

1/2021

# campfire<sup>D</sup>

Zeitung für junge Menschen mit Diabetes



## Das erste virtuelle Camp D kommt!

Camp D<sup>2</sup> – Dein Leben. Deine Regeln!  
4. September 2021

Die Novo Nordisk Stiftung / Teamerfolge des Pro Teams / 100 Jahre Insulingeschichte  
Leben mit Diabetes – ein Generationengespräch / Essen wie die Profis

# Wir sehen uns bald – virtuell ;-)

Liebe Camp Dler,

eigentlich war unser 6. Camp D für Juli 2021 fest eingeplant. Das Freigelände in Bad Segeberg schon reserviert und die Vorfreude riesig. Aber alles ist anders in einer Pandemie. Deshalb haben wir schon im letzten Herbst schweren Herzens beschlossen, das Camp D um ein Jahr – auf den Sommer 2022 – zu verschieben. So ganz möchten wir in diesem Jahr aber nicht auf den Kontakt mit euch verzichten. Deswegen veranstalten wir am 4. September einen digitalen Camp D-Vormittag.

Es erwarten euch Workshops und vor allem die Möglichkeiten, unseren Referenten Fragen zu stellen und Kontakte zu Leuten aus eurem Bundesland zu knüpfen. Ab dem 4. September möchten wir über [campd.info](http://campd.info) mit der Camp D-Community enger in Verbindung bleiben. Auf [www.campd.info](http://www.campd.info) entsteht ein vielfältiges Angebot on demand, z. B. Kurzvideos zu euren Themen rund um Diabetes, Mitmachaktionen, Umfragen, Sportsessions...

Es ist für uns das erste Mal, solch ein digitales Projekt auf die Beine zu stellen, und wir hoffen, dass euch das Angebot gefallen wird. Informationen findet ihr demnächst auf unserer Internetseite [www.campd.info](http://www.campd.info). Hier könnt ihr euch auch fürs virtuelle Event ab Juli anmelden. Mehr dazu auf Seite 7.

2021 ist auch in anderer Hinsicht ein besonderes Jahr: Vor 100 Jahren wurde Insulin entdeckt. Zum ersten Mal gab es eine Behandlung für die bis dahin tödlich verlaufende Diabeteserkrankung. Seitdem hat sich die Behandlung des Diabetes stetig weiterentwickelt. Wie sich das Leben mit Typ 1 Diabetes vor 60 Jahren von dem von heute unterscheidet, könnt ihr in unserem Interview mit Frau Schnatterer und dem Blogger Bastian Niemeier auf Seite 6 nachlesen.

Herzliche Grüße  
Christina



„Ich bin gespannt auf den digitalen Austausch mit euch und was daraus Neues entstehen wird. Und natürlich kann ich es kaum erwarten, dass wir uns bald wieder – wie geplant im Sommer 2022 – in Bad Segeberg treffen.“

Christina Maruhn  
Organisation Camp D



## Camp D: unser nachhaltiges Engagement für junge Menschen mit Diabetes

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.

Im Sommer 2018 fand bereits das fünfte Camp D in Bad Segeberg statt, das unter dem Motto „Colour your life“ stand. Mit Camp D<sup>2</sup> – dem ersten virtuellen Camp D – setzt Novo Nordisk den Dialog auf digitalem Weg fort, um der jungen Patientengruppe kontinuierlich mit allen Mitteln Unterstützung bieten zu können.

[www.campd.info](http://www.campd.info)



„Virtuelle Veranstaltungen und digitale Formate können die persönliche Begegnung nicht ersetzen. Aber wir können durch sie in Kontakt miteinander sein. Gleichzeitig erproben wir damit neue spannende Möglichkeiten, wie wir auch nach der Pandemie Dialog, Fortbildung und Information mit und für euch gestalten können.“

Dr. Birgit Lüthgens  
Leitung Camp D



# Anstiftung zum gesellschaftlichen Wohl

ново  
nordisk  
fonden



istockphoto/zelksantrac

**Die Novo Nordisk Stiftung ermöglicht weltweite humanitäre Hilfe, um die Bevölkerung der armen Länder auch in der Pandemie zu unterstützen.**

Novo Nordisk ist eine Aktiengesellschaft – wie eigentlich alle großen Pharmafirmen. Die Aktionäre geben dem Unternehmen Vermögen und erwerben damit Anteile. Das Besondere bei Novo Nordisk: Die Mehrheit der Stimmanteile sind im Besitz einer Stiftung, der Novo Nordisk Stiftung. Sie wurde 1922 als Inhaber der Insulin-Laboratorien gegründet, aus denen Novo Nordisk hervorging. Die Stiftungsväter waren selbst Forscher (einer von ihnen war sogar Nobelpreisträger) und wollten sicherstellen, dass der Gewinn aus dem Verkauf ihrer Diabetesmedikamente für wissenschaftliche und humanitäre Zwecke verwendet wird.

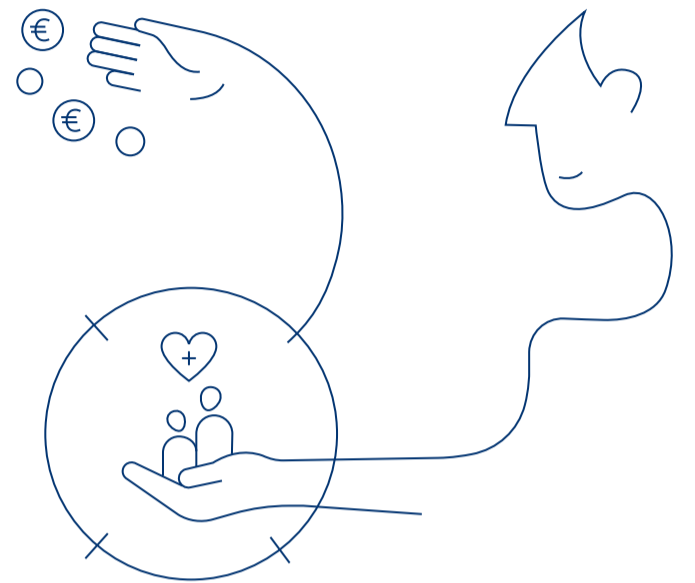
## Was macht die Novo Nordisk Stiftung heute?

Die Novo Nordisk Stiftung ist eine unabhängige Stiftung mit wirtschaftlichen Interessen, deren Ziel es auch heute ist, einen wesentlichen Beitrag zu leisten, um das Leben der Menschen und eine nachhaltige Gesellschaft zu fördern. Wirtschaftliche Interessen bedeutet: Die Stiftung hält über eine sogenannte Holding mit Sitz in Dänemark die Mehrheitsanteile an Novo Nordisk. Außerdem investiert sie weltweit in weitere Unternehmen, überwiegend aus der Forschung. Durch ihre Investitionen erzielt die Stiftung Vermögen. Damit unterstützt sie zahlreiche wissenschaftliche, soziale und humanitäre Projekte.

Die Novo Nordisk Foundation fördert mit 14,4 Mio. Dänischen Kronen 15 internationale Initiativen, die die Folgen der COVID-19-Pandemie in Ländern wie dem Sudan, Kolumbien und Myanmar abmildern können.

Für Novo Nordisk hat die Stiftung eine große Bedeutung: Ihre Mehrheitsbeteiligung stellt Forschungs- und Geschäftsaktivitäten auf eine sichere Grundlage. Weil nicht kurzfristiger Vorteil, sondern nachhaltiges soziales Engagement die Novo Nordisk Stiftung als Investor motiviert, kann das Unternehmen langfristig denken und handeln – zum Wohl der Patienten und der Gesellschaft. Ein großer Teil der Gewinne, die Novo Nordisk weltweit erzielt, fließen zurück in die Stiftung und werden von ihr zum Wohl der Gesellschaft verwendet.

[www.novonordiskfonden.dk](http://www.novonordiskfonden.dk)



## Vision der Stiftung

**Einen wesentlichen Beitrag zu Forschung und Entwicklung leisten, um das Leben der Menschen und eine nachhaltige Gesellschaft zu fördern.**

# Mit der Zahl 100 ein Zeichen setzen

Was hat es mit der großen 100 auf den neuesten Trikots von Team Novo Nordisk auf sich? Damit machen die Radrennprofis auf den 100. Jahrestag der Entdeckung von Insulin aufmerksam. Passend zum Jubeljahr mischte Team Novo Nordisk im März endlich wieder beim großen Radrennklassiker Mailiand-San Remo mit und landete den ersten Coup der Radrennsaison: Über 250 Kilometer führten Charles Planet und Andrea Peron eine Fünfer-Ausreißergruppe an – und setzten damit „100 Jahre Insulin“ perfekt für die internationalen Fernsehkameras in Szene.

In den folgenden Eintagesrennen und Rundfahrten des Frühjahrs erradelten sich die Profis von Team Novo Nordisk zwei Top-Ten-Platzierungen in der noch jungen Rennsaison. Bei der Tour of Rhodes sprintete Charles Planet in der letzten Etappe auf Platz 8. Ebenfalls Rang 8 sicherte sich Mehdi Benhamouda beim Belgrade Banjaluka in Serbien im finalen Sprint. Eine Sensation schaffte Jonas Henttala im Juni: Er gewann die finnischen Straßenmeisterschaften und holte das erste nationale Straßenmeistertrikot überhaupt für Team Novo Nordisk.

Wie viele Top-Ten-Platzierungen wird das Team Novo Nordisk in der Rennsaison 2021 noch erreichen? Alle Ergebnisse und Nachrichten gibt es auf der offiziellen Internetseite und auf Social Media.

[www.teamnovonordisk.com](http://www.teamnovonordisk.com)



team  
ново  
nordisk  
PRO CYCLING

„Ein Traum ist wahr geworden. Ich bin sehr stolz darauf, nationaler Meister zu sein, ich betrachte es als große Ehre und als Athlet mit Diabetes ist es etwas ganz Besonderes, diesen Sieg im Jahr 2021 zu erreichen.“

Jonas Henttala, finnischer Straßenmeister 2021



KURZ  
GEMELDET

## Deutscher Meister 2021

Wir gratulieren Timur Oruz und seinem Team von Rot-Weiß-Köln ganz herzlich zur Deutschen Feldhockey-Meisterschaft beim Final Four 2021, das am 8./9. Mai in Mannheim stattfand. Die Kölner gewannen in einem engen Match gegen den Vorjahressieger HTC Uhlenhorst Mülheim.

## Pech im Penalty-Krimi – Silber gewonnen!

Timur stand bei der diesjährigen Hockey-EM in Amsterdam mit dem deutschen Team im Endspiel und verlor am 12. Juni in einem hochdramatischen Finale gegen die Niederlande im Penalty-Shootout. Trotzdem Glückwunsch an ihn und sein Team zur Vizeeuropameisterschaft 2021!

Timur ist Leistungssportler mit Typ 1 Diabetes und hat bei Camp D 2018 den Hockeyworkshop am Sporttag geleitet. In der letzten Ausgabe der Campfire (2/2020) hatten wir ihn zum Thema Sport und Pandemie interviewt. Seine Fitnessstipps könnt ihr dort nachlesen.

Mehr Infos zu Timur findet ihr auf seiner Website und auf Social Media.

[www.timuroruz.de](http://www.timuroruz.de)

# Insulin 100

Ein Jahrhundert der Innovationen in der Diabetesbehandlung

## Eine lebensrettende Innovation

Einem Forscherteam in Toronto gelingt es, Insulin aus der Bauchspeicheldrüse eines Hundes zu extrahieren und seine Wirkung zu testen. Dies gibt Menschen mit Diabetes zum ersten Mal Hoffnung.<sup>1</sup>



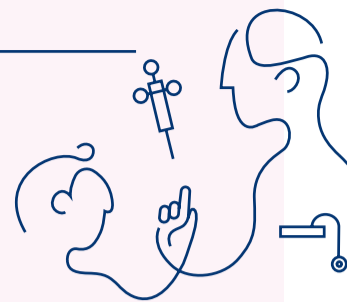
Charles Best und Frederick Banting an der Universität von Toronto

1921

Entdeckung des Insulins

1922

Der erste Patient wird mit Insulin behandelt



## Ein Traum wird Realität

Leonard Thompson, ein 14-jähriger Junge mit einem Gewicht von nur 29 Kilogramm, ist der erste Mensch mit Diabetes, der mit Insulin behandelt wird. Durch die Insulin-Injektionen gelingt es, den Blutzucker zu senken und Leonards Leben zu retten.<sup>2</sup>



Vorher-nachher-Bilder eines Kindes mit Typ 1 Diabetes



## Videos, Bilder und noch mehr!

Die ganze Geschichte der Insulinentwicklung mit vielen interessanten Infos findet ihr via CR-Code auf unserer Landing Page.

[www.hundertjahreinsulin.de](http://www.hundertjahreinsulin.de)

## Einführung des HbA<sub>1c</sub>-Werts zur Blutzuckerkontrolle

Der HbA<sub>1c</sub> – der durchschnittliche Blutzuckerspiegel der letzten 120 Tage – wird zum zentralen Laborwert für die Beurteilung des Blutzuckers. Der sogenannte Langzeitblutzucker ermöglicht es Ärzten, die Blutzuckereinstellung zu bewerten und den langfristigen Einfluss von lebensstilverändernden Maßnahmen und Medikamenten auf die Gesundheit zu beurteilen.<sup>8</sup>

1970er



Labor in Bagsværd, Dänemark

## 1923 Beginn der Insulinproduktion in Skandinavien

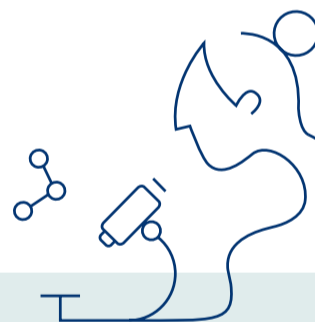
Der dänische Nobelpreisträger August Krogh und seine Ehefrau Marie, Ärztin und selbst an Diabetes erkrankt, erhalten die Erlaubnis, Insulin in Skandinavien herzustellen und als Arzneimittel zu vertreiben. Das Nordisk Insulinlaboratorium beginnt mit der kommerziellen Insulinproduktion. Mit Insulin hat ein Mensch, bei dem Diabetes diagnostiziert wurde, nun eine deutlich verbesserte Lebenserwartung.<sup>3</sup>



August und Marie Krogh

## Diabetes verstehen – ein neues Zeitalter bricht an

In den 1960er Jahren wird klar, dass es verschiedene Diabetestypen gibt und dass Typ 2 Diabetes die am häufigsten auftretende Form ist.<sup>6</sup> Es werden neue Behandlungsmöglichkeiten und -ansätze entwickelt, die die unterschiedlichen Merkmale der verschiedenen Diabetestypen berücksichtigen. Das erste Medikament für die Behandlung des Typ 2 Diabetes wird eingeführt.



## 1946 Entwicklung des NPH-Insulins

Mitte der 1930er Jahre entdecken Hans Christian Hagedorn und N. Jensen das Verzögerungsprinzip durch Protamin. 1946 wird das erste NPH-Insulin (Neutrales Protamin Hagedorn) entwickelt. Durch die verlängerte Wirkung des Insulins benötigen Menschen mit Diabetes weniger Injektionen.<sup>4,5</sup>



Hans Christian Hagedorn

## Erste Blutzuckermessgeräte kommen auf den Markt

Die ersten Blutzuckermessgeräte sind noch relativ groß und teuer und für die Praxis bzw. Klinik bestimmt. Erst seit den 1980ern wird die Blutzuckerselbstmessung empfohlen und Menschen mit Diabetes können ihre Blutzuckerwerte mittels weiterentwickelter Messgeräte und Teststreifen zu Hause selbst kontrollieren.<sup>7</sup> Dies wird zum Standard in der Versorgung und mündet in die Entwicklung der kontinuierlichen Glucoseüberwachung.



Ames Reflectance Meter



Labor in Bagsværd, Dänemark

1960er

Unterscheidung zwischen Typ 1 und Typ 2 Diabetes



Patient mit Insulinpumpe

**1980er**  
**Markteinführung der ersten tragbaren Mini-Insulinpumpen**

Insulinpumpen wurden erstmals in den 1960ern entwickelt und sind seit den 1980er Jahren weit verbreitet. Sie stellen sicher, dass Menschen mit Diabetes von einer bedarfsgerechten Insulinabgabe über den ganzen Tag hinweg profitieren können.<sup>11</sup> In Zukunft werden Insulinpumpen in allen Formen, Größen und Farben erhältlich sein – und viele werden sogar mit Systemen zur kontinuierlichen Blutzuckermessung (CGM) zusammenarbeiten, um ein besseres Diabetesmanagement zu unterstützen.

**1982**

**Erstes kommerziell erhältliches Humaninsulin**

Insulin wird das erste Protein, das mit rekombinanter DNA-Technologie hergestellt wird.<sup>9,10</sup> Dieses Humaninsulin ist identisch mit dem menschlichen Insulin, hoch gereinigt und kann in großen Mengen hergestellt werden, was die Verfügbarkeit für Menschen mit Diabetes erheblich erweitert.

**1996** **Das erste Insulinanalogon**

Insulinanaloge – eine Reihe von schnell wirksamen, lang wirksamen und vorge-mischten Formulierungen – werden entwickelt, um der körpereigenen Insulinantwort noch näher zu kommen.<sup>14</sup> Insulinanaloge werden dabei so modifiziert, dass sie eine besser vorhersehbare Resorption gewährleisten. Das macht es leichter, Mahlzeiten zu planen, niedrige Blutzuckerwerte zu vermeiden und das Risiko einer Gewichtszunahme zu reduzieren.<sup>14,15</sup>

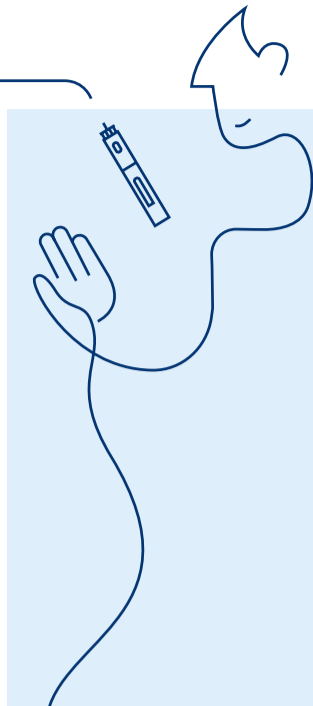
**1999** **Erstes praktikables System zur kontinuierlichen Glucoseüberwachung (CGM)**

Das erste Gerät zur kontinuierlichen Messung des Blutzuckerspiegels wird von der FDA zugelassen und bringt Hoffnung für Menschen mit Diabetes, mehr Kontrolle über ihre Gesundheit zu erlangen.<sup>16</sup>

**2005**

**Der erste GLP-1 Rezeptoragonist (RA) für die Behandlung des Typ 2 Diabetes**

Mit der Einführung von GLP-1 RAs und später SGLT-2 Hemmern gehen die Behandlungsmöglichkeiten bei Typ 2 Diabetes über die Blutzuckerkontrolle hinaus.<sup>1,17</sup> Die GLP-1 RAs senken den Blutzuckerspiegel, indem sie die natürliche Insulinsekretion fördern und gleichzeitig Appetit und Nahrungsaufnahme reduzieren. Studien zeigen, dass GLP-1 RAs und SGLT-2 Hemmer weitere positive Auswirkungen auf Organe wie Herz und Leber haben.<sup>1,17-19</sup>



**1985**  
**Einführung des ersten Insulinpens**

**Eine einfachere und sicherere Art des Diabetesmanagements**

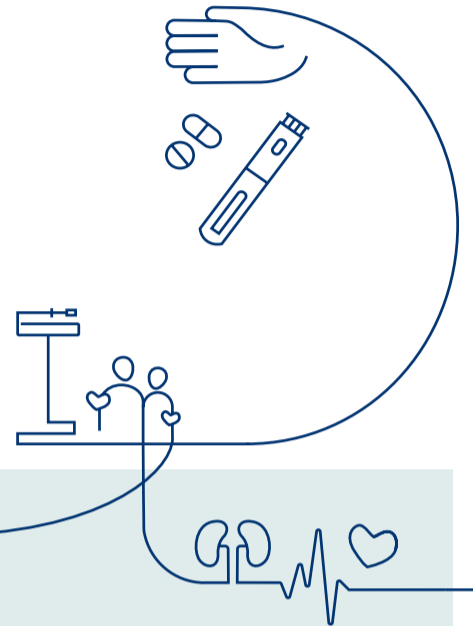
Die Einführung des ersten Insulinpens verbessert die Lebensqualität von Menschen mit Diabetes erheblich, indem er die unhandlichen Glasspritzen ersetzt.<sup>12,13</sup> Diese technische Errungenschaft ermöglicht es, sich diskret und präzise die richtige Insulindosis zum richtigen Zeitpunkt zu verabreichen.



Die Novo Spritze von 1925 und der erste NovoPen®



**INSULIN**  
Eine lebensrettende Entdeckung wird 100 Jahre alt



**2021** **und darüber hinaus**

**Wie geht es weiter?**



Entdeckung und Entwicklung neuer protein- und peptidbasierter Therapien

Mögliche zukünftige Innovationen reichen von einmal wöchentlichem Basalinsulin, oralen Applikationsformen für Insulin, glucoseempfindlichen oder kardioprotektiven Insulinen, neuen digitalen Gesundheitslösungen und transformativen Stammzelltherapien bis hin zu der Hoffnung, Diabetes eines Tages heilen zu können.

**2014**

**Der erste GLP-1 RA 1x pro Woche**

Aufgrund einer verlängerten Halbwertszeit müssen die Vertreter der neuen Generation von GLP-1 RAs nur noch einmal wöchentlich gespritzt werden – für Menschen mit Typ 2 Diabetes ein erheblicher Gewinn an Lebensqualität.



**Für mehr Freiheit und Flexibilität**

In den vergangenen Jahren wurde eine neue Generation von Insulinanaloge entwickelt, um die Belastungen im Alltag zu minimieren, indem sie Menschen mit Diabetes noch mehr Flexibilität bieten und dabei helfen können, Unterzuckerungen zu reduzieren.<sup>20-22</sup>

**2010er**  
**Eine neue Generation von Insulinanaloge ist verfügbar**



Ayşe Naz Baykal hat Typ 1 Diabetes, sie lebt in der Türkei

1. Bliss M. The Discovery of Insulin. <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/en/article/the-discovery-of-insulin>. Published 2018. Accessed March, 2020. 2. White JR. Diabetes Spectrum 2014;27(2):82-86. 3. Novo Nordisk History. [www.novonordisk.com/content/dam/Denmark/HQ/aboutus/documents/HistoryBook\\_UK.pdf](http://www.novonordisk.com/content/dam/Denmark/HQ/aboutus/documents/HistoryBook_UK.pdf). Novo Nordisk A/S, 2010. 3rd revised edition, 2011. 4. Hagedorn HC et al. J Am Med Assoc. 1936;106(3):177-180. 5. Owens DR. Diabetes technology & therapeutics 2011;13(5):S-5-S-14. 6. World Health Organization. Classification of diabetes mellitus, 2019. 7. Tattersall RB. Textbook of Diabetes 2010, 1-23. 8. Geibel E. Diab Care 2012;35(12):2429-2431. 9. Gough S, Narendran P. Textbook of Diabetes 2016:399-413. 10. Goeddel DV et al. Proceedings of the National Academy of Sciences 1979;76(1):106-110. 11. Lee S, Hitt E. Clinical Update 2003. 12. Selam JL. SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA; 2010. 13. Rex J et al. Clinical drug investigation 2006;26(7):367-401. 14. Tibaldi JM. The American journal of medicine 2014;127(10):S25-S38. 15. Evans M et al. Diab Obes Metab 2011;13(8):677-684. 16. Reddy N et al. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279046/>. Zu letzt abgerufen am 18. februar 2021. 17. Inzucchi SE, Matthews DR. Diab Care 2015;38:140-149. Diabetes care 2015;38(8):e128-e129. 18. Darleen A, Sandoval DA, D'Alessio DA. Physiological reviews 2015;95(2):513-548. 19. Campbell JE, Drucker DJ. Cell Metab 2013;17(6):819-837. 20. Zhou W et al. Insulin Degludec, a Novel Ultra-Long-Acting Basal Insulin versus Insulin Glargine for the Management of Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis. Diabetes therapy: research, treatment and education of diabetes and related disorders. 2019;10(3):835-852. 21. Kruger DF, Novak LM. J Am Assoc Nurse Pract 2019;31(9):537-548. 22. Wakil A, Atkin SL. Ther Adv Endocrinol Metab 2012;3(2):55-59.

# „Mir hat keiner gesagt, dass das eine Hypo war!“

INSULIN  
100

Eine lebensrettende Entdeckung wird 100 Jahre alt

**1956 erhielt die damals 10-jährige Rosemarie die Diagnose Diabetes. Fast 60 Jahre später, 2014, wird bei dem 12-jährigen Bastian eher zufällig Typ 1 Diabetes entdeckt. Was sich in dieser Zeitspanne alles verändert hat, entdecken die beiden im Generationengespräch. Wegen Corona konnten sie sich nur per Video treffen.**

**Rosemarie:** Ich habe noch nie mit einem Jugendlichen über den Diabetes gesprochen.

**Bastian:** Das geht mir genauso. Ich habe noch nie mit jemandem in deinem Alter über Diabetes gesprochen. Ich glaube, dass wir viel voneinander lernen können.

**R.:** Wie machst du das mit Messen und Insulin?

**B.:** Ich habe einen Sensor für die Glukosemessung am Oberarm, den ich immer trage – hast du auch so einen?

**R.:** Ja, ich habe meinen seit vier Jahren. Die Insulinpumpe habe ich mit 55 Jahren bekommen, vor 20 Jahren.

**B.:** Wie war das am Anfang bei dir?

**R.:** 1956 gab es Pumpe und Sensor und so weiter noch lange nicht. In den ersten Wochen nach der Diagnose kam immer die Gemeindeschwester zu uns nach Hause

und hat mich gespritzt. Das hat oft auch wehgetan. Die Nadeln waren vier Zentimeter lang. Nach vier Wochen kam ich wieder in die Kinderklinik und da musste ich lernen, mich selbst zu spritzen. Die Spritze war ja aus Glas und meine Mutter musste sie jeden Tag selber auskochen.

**B.:** Und wie hat man damals den Blutzucker gemessen?

**R.:** Ich musste zum Hausarzt, dort hat mir die Laborantin Blut abgenommen. Das Instrument sah aus wie eine Spritze, nur dünner. Vorne kam eine Lanzette raus, mit der hat sie mir in die Haut geritzt. Nach dem Blutabnehmen musste man eine halbe bis dreiviertel Stunde warten. Je nachdem, wie hoch der Messwert war, kriegte ich Insulin, und dann musste ich wieder warten, eine halbe Stunde auf jeden Fall. Dann erst durfte ich essen.

Meine Mutter hat bei meiner Entlassung aus der Kinderklinik einen genauen Plan bekommen, wann und wie viel ich essen darf. Das ging dann so: Erst wurde das Insulin gespritzt, dann musste ich eine halbe Stunde warten und dann durfte ich erst essen: 75 Gramm Brot, 10 Gramm Butter, eine Scheibe Wurst. Zum zweiten Frühstück gab es einen Apfel. Das Mittagessen musste pünktlich sein und auch da hat meine Mutter dann alles abgewogen: 160 Gramm Kartoffeln, so und so viel Gemüse und Fleisch. So war das. Jeden Tag. Viel war das nicht. Ich hatte immer Hunger. Das war viel, viel schlimmer als das Spritzen.

**B.:** Oje. Zum Glück kann man heute eigentlich ganz normal essen. Man muss sich nur ein bisschen umstellen. Bei mir ist das ein bisschen anders. Am Anfang habe ich die Mengen, die ich esse, auch abgewogen. Inzwischen kann ich die Mengen ganz gut abschätzen, ab und zu liege ich aber auch mal daneben. Das sehe ich dann an meinen Werten. Insgesamt habe ich einen eher unregelmäßigen Alltag und auch mein Schlafrythmus ist unterschiedlich. Dank der Technik kann ich meinen Blutzucker trotzdem gut regeln.

**R.:** Ich hatte als Jugendliche sicher keine so guten Blutzuckerwerte. Es gab ja keine kontinuierliche Messung. Ich war alle vier Wochen beim Hausarzt zum Messen und das war es. Ich habe meine Karte von meinem Arzt damals aufbewahrt. Da sind meine Blutzuckerwerte eingetragen: Ich hatte Werte von 230, 310... Das hat der Arzt eingetragen, aber er hat mir nicht gesagt, was ich vielleicht anders machen kann.



Rosemarie Schnatterer, 75, lebt seit ihrem 10. Lebensjahr mit Typ 1 Diabetes

„Ich hatte als Jugendliche sicher keine guten Blutzuckerwerte. Mein Hausarzt hat mich alle vier Wochen gemessen. Bei hohen Werten hat mir niemand gesagt, was ich anders machen kann.“

**B.:** Hattest du dann auch Hypos?

**R.:** Ja, ich war nachts oft in Hypo und bin schweißgebadet und mit Heißhunger aufgewacht. Ich bin dann in die Küche geschlichen und habe drei Stücke Brot gegessen, dann ging es mir wieder besser. Mir hat niemand gesagt, dass das eine Hypo war!

**B.:** Wie hast du das dann herausgefunden?

**R.:** Ich habe Krankenschwester gelernt und 40 Jahre in dem Beruf gearbeitet – da habe ich viel über den Diabetes erfahren. Was ich da erlebt und gesehen habe, war für mich eine Warnung, dass ich gesund lebe. Machst du dir Gedanken um Folgeerkrankungen?

**B.:** Das ist eine gute Frage, die ich oft gestellt bekomme. Ich will das nicht verdrängen, aber das Thema erscheint in meinem aktuellen Alltag so weit weg... Das ist irgendwie surreal und nicht greifbar. Deshalb denke ich darüber nicht nach. Ich versuche ja trotzdem, eine gute Blutzuckereinstellung hinzukriegen – aber mehr mit dem Hintergedanken, dass es mir im Jetzt gut gehen soll.

**Ein ausführliches Video der beiden wird im Sommer gefilmt. Wir halten euch auf dem Laufenden!**



Bastian Niemeier, 19, bekam im Alter von 12 Jahren die Diagnose Typ 1 Diabetes

#### Interessant!

Bastian Niemeier bloggt auf seinem YouTube-Kanal „Diabetes ohne Grenzen“ über sein Leben mit Diabetes. Er ist leidenschaftlicher Filmmacher und hat u. a. das Making-of zu einem Musikvideo für Nico Santos gedreht. Wenn alles klappt, gibt er im virtuellen Camp D<sup>2</sup> in einem Workshop Tipps zum Bloggen und Filmen!

„Über Folgeerkrankungen denke ich im Alltag fast nie nach. Ich will vor allem eine gute Blutzuckereinstellung, weil es mir im Jetzt gut gehen soll.“

Bastian Niemeier



2021

# Camp D<sup>2</sup> – stay connected: Wir bleiben in Verbindung

Mit dem virtuellen Camp D<sup>2</sup> setzen wir unter dem Motto „Dein Leben. Deine Regeln!“ ein Zeichen, dass wir trotz Pandemie und ihren Herausforderungen miteinander verbunden bleiben. Seid ihr dabei? Hier könnt ihr Kontakte knüpfen, Fragen stellen und euch informieren. Und wir können gemeinsam ausprobieren, welche virtuellen Elemente wir im Sommer 2022 vielleicht mit ins „echte“ Camp D nehmen ... Wir freuen uns auf euch!



## Ein Vormittag mit der Camp D-Community: Camp D<sup>2</sup> am 4. September 2021

Willkommen in Camp D<sup>2</sup>! Wir laden euch ein zum informativen Austausch über eure Diabetesthemen. Mit dabei sind Diabetolog:innen, Psycholog:innen, Diabetesblogger:innen, Sportler:innen mit Diabetes, Diabetesberater:innen und natürlich euer Orgateam. Alle freuen sich schon darauf, euch mit Tipps, Know-how und Ideen zu inspirieren. In der Wonder-Lounge könnt ihr Leute aus eurer Umgebung kennenlernen – und Kontakte für Camp D 2022 knüpfen.

### Auf campd.info geht das Camp D<sup>2</sup> weiter:

- News und Updates zum virtuellen Event am 4. September
- Anmeldung ab Juli
- Zugang zum virtuellen Event am 4. September: Die beste Verbindung habt ihr **über Laptop oder am PC**.
- Videos on demand: Kurzvideos zu euren Diabetesthemen, Umfragen, Mitmachaktionen, Sportsessions und mehr!

Bleib in Verbindung mit der Camp D-Community: [campd.info](http://campd.info)

„Camp D<sup>2</sup> ist eine super Ergänzung für die Diabetes-Community. Ein echter Lichtblick in der Coronazeit.“

Bastian Niemeier, Teilnehmer Camp D<sup>2</sup> und Experte im Workshop „Loggen, Bloggen, Posten“

## Vielfältig, inspirierend und interaktiv

**Was euch betrifft:** Am 4. September warten auf euch interaktive Workshops und Vorträge zu Themen aus eurem Leben wie Diabetes und Reisen, Sexualität und neue Diabetestechnologien.

**Lasst uns drüber reden:** Beim Live-Event am Samstag kannst du unseren Referenten im Live-Chat deine Fragen stellen und in der Wonder-Lounge schon mal die Fühler nach Leuten in deiner Nähe ausstrecken. Und vielleicht Freunde fürs Leben finden ;-)

**Aktivierende Angebote on demand:** Auch nach dem virtuellen Event bekommst du Informationen und Inspirationen für dein Leben mit Diabetes zu Themen wie Mobbing, Berufseinstieg oder Feiern. Für eines unserer Highlights haben wir Ole Plogstedt gewinnen können – lasst euch überraschen!

**Sports and more:** Trainer:innen zeigen euch on demand auf [campd.info](http://campd.info), wie ihr auch zu Hause aktiv werden könnt!

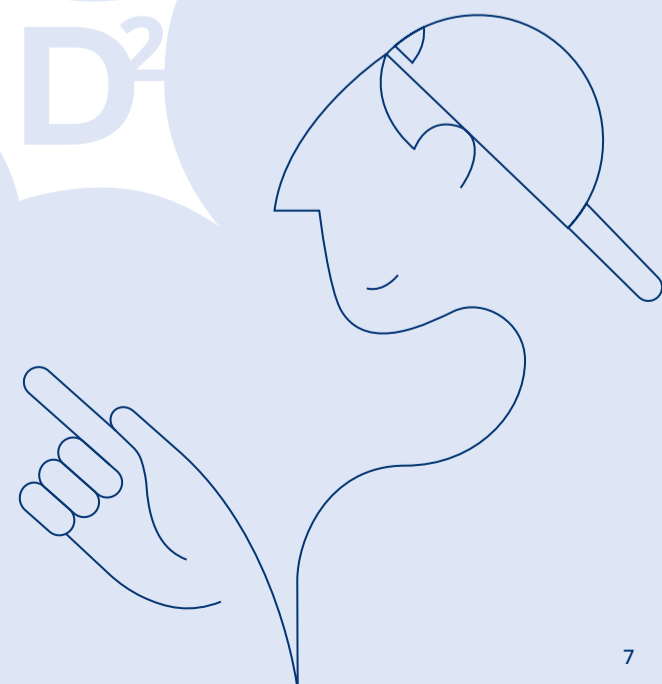
**Misch dich ein:** Auf [campd.info](http://campd.info) kannst du über Umfragen Camp D 2022 mitgestalten. Wir sind an deiner Meinung interessiert – mach Camp D 2022 zu **deinem** Camp!



## Infos & Anmeldung

Ab Juli könnt ihr euch über unsere Website anmelden! Hier erhaltet ihr auch Zugang zu den aktuellsten Infos zu Camp D<sup>2</sup>, am besten den QR-Code scannen.

[www.campd.info](http://www.campd.info)



# Essen wie die Profis – gut für uns alle

**team  
novo  
nordisk**  
PRO CYCLING

**Gesunde Ernährung gehört für die Radprofis von Team Novo Nordisk zum Trainingsplan. Welche Leckerbissen dabei auf den Tellern der Athleten landen, verrät das „Team Novo Nordisk Cookbook“. 50 Lieblingsrezepte des Teams gespickt mit inspirierenden Fotos und persönlichen Geschichten machen das Cookbook zu einer kulinarischen Entdeckungsreise – nicht nur für Menschen mit Diabetes!**



Du treibst gern und viel Sport? Neben vielen leckeren Rezepten geben die Ernährungsexperten, die Team Novo Nordisk betreuen, Tipps, wie ihr die Nährstoffzufuhr an euer Leistungslevel anpasst.

Ernährung ist ein wesentlicher Baustein in der Diabetestherapie. Entsprechend wichtig ist es im Leben mit Diabetes, was man isst. Früher bedeutete die Störung im Blutzuckerstoffwechsel einen strikten – und kargen – Speiseplan, heute entsprechen die Empfehlungen einer rundweg gesunden Ernährung. Kurz gesagt: Was bei Diabetes gut ist, ist gesund für uns alle. Deswegen kommen bei den Typ 1 Rennradlern von Team Novo Nordisk die selben Nahrungsmittel auf den Teller wie bei den Kollegen der stoffwechselgesunden Rennkader.

Essen ist aber viel mehr, als den besten Treibstoff für die Muskeln und Körperfunktionen aufzunehmen. Essen bedeutet auch Wohlbefinden, Identität und ein Stück Heimat. Denn was und wie wir essen, ist geprägt von unserer Kultur, von unserer Familie, von unseren Freunden und Vorbildern. Diabetes zwingt die Betroffenen dazu, ihre Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen. Das Cookbook von Team Novo Nordisk zeigt, wie viel Spaß das machen kann. Denn gesunde Ernährung muss aber vor allem eins leisten: Sie muss schmecken.

Mehr zum Thema Ernährung & Diabetes könnt ihr übrigens beim virtuellen Camp D<sup>2</sup> erfahren. Wir haben dazu extra einen Impulsvortrag ins Programm aufgenommen.

Das „Team Novo Nordisk Cookbook“ könnt ihr übrigens von der Team-Website als PDF herunterladen oder über den angeschlossenen Online-Shop als Hardcover bestellen.

[www.teamnovonordisk.com](http://www.teamnovonordisk.com)



„Nahrung ist Treibstoff für den Körper wie Benzin für einen Rennwagen. Wenn man nicht genug oder nicht den richtigen Treibstoff nachfüllt, läuft er nicht sehr lange. Das gilt nicht nur für alle, die Sport treiben, sondern für jeden.“

Gerd de Keijzer, Niederlande, hat mit neun Jahren die Diagnose Typ 1 Diabetes erhalten und fährt seit acht Jahren fürs Pro Team

## Was ist Team Novo Nordisk?

Das Team Novo Nordisk ist das erste reine Diabetes-Profiradteam der Welt. Alle unsere Athleten starten mit Typ 1 Diabetes. Wir fahren Rennen, um jeden, der von Diabetes betroffen ist, zu inspirieren, aufzuklären und zu stärken, während wir gegen die besten Radsportler der Welt antreten.



Erfahre mehr über uns im Video „We are Team Novo Nordisk“



### Impressum

Herausgeber: Novo Nordisk Pharma GmbH, Brucknerstraße 1, 55127 Mainz; Telefon 06131 903-0; [www.novonordisk.de](http://www.novonordisk.de) · Redaktion: Christina Maruhn  
Konzeption, Text, Gestaltung: Döbele Werbeagentur GmbH · Bildnachweis: Novo Nordisk, Team Novo Nordisk, Kaleidomania Bildproduktion · Druck: pppp Service & Verlag  
© 2021 Novo Nordisk Pharma GmbH

