

1/2022

Camp D



campfire

Zeitung für junge Menschen mit Diabetes

CAMP D 2022
7. BIS 10. JULI
BAD SEGEBERG

Freiraum für
echten Austausch



Echt  gut

Driving change | in diabetes



Bad Segeberg, wir kommen!



Christina Maruhn von Novo Nordisk hält zum sechsten Mal die Fäden für die Organisation von Camp D zusammen und zählt schon die Tage, bis es endlich losgeht.

Liebe CampDler*innen,

ich kann es noch gar nicht richtig glauben: In ein paar Wochen sehen wir uns in Bad Segeberg – in echt! Und wenn die Pandemie für etwas gut war, dann dafür: Wir sind vertrauter im Umgang mit digitaler Technik und nutzen viele neue virtuelle Formate, um in Verbindung zu bleiben. Vor allem aber haben wir gelernt, wie wertvoll Nähe und Begegnungen für uns sind.

Außergewöhnlich wird Camp D 2022 auch deshalb: Mithilfe von vielen Diabetespraxen haben wir ukrainische Jugendliche und junge Erwachsene, die seit Februar nach Deutschland gekommen sind, nach Bad Segeberg eingeladen. Die wenigsten von ihnen verstehen Deutsch, aber der „Geist von Camp D“ wird jede Sprachbarriere überwinden! Mindestens ein*e Dolmetscher*in ist vor Ort, damit unsere ukrainischen Freund*innen möglichst viel mitnehmen können.

Denn wir haben ein vielfältiges Workshop- und Sport-Programm für euch zusammengetragen und sind überzeugt, dass darin jede*r von euch etwas Passendes für sich findet. Auf jeden Fall gibt es im Juli ein Wiedersehen mit vielen Referent*innen, die Camp D schon seit vielen Jahren begleiten. Außerdem konnten wir neue Expert*innen begeistern, Workshops zu spannenden Themen beizusteuern. Und auch am Sporttag könnt ihr euch auf Neues und Bewährtes freuen. Erste Infos findet ihr in dieser Ausgabe. Mehr Details erfahrt ihr auf campd.info.

Außerdem freuen wir uns, dass Dexcom unser Camp D in diesem Jahr als Hauptsponsor unterstützt. Sie beleuchten zusammen mit #dedoc die Bedeutung von „Time in Range“ für euren Diabetesalltag. Weitere Unterstützer sind Ypsomed, Diashop und DiaExpert. Außerdem sind die Patientenorganisationen Diabetes-DE und Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e.V. mit an Bord. Alle unsere Partner stellen sich auf den folgenden Seiten vor.

Ihr seht also: Das Gerüst steht und auch wenn wir vom Orgateam bis zum Juli noch alle Hände voll zu tun haben, bis wirklich auch das letzte Detail für Camp D stimmt: Ich kann es kaum erwarten, im Juli „nach Hause“ zu Camp D zu kommen.

Eure Christina



„Austausch auf Augenhöhe mit Behandler*innen und mit den Betroffenen: Darauf legt Novo Nordisk seit seiner Gründung vor 99 Jahren größten Wert. Der überwältigende Zuspruch der Community bestärkt uns, dass wir mit Camp D diesen Anspruch mit Leben füllen.“

Dr. Birgit Lütgens, Leiterin Camp D



Unser Platinsponsor

Dexcom ist ein Medizinprodukteunternehmen mit primärem Fokus auf Design, Entwicklung und Vermarktung von Systemen zur kontinuierlichen Gewebeglukosemessung in Echtzeit (rtCGM) zur Nutzung durch Menschen mit Diabetes und durch Gesundheitsdienstleister. 1999 als Start-up gegründet, ist Dexcom mit der Unternehmenszentrale in San Diego, Kalifornien, mittlerweile etabliert und in 39 Ländern präsent. Unser Ziel ist es, die Lebensqualität von Menschen mit Diabetes zu verbessern. Wir sind davon überzeugt, dass CGM es mehr Menschen mit Diabetes ermöglicht, mit nur minimaler Unterbrechung des Alltags eine engmaschige Glukosekontrolle zu erreichen und aufrechtzuerhalten. Außerdem untersuchen wir, wie wir unser Angebot ausweiten können, um wirklich alle Menschen mit Diabetes oder Prä-Diabetes einzuschließen, inklusive Menschen mit Adipositas, Krankenhauspatienten und Schwangere.

www.dexcom.de



„Wir sind immer ganz nah am Menschen. Unsere Philosophie ist es, die Bedürfnisse von Patienten, Ärzten und Mitarbeitern – viele von ihnen selbst Menschen mit Diabetes – zu erfüllen, indem wir zuhören und Fragen stellen. Und genau das können wir bei Camp D.“

Dexcom Deutschland GmbH



Bastian Hauck hat Typ 1 Diabetes. Er war bereits mehrfach bei Camp D dabei: als Sportbetreuer und als Workshop-Referent.



„Für mich und das ganze Team #dedoc steht Camp D für vier energiegeladene Tage voller Workshops und Sport, vor allem aber für den direkten, persönlichen Austausch mit Teilnehmer*innen und Betreuer*innen.“



#dedoc – Diabetes Online Community
Der #dedoc OpenBlog bündelt Blogbeiträge deutscher Diabetes-Blogs. Texte von und für Menschen mit Diabetes – zu allem, was uns bewegt. Auf der #dedoc Facebook-Seite diskutiert die Community ihre Blogposts. Bastian Hauck lebt mit Typ 1 Diabetes und hat die #dedoc-Community gegründet.

www.dedoc.de
www.facebook.com/#dedoc



gemeinsam

Ablauf Camp D 2022

Donnerstag, 7. Juli – Anreise

Du reist bis 17.00 Uhr an, während des Check-ins lernst du deine Kleingruppe und deine Betreuer*innen kennen, gemeinsam bezieht ihr eure Zelte, danach geht's zum Abendessen ins große Zelt mit Eröffnungsveranstaltung.

Freitag, 8. Juli – Workshop-Tag

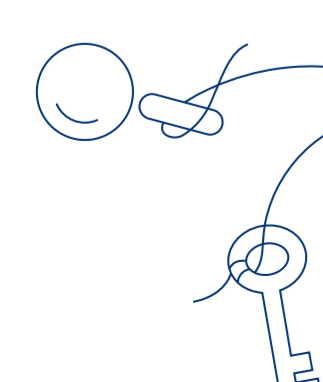
15 spannende Workshops mit Themen speziell für junge Menschen mit Diabetes warten auf dich. Jeder Workshop dauert 1,5 Stunden, damit genug Zeit zum Austausch untereinander ist.

Samstag, 9. Juli – Sport-Tag

Heute kommst du in Bewegung: Teste neue Trendsportarten aus oder tob dich bei klassischen Disziplinen aus. Oder du lässt dich im Kochworkshop in die Kunst der gesunden Küche einführen. Am Abend treffen wir uns alle zur großen Abschlussveranstaltung.

Sonntag, 10. Juli – Abreise

Nach dem Frühstück geht's ans Packen und Verabschieden. Sag allen Tschüss, tausche Nummern aus und dann geht's wieder nach Hause.



Unsere Unterstützer

Ypsomed: Mehr Freiheit. Mehr Lebensfreude. Mit mylife™

Ypsomed ist die führende Entwicklerin und Herstellerin von Injektions- und Infusionssystemen für die Selbstmedikation und ausgewiesene Diabetesspezialisten. Mit mylife™ Diabetescare bieten wir ein umfassendes Portfolio mit Produkten und Dienstleistungen, das Menschen mit Diabetes eine einfache, diskrete und zuverlässige Selbstbehandlung ermöglicht. Hauptsitz unseres Unternehmens ist in Burgdorf, Schweiz. Weltweit beschäftigt Ypsomed rund 1900 Mitarbeiter, davon sind rund 150 in Deutschland tätig.

www.ypsomed.com



Menschen mit Diabetes DDH-M

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e.V. oder kurz DDH-M ist eine gemeinnützige Selbsthilfeorganisation. Wir machen Selbsthilfe erlebbar – digital und im echten Leben. Unsere Angebote reichen von Freizeitfahrten für Kinder, Jugendliche und Familien über regionale Selbsthilfegruppen bis hin zu digitalen Erlebnissen wie die App, spannenden Erklärungsfilmen und einem Podcast.

Unser Anliegen ist es, Menschen mit Diabetes zu stärken, Informationen bereitzustellen und über Diabetes aufzuklären. Denn das Leben mit Diabetes kann aktiv, selbstbewusst und selbstbestimmt sein. Wer bei unseren vielfältigen Projekten mitwirken möchte, ist jederzeit herzlich willkommen.

www.ddh-m.de



diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ist die führende Gesundheitsorganisation für mehr als 8,5 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatient*innen ein. Wir kämpfen dafür, dass technische Innovationen und neue Medikamente, die das Management der Erkrankung verbessern oder erleichtern, schnell bei den Patient*innen ankommen und zügig von den Krankenkassen erstattet werden. Wir geben Menschen mit Diabetes eine Stimme und wollen Diskriminierung und Ausgrenzung von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern mit Diabetes stoppen. Auf zahlreichen Kanälen und mit unserem kostenlosen Newsletter informieren wir über aktuelle Themen, geben Tipps für das Leben mit Diabetes und berichten über unsere Arbeit.

www.diabetesde.org/news
www.instagram.com/deutschediabeteshilfe
www.facebook.com/diabetesDE

Freiraum für deine Fragen

Mehr Diabeteswissen am Workshop-Tag

In den Workshops von Camp D dreht sich alles um Themen, die dein Leben mit Diabetes betreffen: Selbstmotivation, Sport, Reisen, Beruf und Ausbildung, digitale Technologien ebenso wie Essstörungen, Mobbing, Sexualität, Rechtsfragen, Nachhaltigkeit, Feiern und Alkohol. Jedes Thema wird aus verschiedenen Blickwinkeln von Ärzt*innen, Psycholog*innen und Betroffenen diskutiert – mit Respekt, aber ohne Tabus.



Camp D-Workshops im Livestream!

Die Workshops aus Raum 1 übertragen wir als Livestreams im Internet – so können wir noch mehr Leute mit unseren Themen und dem Camp D-Spirit erreichen!

Tipp: Die aktuellsten Infos zu unseren Workshops findet ihr übrigens auch auf campd.info.



Leben mit Diabetes: Hier geht's mit dem QR-Code direkt zu unserer Mediathek auf campd.info.

Workshopübersicht*

FREITAG, 8. JULI 2022	8.30–10.00 Uhr	10.30–12.00 Uhr	13.00–14.30 Uhr	15.00–16.30 Uhr	17.00–18.30 Uhr
Workshop-Zelt 1	Diabetes und Mobbing: Umgang mit Stigmatisierung Prof. Dr. Bernhard Kulzer, Lea Raak	Therapieanpassung beim Sport – Tipps & Tricks Ulrike Thurm, Univ.-Prof. Dr. Othmar Moser, Felix Petermann	Mein Job, mein Auto, mein Diabetes... Dr. Andreas Klinge, Dr. Björn Paschen	Mit dem Diabetes auf Reisen Prof. Dr. Sebastian Meyhöfer, Ivo Rettig	Diabulimie – mein Weg aus dem Teufelskreis Dipl.-Psych. Andreas Podeswik, Dr. Michael Meusers, Lesley-Ann Weitzel
Workshop-Zelt 2	The Highs and Lows of Lockdown – was die Pandemie uns gezeigt hat! Dr. Ralph Ziegler, Dipl.-Psych. Jennifer Grammes	Therapie? – Nicht ohne mich... Prof. Dr. Rüdiger Landgraf, Sarah Ecken, Oliver Proppe	The Highs and Lows of Lockdown – was die Pandemie uns gezeigt hat! Dr. Ralph Ziegler, Dipl.-Psych. Jennifer Grammes	Feiern mit Diabetes – aber sicher doch! Prof. Dr. Thomas Danne, Prof. Dr. Karin Lange	Feiern mit Diabetes – aber sicher doch! Prof. Dr. Thomas Danne, Prof. Dr. Karin Lange
Hotel, Raum 1 plus Livestream ▶	5 Schlüssel für mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude Karima Stockmann	Diabulimie – mein Weg aus dem Teufelskreis Dipl.-Psych. Andreas Podeswik, Dr. Michael Meusers, Lesley-Ann Weitzel	Diabetes und Sexualität Dr. Martin Wannack, Lisa Schütte	Time in Range Dexcom Deutschland GmbH zusammen mit #dedoc	Diabetes und Mobbing: Umgang mit Stigmatisierung Prof. Dr. Bernhard Kulzer, Lea Raak
Hotel, Raum 2	Environmental Sustainability – Circular for Zero at Novo Nordisk Ula Piotrowska	Mein Job, mein Auto, mein Diabetes... Dr. Andreas Klinge, Dr. Björn Paschen	Environmental Sustainability – Circular for Zero at Novo Nordisk Ula Piotrowska	Alles, was Recht ist Dr. Simone von Sengbusch, RA Matthias Meyer	Alles, was Recht ist Dr. Simone von Sengbusch, RA Matthias Meyer
Hotel, Raum 3		Mit dem Diabetes auf Reisen Prof. Dr. Sebastian Meyhöfer, Ivo Rettig	Neuigkeiten aus dem Bereich der Diabetes-technologie: AID-Systeme Ulrike Thurm für Dexcom Deutschland GmbH	Einfach einfach loopen – geht das? Charlize Steinbrink, Sabine Carstensen, Ramona Stanek für Ypsomed GmbH	Diabetes und Sexualität Dr. Martin Wannack, Lisa Schütte

* Änderungen vorbehalten. Stand: Juni 2022



Neu und interessant: Themen im Fokus

The Highs and Lows of Lockdown – was die Pandemie uns gezeigt hat
Wir haben in den letzten zwei Jahren einen echten Ausnahmezustand erlebt. Wie geht es uns heute damit? Wie können wir mit den Belastungen umgehen? Können wir die positiven Effekte, die es ja auch gibt, ins „normale“ Leben übertragen? Und welche Rolle spielen in diesem Zusammenhang Social Media und die Diabetes Online Community? In diesem Workshop geht's um deine Erfahrungen in der Pandemie und wie wir das Beste daraus machen können.

Termine: 8.30–10.00 Uhr und 13.00–14.30 Uhr
Ort: Workshop-Zelt 2



5 Schlüssel für mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude
Dein Diabetes nervt? Eine verpatzte Prüfung drückt auf die Stimmung? Oder hast du Stress mit Freund*in, Familie? In diesem Workshop erfährst du, wie du dir auch in belasteten Situationen etwas Gutes tun kannst. Karima Stockmann lebt seit 2001 mit Typ 1 Diabetes und bezeichnet sich selbst als „Lebensfreunde-Stifterin“. Hol dir jetzt schon mehr Lebensfreude in den Alltag und folge Karima auf Instagram oder Facebook.

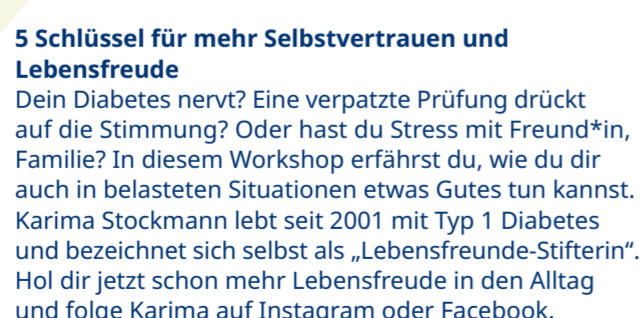
@karima.stockmann_lebensfreude
www.facebook.com/lebensfreundeheute

Termin: 8.30–10.00 Uhr
Ort: Hotel, Raum 1 und Livestream



Time in Range
Seit CGM und FGM macht die „Time in Range“ als Messgröße von sich reden. Was bedeutet die TIR fürs Diabetesmanagement? Wie funktioniert das im ganz normalen Alltag? Wir reden drüber!

Termin: 15.00–16.30 Uhr
Ort: Hotel, Raum 1 und Livestream



Wieder dabei: Ulrike Thurm, die das Camp D seit der ersten Stunde begleitet. Sie ist auch dieses Jahr als Referentin und Sportpatin aktiv.



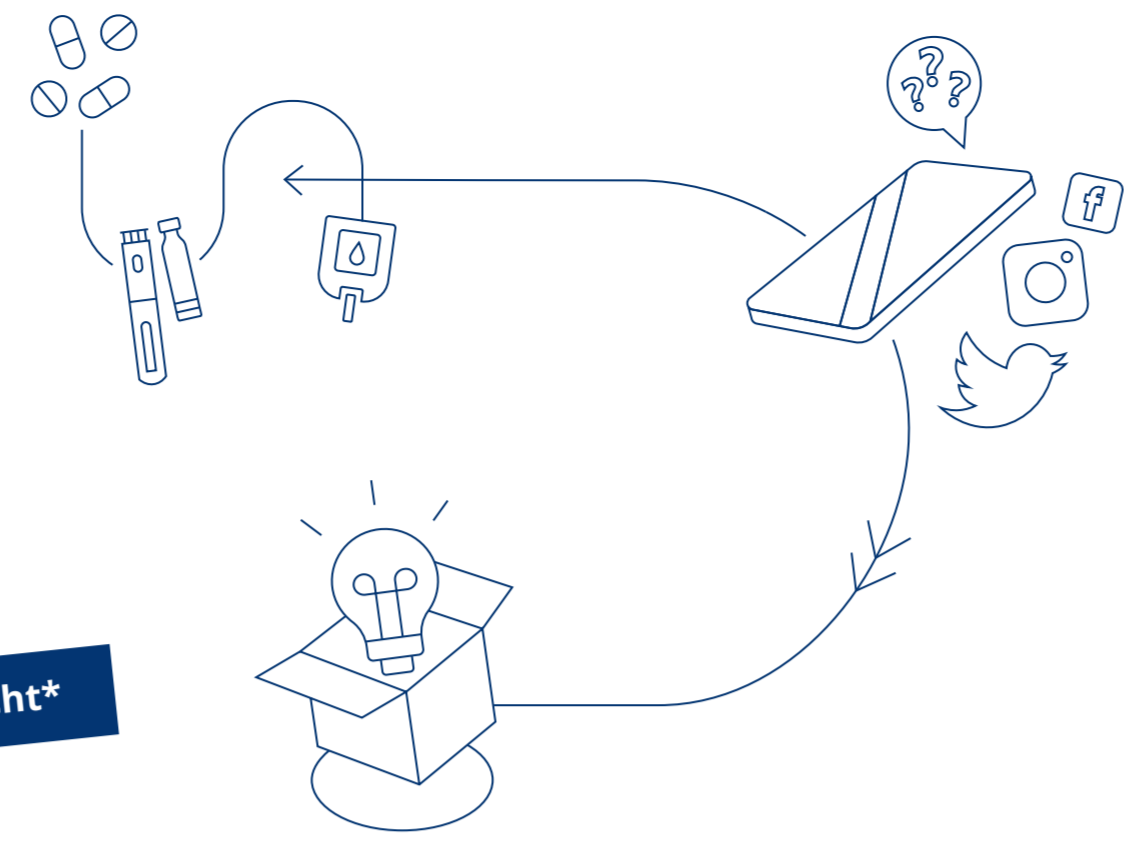
Diabetes und Mobbing – Umgang mit Stigmatisierung
„Du hast Diabetes? Kein Wunder, dass du sooo süß bist!“ Blöde Sprüche nerven euch? Oder habt ihr wegen eures Diabetes schon Schlimmeres erlebt? In diesem Workshop geht's um eure Erfahrungen um Ausgrenztsein und Mobbing. Holt euch Tipps, wie ihr besser damit umgeht und euch vor Sprücheklopfern und Mobbern schützen könnt.

Termin: 8.30–10.00 Uhr und 17.00–18.30 Uhr
Ort: Workshop-Zelt 1 bzw. Hotel, Raum 1

Tipp: Schau dir den Videoteaser von Lea Raak und Dr. Bernhard Kulzer auf campd.info an.

„Ich war beim letzten Camp D als Referent mit dabei. Das war total beeindruckend und richtig cool! Dieses Mal hab ich mich deswegen ganz bewusst dafür entschieden, die vier Tage voll und ganz als Teilnehmer zu genießen.“

Bastian Niemeier, YouTuber und Filmemacher mit Typ 1 Diabetes



„Meet the Experts“ im Sternenzelt

Du willst schon lange in Ruhe mit einem Diabetologen, einer Diabetesberaterin oder einem Psychologen über ein ganz bestimmtes Thema sprechen? Oder du hast Fragen an Leistungssportler*innen mit Diabetes? Sprich unsere „Xperts“ einfach an, wenn du sie triffst – du erkennst sie am roten T-Shirt mit der Aufschrift „Quatsch mich an“. Tipp: In der gemütlichen Lounge-Atmosphäre im Sternenzelt lässt sich wunderbar entspannt über alles reden.



Dr. Andreas Klinge, Diabetologe mit eigener Praxis in Hamburg-Eidelstedt gehört zu den „alten Hasen“ bei Camp D.

„Wenn ich in meiner Praxis zehn Minuten einfach nur zum Plaudern mit Patient*innen habe, ist das schon viel. Hier sitzen wir auch einfach mal eine Stunde irgendwo auf dem Gelände unter einem Baum und sprechen über alles Mögliche. Das macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern ich lerne hier viel für meine Arbeit als Diabetologe.“

Dr. Andreas Klinge, Hamburg



Therapie? Nicht ohne mich...
Wie gut fühlst du dich von deinen Behandler*innen verstanden? Machst du alles genau, was sie sagen? Oder nimmst du selbst öfter mal ein paar Anpassungen vor, ohne das zu besprechen? Dann bist du in diesem Workshop goldrichtig! Hier geht es um Adhärenztherapie. Bei diesem völlig neuen Ansatz in der Diabetologie dreht sich alles darum herauszufinden, wie sich Betroffene selbst ihre Therapie vorstellen.

Termin: 10.30–12.00 Uhr
Ort: Workshop-Zelt 2



informieren

Spüre, was in dir steckt!

Unser Sport-Tag* macht glücklich

Lust auf ein Fußballturnier? Willst du neue Tanz-Moves lernen? Oder das erste Mal Slacklining ausprobieren? An unserem großen Sport-Tag kannst du unter medizinischer Betreuung testen, was ein Mehr an Bewegung mit deinem Diabetes macht. Ausdauersport erhöht die Insulinsensitivität, senkt den täglichen Insulinbedarf und verbessert die Stoffwechselkontrolle. Probier es aus!



Teamgeist zählt!

Fußballturnier

Der Turnierklassiker bei Camp D! Freut euch auf heiße Matches, spannende Spiele und Fairplay auf dem Fußballfeld mit Ulrike Thurm (frischgebackene Bundesverdienstkreuzträgerin!) und Nationalspielerin Sandra Starke. Sportlicher Einsatz auf dem Spielfeld und gute Gespräche an der Seitenlinie ergänzen sich perfekt bei Camp D. Die Turnierbesten dürfen sich auf die Siegerehrung am Abend im großen Zelt freuen. Wer es nicht abwarten will, kann schon die Tage vorher mit Ulrike und Sandra Bälle kicken.



Beachvolleyballturnier

Pritschen, Baggern, Schmettern... und natürlich viel Sonne auf tonnenweise traumhaftem Sand, den wir extra für euch auf dem Reitgelände aufgeschüttet haben. Spannende Matches und cooles Beachfeeling sind in unserer von schattenspendenden Bäumen umgebenen Camp D-Beacharena garantiert. Unser DJ sorgt bis zur allerletzten Spielminute des Turniers für heiße Beats. Freut euch auf ein großartiges Turnier und die Siegerehrung am Abend im großen Zelt!

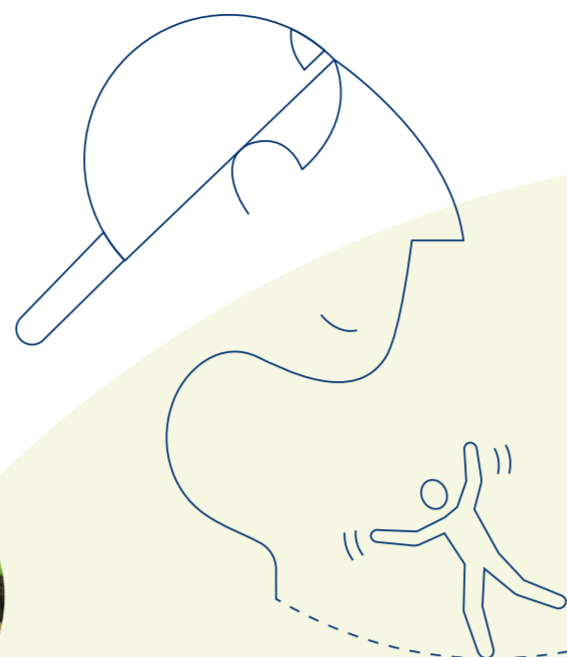


Anja Renfordt gibt euch als erfahrene Sportlerin wichtige Tipps, was bei Diabetes und körperlicher Belastung zu beachten ist.

„Ich bin bei jedem Camp D aufs Neue begeistert, wie sich junge Leute mit Diabetes an neue Sachen rantrauen und dadurch stark werden.“

Anja Renfordt, ehemalige Leistungssportlerin mit Typ 1 Diabetes

* Änderungen des Sportprogramms vorbehalten. Stand: Mai 2022



Beliebte Klassiker

Radfahren

Ab ins Grüne mit dem Rad! Unsere Tour-Guides zeigen euch die schönsten Routen durch die wunderbare Natur rund um Bad Segeberg. Diesmal wird euch Oliver Behringer vom Team Novo Nordisk (siehe auch Infobox) begleiten, der in den Pausen Tipps zu sportlicher Belastung und Diabetes gibt und worauf ihr bei einer rund 2,5-stündigen Radtour achten solltet.

Kickboxen

Anja Renfordt ist die Sportlerin mit Diabetes, die uns seit dem ersten Camp D unterstützt. Die mehrfache Kickbox-Weltmeisterin wird zum sage und schreibe sechsten Mal den Kickbox-Workshop leiten. Anja kennt sich übrigens nicht nur im Sport richtig gut aus: Sie berichtete beim letzten Camp D im Workshop mit Ulrike Thurm über ihre Erfahrungen mit Diabetes, Sexualität und Kinderwunsch... und sie kann auch etwas zu Diabetesstunden sagen.

Stand-up-Paddling

Stand-up-Paddling ist der große Hype auf dem Wasser. Und es ist auch einfach herrlich auf dem Segeberger See in der Gruppe zu paddeln, sich den Wind um die Nase wehen zu lassen und die Sonne zu genießen. Zum zweiten Mal könnt ihr bei unserem Workshop rauf auf die Bretter und rein ins Vergnügen!



Beim Stand-up-Paddling ist dein Gleichgewichtssinn gefragt! Unter fachkundiger Anleitung hast du schnell den Bogen raus.



Fun & Bewegung

Tanzworkshop

... fünf, sechs, sieben, acht! Tanzen macht Spaß und hält fit. Beim Tanzworkshop mit Romeo und Norman lernt ihr coole Moves, mit denen ihr auf der nächsten Party glänzen könnt.

Wenn ihr schon mal üben wollt: Auf campd.info zeigen euch Romeo und Norman die Choreo „Evolution of Dance“!

Parkour

Bei Parkour geht es darum, Hindernisse spielend zu überwinden. Ohne Hilfsmittel nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers über Blumenbeete, Papierkörbe, Parkbänke und Geländer springen, hüpfen oder laufen. Profis überwinden sogar Mauern und Garagen bis hin zu Hochhausschluchten. Professionelle Trainer*innen vermitteln euch die wichtigsten Grundtechniken. Dabei spielt es keine Rolle, ob du bereits sportlich aktiv bist oder Neueinsteiger. Ganz wichtig: Bei Parkour steht der Spaß an der Bewegung vor der sportlichen Leistung!

Jumping Fitness



Hier kriegst du die Ausdauer für Freudenstrünge! Steig mit Steffi Blockus aufs Trampolin und powere dich richtig aus! Die Jumping Fitness findet drei Mal statt. Mehr zu Steffi auf ihrem Blog.

www.diabetes-leben.com



„Mein Motto: Diabetes ist Ausdauersport! Ausdauersport ist anstrengend, kann aber auch eine Menge Spaß machen. Das werden wir gemeinsam bei Camp D erleben.“

Steffi Blockus, Fitnesstrainerin und Redakteurin, lebt seit 25 Jahren mit Typ 1 Diabetes



Oliver freut sich, euch in diesem Jahr auf der Fahrradtour ins Grüne begleiten zu dürfen.

„Es ist mir ein großes Anliegen, über die Möglichkeiten der modernen Diabetestherapien aufzuklären und anderen Betroffenen damit Hoffnung zu schenken. Denn wenn ein ganzes Team von Radprofis mit Typ 1 Diabetes mit den besten Radfahrern der Welt konkurrieren kann, dann ist wirklich alles möglich – auch mit Diabetes.“

Oliver Behringer, ehemaliger Leistungssportler mit Typ 1 Diabetes, Botschafter Team Novo Nordisk

Gesunde Alternative

Kochworkshop

Du legst zwischendurch eine Pause ein oder suchst nach einer Abwechslung zum Sportangebot? Dann komm zu unserem Kochworkshop – der ebenfalls zu den Klassikern bei Camp D zählt. Hier kannst du mehr über gesunde Ernährung erfahren. Profiköch*innen zeigen dir, wie man ohne großen Aufwand einfache und gesunde Gerichte zaubern kann und verraten ganz nebenbei ein paar Küchentricks.

Tipp: Viele coole Rezepte und tolle Anregungen findest du vorab im Team Novo Nordisk Kochbuch!



Yoga

Gönn dir eine Oase der Entspannung bei unserer Yoga-Session! Unsere Yoga-Lehrerin zeigt dir wunderbare Übungen, bei denen du deinen ganzen Körper sanft dehnt und deinen Atem vertieft. Danach fühlst du dich wie neugeboren... Ommm...

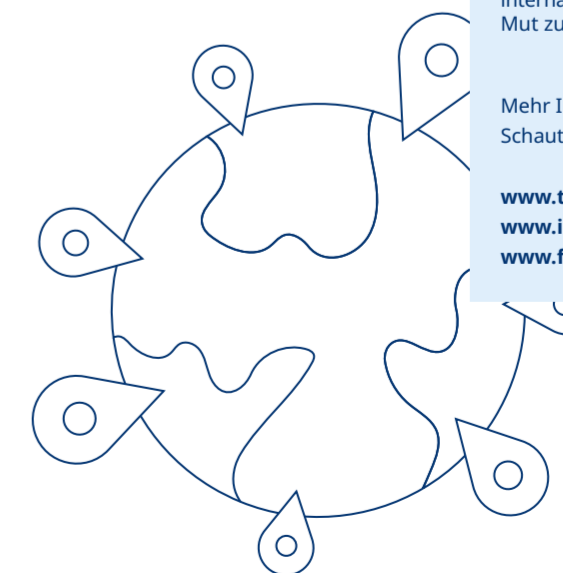


TEAM NOVO NORDISK – DRIVE FÜR DIABETES

Team Novo Nordisk ist das weltweit erste Profi-Radsportteam, dessen kompletter Kader aus Sportler*innen mit Diabetes besteht. Als Aushängeschild von Novo Nordisk und Teil der Novo Nordisk Initiative „Driving Change“ tritt das Team bei internationalen Wettkämpfen an, um Menschen mit Diabetes Mut zu machen, die eigenen Lebensträume zu verfolgen.

Mehr Infos über das Team Novo Nordisk findet ihr im Netz. Schaut euch einfach mal um!

www.teamnovonordisk.com
www.instagram.com/teamnovonordisk/
www.facebook.com/TeamNovoNordisk/



entdecken



Camp D ist Europas größtes Informationscamp für junge Menschen mit Diabetes. Zum sechsten Mal kommen hier Behandler*innen zum Austausch mit Teilnehmer*innen im Alter von 16 bis 25 Jahren zusammen, wie er sonst nirgendwo möglich ist. Herzstück von Camp D sind die zahlreichen Workshops, die neue Perspektiven fürs Leben mit Diabetes aufzeigen. Ein vielfältiges Angebot an Sport und Aktivitäten regt zum Ausprobieren und Entdecken an.

Du hast dich noch nicht angemeldet?

Jetzt aber schnell! Einfach online registrieren und für Camp D vom 7. bis 10. Juli 2022 in Bad Segeberg anmelden!

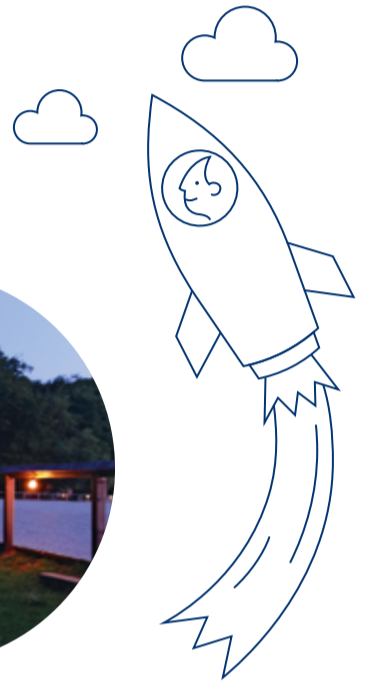
www.campd.info



Come on, light our fire

Mach mit beim Fackelstaffellauf!

Der Fackelstaffellauf ist unsere große Gemeinschaftsaktion bei Camp D 2022. Dabei laufen alle, die zu Camp D gehören – Teilnehmer*innen, Sportler*innen, Betreuer*innen, Ärzt*innen und die Leute vom Orgateam –, von Donnerstag bis Sonntag rund ums Camp-Gelände und geben eine Fackel weiter. Jede Zeltgruppe ist eine Stunde lang für das Weitertragen der Fackel verantwortlich. Mit dieser Aktion wollen wir ein Zeichen setzen, dass wir alles schaffen, wenn wir zusammenhalten!



Nur das Echte bringt uns zusammen!

Die digitale Technik stellt ein großartiges Hilfsmittel dar, um in Zeiten einer Pandemie mit euch in Kontakt bleiben zu können. Im Herbst des vergangenen Jahres haben wir mit unserem ersten digitalen Camp D² einen überwältigend hohen Zuspruch gefunden. Wir bauen unsere digitalen Angebote immer weiter aus, um in Zukunft noch stärker mit euch verbunden zu sein – auch wenn kein Camp D stattfindet.

Das, was Camp D jedoch ausmacht, ist die persönliche Begegnung und der direkte Austausch in der realen Welt, der durch Nichts zu ersetzen ist. Deswegen freuen wir uns schon riesig auf den großen Zeltplatz in Bad Segeberg, das einzigartige Gemeinschaftserlebnis und ganz tolle Tage mit euch!

Das wird uns allen wieder mal „echt gut“ tun...



„Ich kümmere mich hier vor Ort in Bad Segeberg um alles, damit Camp D wieder echt gut wird: von den Genehmigungen bei den Ämtern über die Organisation des Aufbaus und der gesamten Logistik bis zum Aufräumen nach Veranstaltungsende. Ich wünsche euch schon jetzt eine angenehme Anreise – und dass wir ein paar schöne, entspannte Tage miteinander genießen können.“

Michael Andresen, Organisation und Logistik, seit dem ersten Camp D dabei

Impressum

Herausgeber: Novo Nordisk Pharma GmbH, Brucknerstraße 1, 55127 Mainz, Tel. 06131 903-0, www.novonordisk.de
Redaktion: Christina Maruhn · Konzeption, Text, Gestaltung: Döbele Werbeagentur GmbH · Bilder: Novo Nordisk, Team Novo Nordisk, Kaleidomania Bildproduktion · Druck: pppp Service & Verlag
© 2022 Novo Nordisk Pharma GmbH

