirale und da wieder herauszukommen, das ist ein harter Weg. Aber wenn du nicht spritzt, dann geht es dir immer schlechter – das merkst du auch, aber du hast keine Kraft mehr, etwas dagegen zu machen.

Wie bist du aus der Abwärtsspirale wieder herausgekommen?

Du musst einfach weitermachen und denken: Gestern war gestern und heute ist heute. Denn wenn du aufgibst, verlierst du – zumal es keine Heilung gibt! Hier beim Camp habe ich gesehen, dass andere die gleichen Probleme haben bzw. hatten wie ich und dass sie es geschafft haben. Für mich war es ganz wichtig zu erleben, dass ich nicht alleine bin mit meinem Problem. Jeder hat mal einen schlechten Tag, aber wenn man dranbleibt, wird es besser. Du musst halt einfach weiterkämpfen – Tag für Tag.

Was machst du beruflich?

Ich bin gelernter Koch und arbeite in einem Tex-Mex-Restaurant in Luzern, und zwar im Schichtdienst, d. h., ich fange morgens um zehn an und arbeite bis um 14 Uhr. Danach habe ich frei bis um 17.30 Uhr und dann fängt die zweite Schicht an bis ungefähr 22 Uhr – am Wochenende auch mal länger. Dr. Ackermann ist von diesen Arbeitszeiten nicht begeistert, aber ich habe mich damit arrangiert. Ich war 15 Jahre alt, als ich meine Kochlehre angefangen habe, und ich kenne nichts anderes. Zumal ich eine Nachteule bin und nicht gerne früh aufstehe. Aber als Koch hast du nicht nur immer Zeitstress und Hitze um dich herum, auch dein Essensabstand ist dadurch anders. Von wegen mittendrin mal 15 Minuten Pause machen und in Ruhe essen, das geht einfach nicht. Ich trink dann eben schnell eine Cola oder stopf mir was zwischen die Backen und weiter geht es.

Wie geht es dir mit deinem Diabetes heute?

Ich muss mich immer noch jeden Morgen motivieren, aber es ist deutlich leichter geworden und nicht mehr so schlimm wie früher. Ich habe mich mit dem Diabetes arrangiert und meinem Körper geht es damit besser. Ich wohne ja alleine und Dr. Ackermann hat mir geholfen, mit meinen Essenszeiten besser umzugehen.

Essen in Bolivien – ging das gut?

Na ja, ich bin Vegetarierin und in Bolivien, da wo ich war, in der Nähe von Cochabamba auf ca. 2.500 m Höhe, gab es nur gekochten Reis und trockenes Hühnchen, ohne Sauce, mit verkochtem, geschmackslosen Gemüse. Das ist halt billig. Also habe ich nur gekochten Reis gegessen, denn Saucen kennen die Bolivianer irgendwie nicht. Es gibt nur Ketchup, sonst nix. Abends habe ich dann immer versucht, mir selbst was zu kochen – aber das war halt doof. Ihr könnt nicht glauben, wie ich mich aufs Essen in Deutschland gefreut habe: Meine Familie hat mich deshalb am Flughafen ganz lieb mit Essen empfangen!

Wie hast du Abitur, FSJ und Studienplatz zeitlich organisiert bekommen?

Ich bin im Oktober 2016 nach Bolivien geflogen und im August 2017 zurückgekommen. Einen Monat später fing dann mein Studium an. Alles war eng getaktet. Für das duale Studium hatte ich mich schon beworben, bevor ich nach Bolivien flog – aber erst dreieinhalb Wochen vor dem Abflug. Ich dachte mir, komm, bewirb dich doch einfach und schau, was draus wird. Dazu muss man sagen, dass ich mich schon ein Jahr vorher, noch während der Schule, auf einen dualen Ausbildungsplatz beworben hatte, den ich dann aber wegen Bolivien abgesagt hatte. Meine Eltern waren damals total geschockt, von wegen sichere Ausbildungsstelle aufgeben wegen FSJ in Bolivien. Na ja, und dann sah ich kurz vor meiner Abreise nach Bolivien die Stelle bei BP. Ich habe mich nur auf diese beworben, auf sonst nix... und die dann auch – hartnäckig, wie ich war – bekommen. Aber das war schon heftig.



Define your body: Geht das mit Diabetes?

Der Deutsche Bodybuilding-Meister und Vizeweltmeister in der Men's Physique Klasse André Pascal Volkmann hat es bewiesen: Auch mit Diabetes kann man seinen Körper nach seinen eigenen Wünschen formen und gestalten. Und das ganz natürlich, mit Sport und einer gesunden Ernährung.

„Mein Ziel war es nie zu gewinnen. Ich wollte nur die Prozesse in meinem Körper optimieren.“ ANDRÉ VOLKMANN

André hat, ebenso wie seine ältere Schwester, seit seiner frühen Kindheit Typ 1 Diabetes. Das hat ihn jedoch nie davon abgehalten, Sport zu treiben. Sein Vater ist Karatetrainer und so fing André schon in früher Jugend an in Minden, seiner Heimatstadt, Kampfsport zu trainieren. Zusätzlich begann er 2008, wie alle seine Freunde auch, mit Krafttraining im Fitnessstudio, um neben dem Kampfsport seinen Muskelaufbau zu unterstützen.

„Mein Ziel war es nie zu gewinnen!“

„Damals dachte ich aber gar nicht an Wettkämpfe oder so – ich habe das Ganze aus Spaß gemacht und um mal zu schauen, was körperlich so geht und was ich alles erreichen kann. Nach dem Abitur begann ich mein duales Studium in der Gesundheitsbranche und habe relativ oft noch nebenher im Fitnessstudio gearbeitet. 2011 kam ich dann an einen Punkt, an dem ich merkte, dass mir irgendwie sportlich ein Ziel fehlt, und beschloss, Bodybuilding wettkampfmäßig zu betreiben. Außerdem wollte ich wissen, was mit Diabetes im Wettkampf möglich ist – zumal es kaum Infos darüber gab. Oft wurde mir gesagt, du kannst mit Diabetes nicht so viel Gewicht abbauen und gleichzeitig Muskeln aufbauen, wie es bei Wettkämpfen nötig ist. Da dachte ich mir, probier es doch einfach selbst aus. 2011 bestritt ich meinen ersten Wettkampf in der Juniorenklasse, wobei es nie mein Ziel war zu gewinnen. Ich wollte nur die Prozesse in meinem Körper optimieren“, blickt André zurück.

Deutscher Meister und Vizeweltmeister

André nahm von 2011 bis 2016 an zahlreichen Bodybuilding-Wettkämpfen teil. In Wettkampfphasen ging er jede Woche bis zu 14 Mal für bis zu zwei Stunden ins Training. Mit Erfolg! André wurde mehrmals Norddeutscher Meister, Ostdeutscher Meister und später dann auch Deutscher Meister und Vizeweltmeister in der Men's Physique Klasse ... und das alles als „natural“, als Naturalathlet im Gegensatz zu den „Stoffern“, das sind die Bodybuilder, die ihrem Muskelwachstum mit unterstützenden Mitteln nachhelfen. Allerdings konnte André die klassischen Regeln der Wettkampfvorbereitung nur teilweise übernehmen, da sein Typ 1 Diabetes einfach anders tickt. „Insulin ist ein mächtiges Hormon“, erklärt uns André, „da funktioniert das Abnehmen vor dem Wettkampf nicht so einfach. Ich habe viel ausprobiert, auch verschiedene Ernährungsweisen.“

„Mein Tipp: Achtet auf eine hochwertige Ernährung“

„In meinem normalen Alltag heute achte ich sehr auf meine Ernährung. Circa zwei bis drei Mal pro Woche esse ich wenig Kohlenhydrate und benötige dann auch weniger Insulin, während ich mich an den anderen vier Tagen relativ normal ernähre. Generell achte ich jedoch sehr auf eine hochwertige Ernährung, auf gute Fettsäuren, auf Eiweiß und Gemüse. Natürlich gönne ich mir auch mal ein Eis, wenn ich Lust dazu habe – oder auch mal zwei. Meine Hauptmahlzeit mit bis zu 200, 300 g



Andrés (2. v. r.) größte Erfolge: Norddeutscher Meister, Ostdeutscher Meister, Deutscher Meister und Vizeweltmeister in der Men's Physique Klasse

Kohlenhydraten esse ich fast immer *nach* dem Training, dann muss ich auch nicht so viel Insulin spritzen. In der Vorbereitungsphase vor einem Wettkampf sieht das Ganze natürlich anders aus, so eine Wettkampfdiät ist wesentlich komplexer – wobei man ganz klar sagen muss: Wettkämpfe im Bodybuilding sind für den Körper wohl nicht als gesund zu bezeichnen.“

„Sport muss Spaß machen“

André empfiehlt: „Wenn ihr Sport machen wollt, müsst ihr ja nicht unbedingt gleich Kraftsport machen. Am wichtigsten ist: Sucht euch eine Sportart aus, die richtig Spaß macht, wo ihr mit Leidenschaft dabei seid, dann könnt ihr das auch fünf Mal die Woche machen. So wie ich: Ich habe z. B. 2016 zum letzten Mal an einem Wettkampf teilgenommen, aber ich trainiere immer noch bis zu fünf Mal pro Woche. Denn es ist nicht nur der Sport selbst, der mir Spaß macht. Ich bin beim Krafttraining mit meinen Freunden zusammen und nachher gehen wir oft noch essen, es ist auch das Drumherum, die Gemeinschaft, die mir total gut gefällt.“

„Der Diabetes führte mich zu meinem Berufsbild“

Auch beruflich hat André viel mit Sport und Gesundheit zu tun. Mit seinem Master-of-Arts-Abschluss an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement arbeitet er als Trainer und Coach u. a. im Profisport wie auch im Gesundheitsmanagement von großen Unternehmen (siehe healthup-consulting.com). Seine eigenen körperlichen Erfahrungen im Spannungsfeld von Wettkampf, Ernährung und Diabetes waren u. a. dafür ausschlaggebend, dass er 2015 Ernährungsberater des Bundesliga-Fußballvereins Werder Bremen

wurde. „Ich habe oft festgestellt, dass Menschen mit Diabetes die zwangsweise Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung als Nachteil empfunden haben – ich finde, das ist der falsche Ansatz. Wir müssen uns unser ganzes Leben lang mit unserem Körper auseinandersetzen, wir spüren jeden Tag direkt, wie Nahrung auf uns wirkt. Ich z. B. fühle mich direkt körperlich schlecht, wenn ich mich nicht gut ernähre – und das ist doch ein großer Wissensvorteil, den ich als Mensch mit Diabetes habe. Und genau das hat dazu geführt, dass ich den Job im Profifußball bekommen habe, wobei man wissen muss: Profifußball ist für viele das höchste Maß der Dinge in Deutschland. Mittlerweile betreue ich auch andere Profisportvereine u. a. im Bereich Basketball und Handball. Das heißt im Detail, wir erstellen die Ernährungskonzepte für die Hotelernährung, machen Einzelberatung und konzipieren die Mannschaftsernährung.“

„Ich wollte ausprobieren, was mit Diabetes wettkampfmäßig möglich ist.“



Andrés Tipps für euer Krafttraining

1. Lasst euch nicht von manchen Ärzten beirren: Man kann auch mit Diabetes Krafttraining machen.
2. Lasst euch nicht vom Diabetes beherrschen! Aber: trainiert bewusst!
3. Intensitätssteigerung vor Gewichtssteigerung
4. Achtet viel mehr darauf, dass ihr die Übungen gut ausführt.
5. Achtet auf euer Muskelgefühl.
6. Beschäftigt euch auch mit der Theorie des Krafttrainings, Bodybuildings und gesunder Ernährung im Allgemeinen.
7. Trainiert nicht zu viel: Wenn ihr mit dem Krafttraining anfangt, reichen zwei bis drei Trainingstage pro Woche komplett aus.
8. Versucht beim Training euer Ego auszuschalten, lieber mal ein bisschen weniger trainieren und dabei vernünftig mit dem Körper umgehen.
9. Was die Ernährung angeht, schaut selbst, was bei euch geht und was nicht.
10. Esst tagsüber bitte mehrere Mahlzeiten, damit ihr eine gute Grundversorgung habt.
11. Besonders wichtig ist es, dass ihr nach dem Training sehr gut esst, mit vernünftigen Kohlenhydraten und gesunden Fettsäuren. Das ist meiner Meinung nach wichtiger als eine riesige Proteinzufuhr.
12. Die richtige zielgerichtete Zufuhr an Protein/Aminosäuren ist wichtig. Viel hilft viel, gilt hier nicht.

Traumfigur wanted: Bodybuilding und Bodyshaping

Über 600 Muskeln sind in unserem Körper aktiv, um zusammen mit Knochen, Gelenken, Sehnen und Bändern die vielfältigen Bewegungen möglich zu machen. Ein konsequentes Muskeltraining kann nicht nur den Körperfettanteil reduzieren, sondern auch Gesundheit, Leistungsvermögen oder auch die Traumfigur fördern. Während Bodybuilding bevorzugt auf eine große Muskelmasse abzielt, werden beim Bodyshaping durch gezielte Übungen bestimmte Körperpartien attraktiver gestaltet, so dass man z. B. einen runden Po bekommt.

Andrés generelle Empfehlung für den Alltag:
„Achtet immer auf eine hochwertige Ernährung, auf gute Fettsäuren, auf Eiweiß und Gemüse.“





In Oles Kochworkshop wurden zum ersten Mal leckere vegane Gerichte zubereitet – der Workshop war wieder sehr gut besucht.



VEGANES REZEPT!

Oles Camp-Curry

Das wird gebraucht:

- eine halbe rote Paprikaschote, in Streifen geschnitten
- 1 bis 2 Stangen Staudensellerie, klein geschnitten
- eine halbe Zucchini, klein geschnitten
- 6 bis 8 Shiitakepilze, ohne Stiel und geviertelt
- eine halbe Möhre, in Streifen geschnitten
- 1 bis 2 Stangen Frühlingslauch, klein geschnitten
- ein Viertel frische Ananas, in Würfel geschnitten
- einen halben, geschälten Apfel, klein geschnitten
- ca. 100 g Kichererbsen (aus der Dose, ohne Wasser, abgespült)
- 1 bis 2 Zwiebeln, gewürfelt
- ca. 80 g Sellerie, gewürfelt
- 1 TL gelbe Currypaste
- einen Schluck Orangen- oder Maracujasaft
- eine kleine Ingwerknolle, frisch gerieben
- 3 bis 4 frische Kurkumaknollen, gerieben, oder 1 TL Kurkumapulver
- 2 bis 3 TL Sweet Chilisoße
- Abrieb und ggf. Saft von einer Limette
- 2 bis 3 TL helle(!) Sojasoße
- ca. 600 ml Kokosmilch
- 1 Stange Zitronengras
- 1 bis 2 Kaffirblätter (Limettenblätter), falls zur Hand
- eine kleine bzw. eine große Hand voll Basilikum und/oder Koriander (grün)
- eine Hand voll geröstete Cashewkerne
- 100 bis 150 g Tofu, gewürfelt

So geht's:

Die Zwiebeln mit Sellerie, einem kleinen Teil der Ananas, dem Apfel (bzw. Abschnitte davon) und der Currypaste in etwas Pflanzenöl farblos anschwitzen und mit dem Orangen- bzw. Maracujasaft ablöschen. Den Saft etwas einkochen lassen und anschließend mit Kokosmilch aufgießen.

Das Zitronengras andrücken und mit dem Ingwer und ggf. dem Limettenblatt dazugeben, dann noch Kurkuma (für die gelbe Farbe) dazu. Nur kurz aufkochen lassen, den Topf von der Herdplatte nehmen und den Ansatz ziehen lassen.

Den Saucenansatz mit Sweet Chilisoße, Limettenabrieb, Sojasoße und ggf. etwas Meersalz und Limettensaft abschmecken, das Zitronengras entnehmen und alles pürieren. Das Ganze durch ein feines Sieb passieren.

Paprika, Zucchini, Shiitakepilze, Möhrenstreifen, Ananas, Apfel und Frühlingslauch ganz kurz und scharf in etwas Pflanzenöl anbraten und etwas Farbe nehmen lassen (Tipp: in mehreren Touren sortenrein anbraten, da die Pfanne zu schnell abkühlt, wenn man alles auf einmal in die Pfanne gibt – dann brät nix an, nimmt keine Farbe oder wird zu weich, weil es zu lange dauert, bis es Farbe genommen hat). Dann alles leicht mit Meersalz oder heller Sojasoße würzen.

In die heiße Kokossoße den Tofu und die Kichererbsen geben und warm werden lassen. Dann das angebratene Gemüse und Obst hinzufügen, kurz warm werden lassen und am Ende mit den gezupften Kräutern und den Cashewkernen bestreuen. Dazu passt hervorragend Basmatireis, den man nach dem Kochen mit etwas Wasabipulver würzt, etwas Kokosmilch unterrührt und Granatapfelkerne unterschwenkt.

Guten Appetit!
Euer Ole

IMPRESSUM

Herausgeber: Novo Nordisk Pharma GmbH, Brucknerstraße 1, 55127 Mainz; Telefon 06131 903-0; www.novonordisk.de · Redaktion: Christina Maruhn
Konzeption, Text, Gestaltung: Döbele Werbeagentur GmbH · Bildnachweis: Kaleidomania Bildproduktion, Novo Nordisk Pharma GmbH
Druck: pppp Service & Verlag · © 2019 Novo Nordisk Pharma GmbH