

Nr. 02/2017

camp fire

Zeitung für junge Menschen mit Diabetes

Colour your life

CAMP D 2018

5.–8. JULI 2018

BAD SEGEBERG



„Ich freue mich auf meine erste Teilnahme am Camp D und viele interessante Geschichten.“

TIMUR ORUZ, DEUTSCHER HOCKEY-NATIONALSPIELER
TIMUR HAT TYP 1 DIABETES



Camp D 2018 rückt immer näher – unsere Spannung steigt!



Wenn sich am 5. Juli 2018 die Tore auf der Rennkoppel in Bad Segeberg öffnen, wird es bereits das fünfte Mal sein, dass Novo Nordisk Camp D veranstaltet. Bisher war die Resonanz jedes Mal überwältigend positiv. Denn Camp D bietet jungen Menschen mit Typ 1 und Typ 2 Diabetes gezielte Hilfe und starke Unterstützung in einer wichtigen Lebensphase. Auf unserer Website www.campd.info findest du weitere Informationen, Videos und jede Menge Bilder, die dich aufs kommende Camp D 2018 einstimmen.

Liebe Camp Dler!

Wow, es ist schon Wahnsinn, wie schnell doch die Zeit vergeht! Vor rund einem Jahr ist die Entscheidung für Camp D 2018 gefallen und nun sind es nur noch wenige Wochen bis zum Jahreswechsel!

Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren und wir sind voll in unserem Zeitplan! Ich war im Herbst für einen Tag in Bad Segeberg und habe mich dort mit mehreren Verantwortlichen getroffen und auch beim ersten Diabetes-Barcamp im Oktober in Frankfurt habe ich nochmals viele Anregungen für Camp D 2018 erhalten und ich bin sicher, es wird richtig gut!

Auf den Seiten 2 bis 4 findet ihr wichtige praktische Infos rund um die Anmeldung und das, was euch vor Ort erwarten wird. Die Camp D-Hotline ist freigeschaltet und ihr könnt uns jetzt von Montag bis Freitag von 8.00 bis 17.00 Uhr erreichen. Ab 1. Dezember findet ihr unsere aktuellen FAQs auch auf der Camp D-Internetseite www.campd.info, das Gleiche gilt übrigens auch für die Betreuersteckbriefe.

Auf den Seiten 5 bis 7 stellen wir euch die Tischtennismeisterin und Mutter Kathi Schanz und den Feldhockey-Nationalspieler Timur Oruz vor, die uns einen Einblick in ihr Leben geben. Beide haben Typ 1 Diabetes und trotzdem (oder gerade deshalb?) eine tolle sportliche

Karriere hingelegt. So hat Timur mit der deutschen Nationalmannschaft 2016 bei der Olympiade in Brasilien die Bronzemedaille im Feldhockey gewonnen!

Kathi wird euch an Camp D in unserem Workshop zum Thema „Diabetes und Schwangerschaft“ wieder begegnen, Timur unterstützt den Workshop „Diabetes und Sport“ und wird am Samstag eine Trainingseinheit zu seiner Sportart Feldhockey durchführen.

Ihr seid neugierig, interessiert, fasziniert, begeistert? Na, dann nix wie rein ins Internet und sich gleich für Camp D 2018 anmelden. Ich freue mich auf euch!

Herzliche Grüße und alles Gute für 2018!

Christina Maruhn

PS: Mehr Infos zu unseren Workshops und zum Sporttag erhaltet ihr in der Camp fire 1/2018, die im Mai erscheinen wird, und natürlich auch auf unserer Internetseite www.campd.info, die wir nun regelmäßig mit neuen Infos füllen.



„Ich freue mich auf viele bekannte und neue Gesichter bei Camp D 2018, denn nirgends sonst trifft sich so viel Diabetespower. Und genau das macht für mich das Camp immer so besonders.“ SARAH



Echt mega!



Infos, Infos, Infos



Welcome!



Die Rennkoppel – unser Paradies

Wie in den vergangenen Jahren dürfen wir auch 2018 wieder auf dem beliebten Landesturnierplatz (Rennkoppel) in Bad Segeberg unsere große Zeltstadt aufbauen. Mitten im Grünen, auf einer wunderschönen, großen Rasenfläche unter riesigen Bäumen.

Wir freuen uns auf dich!

Du bist zwischen 16 und 25 Jahre alt, kommst aus Deutschland, Österreich, der Schweiz oder aus einem anderen europäischen Land und kannst Deutsch sprechen. Dann melde dich gleich auf www.campd.info an. Wir haben Platz für ca. 300 Teilnehmer.

Camp D kostet dich nur 99 EUR Eigenanteil!

Für deine Teilnahme an Camp D 2018 zahlst du lediglich einen Eigenanteil von 99 EUR. Weitere Kosten entstehen dir nicht. Wir kümmern uns um deine An- und Abreise ab dem nächstmöglichen DB-Bahnhof bzw. Flughafen, die Unterbringung im Zelt, Essen und Getränke rund um die Uhr sowie sämtliche Workshops und das Sportprogramm.

Essen, Snacks und Getränke all inclusive

Bei Camp D hast du jeden Tag 24 Stunden lang Zugriff auf Essen, Snacks und Getränke. Mit einer Ausnahme: Es gibt keinen Alkohol. Deshalb bitte auch nichts mitbringen!

Deine Kleingruppe – wie eine Familie

Bei Camp D wird keiner der ca. 300 Teilnehmer allein gelassen. Wir bilden kleine Gruppen von 8 bis 10 Teilnehmern, die zusammenwohnen und die von jeweils zwei Betreuern rund um die Uhr betreut werden.

Deine Betreuer

Insgesamt kümmern sich ca. 130 Betreuer, Diabetologen, Psychologen, Diabetesberaterinnen, Pädagogen und Ärzte um euch. Du erkennst sie an ihren farbigen Camp D-T-Shirts und kannst sie rund um die Uhr ansprechen. Denn bei Camp D kann alles in Ruhe angesprochen werden, was die persönliche Gestaltung des eigenen Lebens unter den Bedingungen von Diabetes betrifft.

Wunschgruppe möglich

Nach Möglichkeit berücksichtigen wir deine Wünsche, mit welchen Freunden oder Bekannten du in einer Kleingruppe sein möchtest (das kannst du uns bereits bei deiner Online-Anmeldung mitteilen). Falls du keine Wunschperson/en angibst, teilen wir dich einer Kleingruppe zu. Dabei berücksichtigen wir dein Alter und deinen Wohnort, damit ihr auch nach Camp D noch leicht Kontakt halten könnt.

So komfortabel kann Zelten sein

Du schläfst in einem funkelneuen 4-Personen-Zelt mit großer Schlafkabine und einem separaten Vorraum mit integriertem Boden, so dass von unten nichts feucht wird. Dort kannst du prima dein Gepäck unterbringen. Für dich zur Info: Wir belegen jedes Zelt mit bis zu 4 Teilnehmern – getrennt nach Geschlechtern (bis auf die „Partnerzelte“).

Unser Zeltaufbauservice

Dein Zelt bauen wir übrigens schon vorher für dich auf! Das bedeutet: Wenn du am Anreisetag ankommst, kannst du gleich einziehen und hast Zeit, in Ruhe deine Mitbewohner und Betreuer kennenzulernen.

Dein Reisegepäck

Du erhältst mit deinen Reiseunterlagen für Camp D 2018 eine umfangreiche Infobroschüre mit Lageplan, Referenten, Workshop-Übersicht etc. sowie eine detaillierte Packliste.

Deine Anmeldung bei Camp D 2018

Du kannst dich auf unserer Website www.campd.info für Camp D 2018 anmelden.

Das geht so:

1. Klicke auf „Online-Registrierung“. Anschließend füllst du die freien Felder dort aus und drückst auf „Abschicken“.
2. Nach kurzer Zeit erhältst du eine E-Mail mit deinem persönlichen Zugang und einem Link.
3. Du klickst auf diesen Link, loggst dich ein und füllst den hinterlegten Fragebogen komplett aus. Nun bist du registriert (aber du hast dann noch keinen festen Teilnahmeplatz!).
4. Im nächsten Schritt erhältst du von uns eine Rechnung. Diese solltest du sofort bezahlen! Denn: Erst wenn du deinen Eigenanteil bezahlt hast und deine 99 EUR bei uns eingegangen sind, hast du einen festen Platz!
5. Wenn du bezahlt hast, erhältst du von uns eine definitive Teilnahmebestätigung für Camp D 2018.

Lass uns reden

Falls du aus religiösen, gesundheitlichen oder persönlichen Gründen nicht sicher bist, ob Camp D 2018 für dich das Richtige ist, dann ruf uns direkt über die Camp D-Hotline 06131 903-1391 an und sprich mit uns persönlich. Wir finden bestimmt eine Lösung.

Deutsche Sprache – schwere Sprache

Du kannst die deutsche Sprache zwar verstehen, bist dir aber nicht immer sicher, ob du alles richtig verstanden hast, und hast manchmal Probleme beim Formulieren. Dann sprich uns an! Wir können dir während deines Aufenthalts bei Camp D einen Sprachvermittler zur Seite stellen.

Wir freuen uns auf dich...

„Wir sind gespannt auf das fünfte Camp D – die coolste Veranstaltung, die wir betreuen!“ JÖRG UND SVEN ABERLE



Diabeteswissen

We love music!

Bitte bring deine Musikinstrumente zu Camp D mit...



Workshops: rundum gut informiert

Praktische Tipps, viele Themen

Du willst wissen, was gerade bei dir mit deinem Diabetes abgeht, oder brauchst praktische Tipps zu Sport, Sexualität, Schwangerschaft, Beruf oder Reisen? Dann schau bei den Diabetologie-Workshops von Camp D vorbei. Unsere Workshops sind exakt auf die Interessen und Themen von jungen Menschen mit Diabetes zugeschnitten.

Diskussionen aus mehreren Blickwinkeln

Jeder Workshop dauert 1,5 Stunden und nach einer kurzen Basisinformation der Referenten gibt es jede Menge Zeit für persönliche Fragen. Du kannst ohne Tabus in der Gruppe diskutieren und mit den anwesenden Ärzten, Psychologen, Diabetesberaterinnen sowie den Diabetesbloggern und Sportlern mit Diabetes, die wir extra für euch eingeladen haben. Dadurch kann jedes Thema ausführlich aus mehreren Blickwinkeln beleuchtet werden.

Neue Forschungsergebnisse

In den Workshops teilen wir dir außerdem die neuesten Erkenntnisse aus der Diabetesforschung und -technologie mit, damit du wirklich aktuell informiert bist.

Geplante Workshops (sind noch in Vorbereitung)

- Führerschein und Schwerbehindertenausweis
- Therapieanpassung
- Sexualität bei Männern
- Sexualität bei Frauen
- Diabetes und Reisen
- Diabetes und Sport
- Alles was RECHT ist
- Diabetes Apps und Blogs
- Diabetestechnologien
- Essstörungen/Diabulimie
- Motivations-Workshop „Diabetes ohne Grenzen“

Sportangebot: aktiv sein mit Bewegung

Zeig deinem Körper, was in ihm steckt

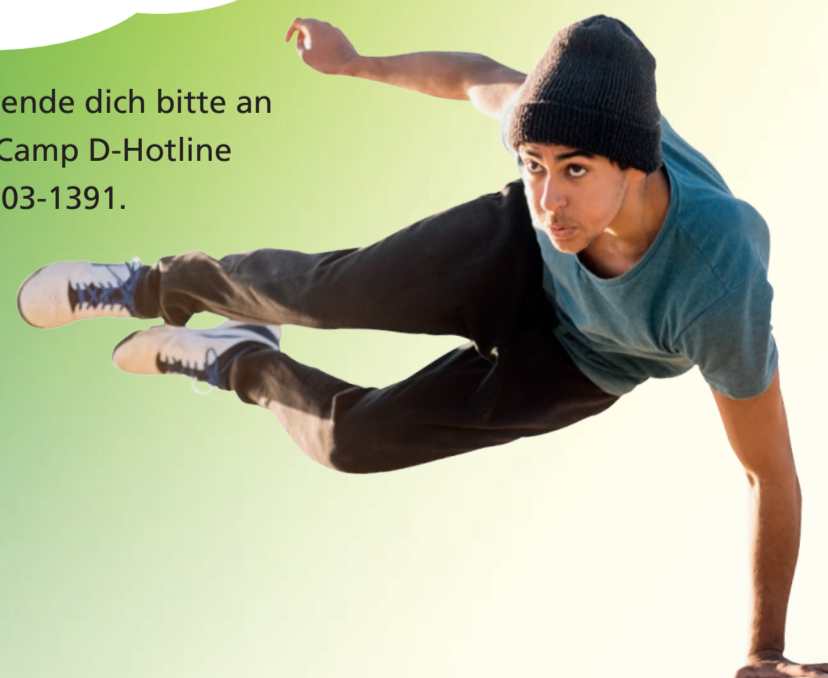
Bei Camp D kannst du selbst ausprobieren, wie einzelne Sportarten auf deinen Körper wirken. Am Sporttag hast du die Auswahl zwischen zahlreichen bekannten Sportklassikern und modernen Trendsportarten.

Was geht ab?

Bei den Trendsportarten Hindernis-Parcoursing oder Stand-up-Paddling kannst du deine Geschicklichkeit beweisen. Beim Beachvolleyball und Fußball ist dein kämpferischer Einsatz gefragt. Auf dem Fahrrad lernst du – eventuell in Begleitung des Radsport-Profiteams von Team Novo Nordisk – die Umgebung von Bad Segeberg kennen. Beim Kickboxen und Feldhockey kannst du deine Reaktionszeit unter Beweis stellen. Oder du übst deine Konzentrationsfähigkeit beim Yoga und Zorbing.

Du hast noch Fragen?

Dann wende dich bitte an unsere Camp D-Hotline
06131 903-1391.



Falls du Novo Nordisk auf Facebook folgst, dann teile bitte Camp D!!!

Sieg in drei Sätzen

Die Deutsche Tischtennismeisterin und Diabetesbloggerin mit eigenem YouTube-Channel Kathi Schanz unterstützt bei Camp D 2018 den Workshop „Diabetes & Sexualität“.



Kathi geht in der Öffentlichkeit selbstbewusst mit ihrem Diabetes um und trägt ihre Insulinpumpe sichtbar am Körper

„Man kann alles erreichen, was man möchte – trotz Typ 1 Diabetes.“

KATHI SCHANZ

Schillernde Kämpferin an der Platte

Kathi Schanz ist Tischtennisspielerin aus Leidenschaft. Die heute 26-Jährige spielt schon seit ihrer Kindheit Tischtennis und trainierte während ihrer Zeit auf dem Sportinternat bis zu zwölfmal pro Woche. Bereits mit 15 Jahren schaffte sie den Sprung in die Oberliga. Doch kam nach dem Abitur der Typ 1 Diabetes.

„Ich war im Urlaub in Ägypten, quasi als Belohnung und zur Erholung nach den Prüfungen. Leider habe ich dort Eis gegessen. Heute weiß ich, dass das ein Fehler war. Ich bekam einen richtig ekligen Infekt, mir war wochenlang übel und ich hatte ständig Magen-Darm-Probleme. Später wurde dann ein Typ 1 Diabetes festgestellt. Das war für mich erst einmal ein Schlag ins Gesicht, zumal ich mein ganzes Leben lang eine Nadel- und Spritzenphobie habe. ‚Du gewöhnst dich schon daran‘, haben mir die Ärzte damals gesagt, ‚mach dir mal keinen Stress.‘ Bei mir ist das aber selbst nach rund fünfeinhalb Jahren Diabetes immer noch nicht so. Es dauert bei mir einfach eine Weile, bis ich mir einen Katheter gesetzt habe. Ich habe mich immer noch nicht wirklich daran gewöhnt! Am Anfang trug ich eine Patchpumpe, damit kam ich aber nicht klar; jetzt trage ich eine Schlauchpumpe. Das ist für mich eine riesige Bereicherung für mein Leben und bedeutet – in Kombination mit meinem CGM-System – richtig Freiheit. Mit dem Sport war es übrigens für mich damals erst einmal vorbei. Erst nach eineinhalb Jahren Pause traute ich mich wieder an die Tischtennisplatte.“

60 Kilo Gewichtszunahme in zehn Monaten

Als ihre Tochter Hannah 2015 nach einer nicht ganz einfachen Schwangerschaft auf die Welt kam, war Kathi Schanz überglücklich. Zwar musste sie die ganzen zehn Monate liegen, aber da ihr die Ärzte ursprünglich gesagt hatten, sie könne keine Kinder bekommen, war ihr das egal. Auch wenn es für ihren Körper sehr schwierig war. „Vorher habe ich regelmäßig zwischen zwei und vier Stunden am Tag trainiert und dann ging nichts mehr. Ich konnte noch nicht einmal mehr abtrainieren. Mein HbA_{1c} lag zu Beginn der Schwangerschaft bei 8,3%, aber mein Körper war durch die Gesamtsituation völlig durcheinander und ich benötigte das Zehnfache an Insulin.“ Kathi nahm dadurch 60 Kilo zu, „aber was zählt das“, meint die bekennende Mami, „meine Tochter Hannah ist gesund und das ist die Hauptsache.“ Mit viel Disziplin schaffte Kathi es, bereits ein Jahr später wieder 50 Kilo weniger zu wiegen.

Um das Glück zu vervollständigen, wurde Kathi bereits einige Monate später, im Jahr 2016, in der Wettkampfkategorie AB (allgemein Behinderte) mit einem glatten Sieg in drei Sätzen Deutsche Tischtennismeisterin. 2017 wurde sie im Einzel Deutsche Vizemeisterin und im Doppel Deutsche Meisterin.

„Diabetesaktivistin“

Auf dem DDG 2017 in Hamburg wurde es öffentlich: Kathi ist jetzt auch Botschafterin der DDH-M. Mit ihr will die Deutsche Diabetes-Hilfe Menschen mit Diabetes, vor allem die Online-Community, ansprechen. Denn: Zusätzlich zu ihrem Tischtennistraining hat „Diabetesaktivistin“ Kathi das Videobloggen für sich entdeckt. Ihr großes Anliegen ist es, auf den Diabetes aufmerksam zu machen und ihn zu erklären. Dafür trägt sie ihre Insulinpumpe sichtbar am Körper, mit dem Ziel, dass die Menschen auf der Straße, im Bus, im Zug, im Café oder beim Sport sie ansprechen und nachfragen. Dann erklärt sie ihnen, was es mit dem Typ 1 Diabetes auf sich hat, wie man damit lebt. Ihre Kernbotschaft ist: Man kann alles erreichen, was man möchte – trotz Typ 1 Diabetes.

Auf www.blood-sugar-lounge.de könnt ihr Kathi als Diabetesautorin entdecken und ihre Posts lesen. Außerdem betreibt sie ihren eigenen *YouTube-Kanal Diabeteswelt*, der tausende Aufrufe verzeichnet und bereits 729 Abonnenten zählt. Dort schildert Kathi lebensnah ihre Erfahrungen als Mami, als Leistungssportlerin und ihren allgemeinen Diabetesalltag. Ihre Themen sind u. a. „Frauen & Diabetes“, „Schwanger und nun?“, „Du bist aber fett!“, „Unterwegs mit Kleinkind“, „Modeln mit Diabetes“. Für ihre Videos hat sie sich extra eine professionelle Videokamera zugelegt.



Kathi ist überglücklich: Trotz Diabetes konnte sie sich ihren Kinderwunsch erfüllen.

Juhu! Ich bin wieder schwanger!

Eben gerade haben wir von Kathi erfahren, dass Sie wieder schwanger ist. Es geht ihr dieses Mal supergut und laut ihrem Frauenarzt ist alles wunderbar. Das Baby soll im Juni 2018 auf die Welt kommen.

**Herzlichen Glückwunsch von uns allen!
Wir drücken dir ganz fest die Daumen!!!**

Mit der richtigen Einstellung zum Ziel

Er ist 23 Jahre alt, stammt aus Krefeld, hat mit sechs Jahren Typ 1 Diabetes bekommen, ist extrem ehrgeizig, diszipliniert und hat in seinem Sport schon zahlreiche nationale und internationale Erfolge feiern können. Die Rede ist vom deutschen Hockey-Nationalspieler Timur Oruz, der bei Camp D 2018 am Sporttag einen Feldhockey-Workshop leiten wird.

LIMITLESS*

„Der Diabetes hat mir echt viele Vorteile gebracht. Er hat dafür gesorgt, dass ich heute sehr diszipliniert trainiere und sehr ehrgeizig bin.“ TIMUR ORUZ

Feldhockey ist ja nicht unbedingt ein Massensport – wie kommt man dazu?

Meine Schwester und ich, wir sind bereits im Alter von etwa vier Jahren zum Feldhockey gekommen. Unsere Mutter war auf der Suche nach einer möglichen Sportart für uns, und da hat ein guter Freund unserer Eltern, der Präsident des Crefelder HTC war, uns einfach zu sich in den Verein eingeladen. So sind wir dann dort geblieben, zumal die Mutter eines Kumpels von mir dort die Bambini trainierte.

Und da wusstest du gleich, dass du Nationalspieler werden möchtest?

Nein! Die richtige Begeisterung hat sich bei mir erst über die Jahre entwickelt. Am Anfang, als Vierjähriger, spielt man ja auf dem Kunstrasen noch nicht richtig Hockey, sondern macht alles Mögliche. Ich habe im Verein u. a. mehrere Jahre sehr engagiert Tennis und auch ganz viel Rollhockey gespielt. In der Freizeit ging es dann weiter mit Fußballspielen mit Freunden. Hauptsache Sport – das war und ist mir immer noch das Wichtigste. Später, mit 14 Jahren, als ich so schwächling war, fing ich sogar mit Krafttraining an. Damals war noch nicht absehbar, dass ich mal groß und stark werde.

Mit sechs Jahren hast du einen Typ 1 Diabetes bekommen. Hatte das Auswirkungen auf dein sportliches Engagement?

Nicht wirklich, denn mein großer Vorteil war, dass meine beiden Eltern Ärzte sind. Mein Vater, der aus Istanbul stammt, ist HNO-Arzt und meine Mutter Kinderärztin. Dadurch hatte ich die Experten praktisch im Haus. Vor allem meine Mutter hat sich nach meiner Diagnose sofort umfassend in das Thema Diabetes eingearbeitet und mich dann die ganzen Jahre diabetologisch betreut.

Das hatte riesige Vorteile für mich, auch wenn es später ab und zu ein bisschen nervig wurde. Tatsache ist jedoch, dass ich schon sehr früh sehr selbstständig mit dem Diabetes umgegangen bin, mich selbst gespritzt habe.

Gab es irgendwann mal Probleme mit dem Diabetes?

Als ich anfang mit der Hockey-Nationalmannschaft zu trainieren, kam ich erst gar nicht klar. Wir haben dreimal am Tag trainiert plus Morgenlauf – da war ich durchgängig unterzuckert und konnte die körperliche Hochbelastung überhaupt nicht richtig einschätzen. Ich habe dann ständig korrigiert und bin mit den Einheiten runtergegangen. Am Schluss hat es funktioniert. Das Ganze war wirklich ein einschneidendes Erlebnis für mich und ich hätte mir schon gewünscht, einen Diabetologen für Leistungssport an meiner Seite zu haben. Aber ich habe meine Erfahrungen selbst gemacht und das ist ja auch nicht verkehrt. Mittlerweile wohne und trainiere ich übrigens in Köln und lasse mich dort von einem Diabetologen betreuen. Der ist sehr nett und es klappt gut!

Trägst du eine Pumpe oder hast du ein CGM-System?

Weder noch, ich habe ein Flash Memory System mit einem kleinen Sensor, der meine Glukosewerte Tag und Nacht misst. Im Gegensatz zu einem CGM hat ein Flash Memory System keine Alarmfunktion, was ich als sehr angenehm empfinde. Außerdem muss ich nichts kalibrieren oder mich irgendwo stechen. Das ist eine große Erleichterung. Ich bin sehr gut eingestellt, und da ich eine gute Hypo-Wahrnehmung habe, kann ich ohne Schwierigkeiten auf eine Alarmfunktion verzichten.



Erfolg liegt in der Familie: Timurs jüngere Schwester Selin ist auch Hockeyspielerin und hat bei Olympia 2016 in Rio de Janeiro – genau wie Timur – eine Bronzemedaille mit der Deutschen Nationalmannschaft gewonnen.

„Ich möchte meine Erfahrungen mit Diabetes im Leistungssport an Jüngere weitergeben.“

Ist der Diabetes generell ein Thema für dich?

Klar wäre es mir lieber, wenn ich keinen Diabetes hätte, aber mittlerweile ist er einfach ein Teil meines Lebens. Ich bin sogar der festen Überzeugung, dass mir der Diabetes viel Positives gebracht hat. Ich wurde durch den Diabetes früh selbstständig, empfinde mich als viel reifer als andere, und habe gelernt, auf meinen Körper zu hören. Der Diabetes hat dafür gesorgt, dass ich heute sehr diszipliniert trainiere und lebe und sehr ehrgeizig bin. Das alles hat mir bei meinem Leistungssport natürlich sehr geholfen – ebenso wie mein Bruder.

Wieso dein Bruder?

Ganz einfach, weil man mit seinen Aufgaben wächst. Mein älterer Bruder ist geistig behindert und dadurch haben meine Schwester und ich schon früh Werte wie Rücksicht und Hilfsbereitschaft gelernt. Dazu kam noch mein Diabetes: Daran wächst man als Mensch! Gerade nach den Spielen in Rio, nach der Olympiade, ist mir so richtig bewusst geworden, dass ich möglicherweise ein Vorbild für andere Menschen bin. Dass ich z.B. meine Erfahrungen mit Diabetes im Leistungssport an Jüngere weitergeben kann. Das ist ein Grund, warum ich versuche, andere Sportler mit Diabetes zu unterstützen, und mich auch ganz besonders freue, bei Camp D 2018 dabei sein zu dürfen.

Sturmlauf fürs Nationalteam: Timurs Schnelligkeit und Athletik zahlen sich gerade auch auf internationalem Niveau aus.

Was machst du aktuell?

Was das Sportliche angeht, so bin ich Mitglied des Feldhockey-Bundesligavereins Rot-Weiss Köln, einem sehr angesehenen und erfolgreichen Verein. Das ist ungefähr genauso, wie wenn ich als Fußballer für Bayern München spielen würde. Zeitgleich studiere ich seit Anfang Oktober 2017 Medizin an der Universität Witten-Herdecke. Beides unter einen Hut zu bringen ist nicht einfach für mich. Mein größter Traum war die Teilnahme bei der Olympiade. Das habe ich geschafft! Nun gilt es, im Medizinstudium Fuß zu fassen und wie meine Eltern Arzt zu werden. Denn ich möchte meine Familie auf keinen Fall enttäuschen.

Wirst du diesen Winter wieder in Indien Hockey spielen?

Ja, ich war jetzt gerade vor Weihnachten mit der deutschen Nationalmannschaft bei einem Turnier in Indien gewesen. Ursprünglich wollte ich auch im Januar/Februar 2018 bei der indischen Premier Hockey League mitmachen. Aber die indische Hockey-Liga ist gerade dabei, sich neu zu sortieren und neue Reglements zu entwerfen. Deshalb fällt sie in dieser Saison aus. Das ist schade, denn ich hätte das Geld gut gebrauchen können. Beim Feldhockey verdient man längst nicht so viel wie beim Fußball. Reich werden kann man damit nicht.



Timurs Erfolge

Timur ist nicht nur der erste deutsche Hockey-Nationalspieler mit türkischen Wurzeln, auch seine sportlichen Erfolge sind beeindruckend:

- 2013 gewinnt Timur mit der deutschen U21-Nationalmannschaft die Hockey-Weltmeisterschaft im indischen Neu Delhi.
- 2014 schlägt er gleich zweimal zu: Bei der Europameisterschaft in Belgien wird er mit der deutschen U21-Nationalmannschaft Vize-Europameister. Außerdem gewinnt er gleich beim ersten Turnierdebüt mit der A-Nationalmannschaft Gold bei der Champions Trophy im indischen Bhubaneswar.
- Seit 2015 ist er Spieler bei Rot-Weiss Köln, einem der größten Hockeyvereine in Deutschland. Mit den Kölnern wird Timur 2016 Deutscher Feldhockeymeister.
- 2016 erfüllt er sich mit gerade mal 22 Jahren einen Lebenstraum: Gemeinsam mit der Hockey-Olympiamannschaft holt er bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro 2016 die Bronzemedaille.
- 2017 gewinnt er mit Rot-Weiss Köln die European Hockey League.

www.timuroruz.de

Die indische Hockey-Liga

Feldhockey ist in Indien ein absolut beliebter Nationalsport. Das Land hat acht olympische Goldmedaillen gewonnen und ist damit Rekord-Olympiasieger. Die indische Premier Hockey League geht über sechs Wochen im Januar und Februar. Es ist eine Tour mit Weltklassemannschaften aus aller Welt, eine Show, die live im indischen Fernsehen gezeigt wird – natürlich zur besten Sendezeit. Für einen Spieler ist sie unglaublich hart: nur Hotel und Rasen. Ein absolut wildes Abenteuer. Das Ganze funktioniert wie im amerikanischen Football: Jeder Spieler hat einen Draft (einen speziellen Geldwert) und man wird von den Clubs ersteigert. Gute Hockeyspieler können dort innerhalb kurzer Zeit relativ gut verdienen.

www.league.hockeyindia.org

Hockey einfach erklärt auf www.tk.de

Ihr wollt mehr über Hockey wissen? Dann empfehlen wir euch die Internetseite der Techniker Krankenkasse (TK), die unter dem Menüpunkt Gesundheit/Sport Informationen über Hockey zur Verfügung stellt: u. a. „Für wen ist Hockey geeignet?“, „Die wichtigsten Regeln“, „Sporttipps von Profis“.

Über den QR-Code gelangt ihr bequem zum Inhalt – schaut einfach mal rein ...



#campd2018



Erlebe die Welt von Camp D

Neugier ist dein Lifestyle? Dann komm zu Camp D nach Bad Segeberg – dem Zeltcamp für junge Menschen mit Diabetes. Ein Ort, an dem man sich direkt heimisch fühlt, auch wenn man das erste Mal dabei ist. Camp D bringt Farbe in dein Leben und eröffnet dir neue Perspektiven. Denn bei Camp D erwarten dich jede Menge Austausch, Workshops und Sport.

Und von wegen allein sein... bei Camp D erlebst du den absoluten Zusammenhalt: Über 300 Jugendliche und ca. 130 Betreuer, Diabetologen, Psychologen, Diabetesberaterinnen, Pädagogen und Ärzte freuen sich auf den Austausch mit dir. Wenn du willst, den ganzen Tag lang und bis in die Nacht hinein.

Überzeugt? Dann melde dich schnell an.

„Liebe Camp Dler, ich bin gespannt auf viele neue und altbekannte Gesichter an Camp D 2018 und freue mich darauf, euch in Bad Segeberg zu treffen!“ CHRISTINA MARUHN, ORGANISATION CAMP D

Feels good!



Schnell anmelden auf www.campd.info



See you soon...

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; Tempura/iStock.com (Le parkour); stilllifephotographer/Getty Images (Powder Explosion) · Druck: pppp Service & Verlag · © 2017 Novo Nordisk Pharma GmbH

