

1/2024

campfire^D

Zeitung für junge Menschen mit Diabetes

Sommer!

Sonne!

Freiheit!

DEEP Summit: Klinische Studien – bitte mehr Aufklärung!

Interview: Judith lässt sich nicht unterkriegen

Lukas' Reise: Grenzen überschreiten

Tipps für den Sommer: Hitzefrei! Gut durch die heißen Tage

Freiheit



Liebe Camp Dlerinnen, liebe Camp Dler,

der Sommer macht es einem leicht, sich frei zu fühlen, findet ihr nicht auch? Der Freiheit, den eigenen Träumen und Lebenszielen zu folgen – trotz Diabetes – darum geht es in den zwei großen Geschichten in dieser Campfire. Auf den Seiten 4 und 5 stellen wir euch Judith vor, die leidenschaftlich Handball spielt und in ihrem Beruf als Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin aufgeht. Sie hat ihr geliebtes Zuhause eingetauscht gegen die erste eigene Wohnung in einer fremden Stadt. Sie hat uns erzählt, wie sie es immer wieder schafft, sich frei zu machen von Vorurteilen gegenüber ihrem Diabetes.

Außerdem haben wir noch einmal mit Lukas gesprochen, von dem wir schon in der letzten Campfire kurz berichtet haben und der aus der Not eine Tugend gemacht hat. Die Bewerbungsfrist zur Einschreibung für das Masterstudium hat er verpasst – also hat er die Freiheit genutzt und seinen Traum von einer längeren Fahrradreise verwirklicht. Er fuhr mit dem Rad durch Togo und hat Spenden für Menschen mit Diabetes gesammelt. Einen Einblick in seine Herausforderungen wie z.B. die widrigen Straßenverhältnisse, der Insulinmangel, das unbekannte Essen und die BE-Berechnung findet ihr auf den Seiten 6 und 7.

Raum für freien Austausch rund um die klinische Forschung gab es beim DEEP Summit, einer Veranstaltung von Novo Nordisk mit Menschen mit chronischen Erkrankungen. Mehr darüber erfahrt ihr auf der Seite 3.

Ich wünsche euch einen tollen Sommer! Nutzt eure Freiheit, wann immer ihr könnt!

Eure Christina



„Wer einmal dabei war, weiß: Bei Camp D steht der Freiraum für Austausch im Mittelpunkt – ob bei Workshops, beim gemeinsamen Essen, beim Sport oder beim Chillen auf der Wiese. Ich hoffe, dass ihr immer wieder Impulse mit nach Hause nehmt – und mehr *Freiheit* für euer Leben mit Diabetes gewinnt.“

Christina Maruhn, Christina hat bei allen sechs Camps die Organisation geleitet

Camp D

Camp D ist Europas größtes Informationscamp für junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren mit Diabetes. Hier haben sie in lockerer Atmosphäre Raum zum Austausch untereinander und mit Diabetolog:innen, Psycholog:innen und Diabetesberater:innen. Workshops und ein vielfältiges Sportangebot ermöglichen neue Erfahrungen in geschütztem Rahmen. Camp D wird veranstaltet von Novo Nordisk und fand im Juli 2022 bereits zum sechsten Mal statt.



Mehr Infos zu Camp D unter www.campd.info



Viele Fragen – viele Antworten...



DEEP Summit

Klinische Studien – bitte mehr Aufklärung!

Was wissen Menschen mit chronischen Erkrankungen eigentlich über klinische Forschung? Diese Frage diskutierten beim DEEP Summit im März Expert:innen für den Alltag mit Diabetes, Adipositas und Hämophilie aus dem DEEP Netzwerk mit Expert:innen der Abteilung Klinische Forschung, kurz „KliFo“, von Novo Nordisk.

Die DEEPs wünschen sich bessere Aufklärung über die Teilnahme an klinischen Studien und einen Überblick über aktuell laufende Studien. Auch einen Austausch mit Menschen, die bereits an einer solchen Studie teilgenommen haben, würden sie begrüßen. Außerdem fordern sie eine größere Diversität in den Studien.

„Klinische Studie“ – was bedeutet das eigentlich? Das Wort „klinisch“ hat mehrere Bedeutungen. Im Zusammenhang mit Studien bedeutet es, dass ein neuer Wirkstoff an Menschen untersucht wird. Die Forschung, die vorher zum Beispiel an Zell-Präparaten läuft, heißt deshalb vorklinische oder präklinische Forschung.

Das Ziel klinischer Studien ist es, neue innovative Medikamente oder Medizinprodukte zu entwickeln, die den Patient:innen einen nachweisbaren Nutzen bringen. Wichtig: Die Teilnahme an einer klinischen Studie ist immer freiwillig!



Kathi Korn (vormals Schanz) hat Typ 1 Diabetes. Die 3-fache Mama ist Teil des DEEP Netzwerks. Sie hat übrigens auch schon unser Camp D im Sommer 2022 besucht.

„Es ist ein hohes Gut, dass ein:e Patient:in an einer Studie teilnimmt. Die Sicherheit der Menschen hat deshalb oberste Priorität.“

Christoph Peter, Klinische Forschung Novo Nordisk



Christoph Peter und Sarah Lehnerts von Novo Nordisk geben Einblicke in die klinische Forschung. Die Erkenntnisse werden mit Graphic Recording festgehalten.



Jan-Lukas Oepen (2. v. links) ist Typ 1er und arbeitet in der „KliFo“ von Novo Nordisk. Hier im Austausch in kleiner Runde mit Oliver Lungwitz, der Typ 2 Diabetes hat.

Hintergrundinfo: DEEP Netzwerk

Das DEEP Netzwerk bietet Menschen mit Diabetes, Adipositas und anderen chronischen Erkrankungen eine Plattform, auf der sie sich untereinander und mit Novo Nordisk austauschen, ihr Wissen und Informationen teilen und gemeinsame Projekte für eine bessere Aufklärung, Entstigmatisierung und Versorgung der Betroffenen entwickeln. Ziel ist es, Services und Angebote zu erarbeiten, die den Patient:innen helfen, ihren Alltag mit der Erkrankung zu erleichtern.



Mehr Infos zum DEEP Netzwerk:
www.novonordisk.de/patient-engagement.html

„Ich fand die Fragen der anderen DEEPs zur klinischen Forschung sehr spannend. Für mich ist es sehr bereichernd, dass ich die Möglichkeit habe, zurückzufragen, welche Informationen für sie wichtig sind und was wir als Forschende besser machen können.“

Jan-Lukas Oepen, Klinische Forschung Novo Nordisk

deep

disease experience expert people

DEEP steht für Disease Experience Expert People, was soviel heißt wie Expert:innen für die eigenen Erkrankung. Das Netzwerk will Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder Adipositas auf gesellschaftlicher und politischer Ebene mehr Gehör verschaffen.



Klinische Forschung: Zahlen und Fakten*

- 1 aus 10.000 Substanzen schafft es, ein Medikament zu werden.
- 10 bis 15 Jahre dauert die Entwicklung eines Medikaments.
- Durchschnittlich 2,6 Milliarden US-Dollar investiert ein Pharmaunternehmen in die Entwicklung eines einzigen Medikaments.

* www.vfa.de/de/scrolltelling-klinische-studien



Wissenschaft und Forschung bei Novo Nordisk:
www.novonordisk.de/science-and-technology/our-scientific-approach.html

Interview

Judith lässt sich nicht unterkriegen

Kurz nach Camp D 2022 steht das Leben von Judith Nagel Kopf: Sie beendet ihre Ausbildung zur Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin und zieht von zu Hause weg, um ihre erste Stelle anzutreten – im renommierten Diabetes Zentrum Bad Mergentheim. Wir sprechen mit Judith über Schichtarbeit mit Typ 1 Diabetes, ihre Handball-Leidenschaft und wie sie sich über Diabetesvorurteile hinwegsetzt.



Wie ist es dir seit Camp D 2022 ergangen?

Bei mir hat sich seitdem eigentlich alles verändert. Zwei Monate nach Camp D habe ich meine Ausbildung zur Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin abgeschlossen. In der Woche nach Camp D war meine schriftliche Prüfung – das war sportlich, aber es hat am Ende alles geklappt. Im November 2022 habe ich dann meine erste Stelle im Diabetes Zentrum Bad Mergentheim auf der Kinder- und Jugendstation angetreten. Ich lebe jetzt 150 Kilometer weit weg von meinem Elternhaus.

Hast du dich schon gut eingelebt in Bad Mergentheim?

Für mich fühlt es sich immer noch komisch an, ganz alleine zu leben, ohne meine Eltern. Das war ein kompletter Neuanfang. Ich kannte ja niemanden hier. Dazu kam die Umstellung von der Ausbildung auf die Arbeitsstelle. Ich bin keine Schülerin mehr, sondern habe Verantwortung. Das macht einen großen Unterschied. Auf der Arbeit habe ich mich aber doch schnell eingefunden. Ich fühle mich superwohl und komme gut zurecht, auch mit den Nachtdiensten.

„Auf der Station ist mein Diabetes fast schon ein Pluspunkt. Wenn jemand eine Frage zu Insulinpumpen oder Diabetes im Alltag hat, beantworte ich diese sehr gerne.“

Judith Nagel hat Typ 1 Diabetes

Wie klappt es mit dem Schichtdienst und deinem Diabetes?

Anfangs war der Schichtdienst eine sehr große Belastung für mich. Die Schichten wechseln ja dauernd, spät-früh auf früh-spät, dann wieder spät-früh. Das ist schon ohne Diabetes extrem anstrengend. Mir hat es sehr geholfen, auf ein anderes AID-System umzusteigen. Anfangs wollte ich das System nicht nutzen, weil ich im Krankenhaus mitbekommen habe, dass einige Leute Probleme mit dem System hatten. Doch jetzt mag ich dieses System sehr gerne und würde es auch nicht mehr freiwillig hergeben. Aber daran sieht man, wie individuell die Diabetesbehandlung in der Praxis ist. Von daher gefällt es mir hier megagut. Ich könnte mir für mich keinen anderen Job vorstellen!

War für dich von Anfang an klar, dass du in einer Diabetes-Klinik arbeiten möchtest?

Irgendwie schon. Ich finde, dass ich mich doch besser in die Patient:innen einfühlen kann durch meinen Diabetes. Ich höre ganz oft von meinen Patient:innen, dass sie von mir sich verstanden fühlen. Man merkt den Unterschied, ob einer das alles schon selbst empfunden hat oder es nur aus dem Lehrbuch kennt. Als Krankenschwester hat man ja schon ein Auge dafür, was die Patienten brauchen. Wenn man selbst Diabetes hat, bekommt man doch noch mehr mit. Deshalb habe ich mich ja auch in Bad Mergentheim beworben. Hier ist mein Diabetes fast schon ein Pluspunkt. Ich bin auf der Station die Jüngste, wenn irgendjemand eine Frage zu Insulinpumpen oder anderen Diabetessthemen hat, kann man jederzeit auf mich zukommen. Ich bin in der Hinsicht sehr offen und möchte den Patient:innen nichts vorspielen. Das war während der Ausbildung ganz anders, da hat man mir sogar nahegelegt, dass ich doch lieber aufhören sollte...

Wie bitte?

Ja. Ich habe schon krasse Geschichten erlebt in meiner Ausbildung. In den ersten Monaten hat eine Anleiterin tatsächlich zu mir gesagt, dass ich nie eine gute Kinderkrankenpflegerin werden würde, wegen des Diabetes. Das hat mich extrem runtergezogen. Ich war kurz davor, die Ausbildung abzubrechen. Zum Glück bin ich relativ schnell auf eine andere Station gekommen, auf der alle auf Augenhöhe behandelt wurden, auch wir Azubis. Dort war ich eineinhalb Monate und man konnte mir richtiggehend zuschauen, wie ich Fortschritte machte und offener wurde. Die Stationsleitung hätte mich am liebsten dabehalten! Das hat mich bestärkt, dass ich doch richtig bin und das Zeug habe zur Kinderkrankenpflegerin. Und das hat mir auch in anderen krassen Situationen geholfen.

Hast du gelernt, den Diabetes zu akzeptieren?

Das ist mir nicht leichtgefallen und es kommt immer wieder vor, dass ich damit hadere. Es gibt manchmal Zeiten, besonders nach gewissen Rückfällen, wo ich denke, dass ich dem Ganzen nicht mehr gewachsen bin. Ich kannte lange Zeit niemanden, der auch Typ 1er ist und habe mich immer als Außenseiter gefühlt. Als ich nach der Diagnose wieder in die Schule gekommen bin, haben mich alle gemieden. Sie dachten, Diabetes wäre ansteckend!

So im Nachhinein denke ich, dass ich mit meinen 12 Jahren schnell erwachsen werden musste. Meine Eltern haben mich zwar immer unterstützt, aber sie konnten ja nicht in der Schule neben mir sitzen und mir sagen, was ich machen soll. Das musste ich alles alleine hinkriegen.

Du spielst ja auch aktiv Handball – wie ist es da mit deinem Diabetes?

Also erst einmal: Ich lebe für den Handball. Ich spiele, seit ich fünf Jahre alt bin und mir war klar, dass ich auch mit Diabetes weiterspiele. Leider haben das meine Trainer meistens anders gesehen. Sie haben es nie verstanden, dass ich manchmal raus musste, um meine Werte zu checken. Ich habe einige Mannschaften durchgemacht, bis auf einzelne Ausnahmen haben es meine Trainer nie verstanden, was es bedeutet, chronisch krank zu sein. So habe ich im September 2022 das Team gewechselt, weil es mir zu blöd wurde, mich immer rechtfertigen zu müssen, wenn ich wegen einer Hypo raus musste. Ich weiß auch nicht, wie oft meine Eltern in den letzten 10 Jahren mit meinen Trainern darüber sprechen mussten. In der neuen Mannschaft habe ich es mir nicht mehr gefallen lassen, auf meinen Diabetes reduziert zu werden.

Spielst du jetzt auch in Bad Mergentheim Handball?

Ja, ich habe verschiedene Vereine hier in der Umgebung angeschrieben und spiele jetzt bei der HG Königshofen-Sachsenflur. Alle wussten von Anfang an, dass ich Diabetes habe und haben es gleich akzeptiert. Aber es hat über ein Jahr gedauert, bis alle verstanden haben, was es heißt, wenn eine Mitspielerin Diabetikerin ist. Bislang lief mein Diabetes für meine Teams immer unter dem Radar. Es wurde nicht darüber gesprochen, ich war auf mich alleine gestellt. Das ist jetzt anders. Zu wissen, es kümmert sich jemand – das gibt mir Kraft.

„Bei Camp D habe ich mich aufgehoben gefühlt – unter Gleichgesinnten. Seitdem habe ich den Eindruck, mich noch besser in meine Patient:innen einfühlen zu können.“

Judith Nagel war bei Camp D 2022

Verstehen sich nicht nur im Urlaub bestens: Judith und ihr Papa. Er stand selbst viele Jahre im Handballtor und hat Judith viele Jahre lang trainiert



„Es hat eine Weile gedauert, bis alle verstanden haben, was es bedeutet, wenn eine im Team Diabetes hat. Zu wissen, es kümmert sich jemand um mich, gibt mir Kraft.“

Judith Nagel ist begeisterte Handballerin und spielt im Tor

Wie bekommst du deinen Beruf mit Schichtdienst und den aktiven Handball unter einen Hut?

Das ist nicht immer einfach. Ich versuche, ein- bis zweimal wöchentlich ins Training zu kommen. Wenn am Wochenende ein Spiel ansteht, auch ein drittes Mal. Das ist schon mal anstrengend. Aber ganz ehrlich: Ich brauche das als Ausgleich.

Camp D ist jetzt ja schon eine Weile her. Hast du irgendetwas mitnehmen können, was bis heute noch lebendig ist?

Es tat so gut, unter Gleichgesinnten zu sein. Ich habe mich das erste Mal nicht als Außenseiterin gefühlt. Auch jetzt im Diabetes Zentrum wissen zwar alle, dass ich Diabetes habe und akzeptieren das auch – aber trotzdem wünsche ich mir oft, „normal“ zu sein, ohne den Diabetes. Bei Camp D habe ich mich endlich aufgehoben gefühlt. Und seitdem ich weiß, wie sich das anfühlt, unter Gleichgesinnten zu sein, habe ich den Eindruck, ich kann mich noch besser in meine Patient:innen einfühlen. Dieses Gemeinschaftsgefühl, dass man mit dieser Krankheit nicht allein ist, kann mir keiner mehr nehmen! Man knüpft Freundschaften, die ewig halten und man weiß, dass man sich bei Problemen an seine Diabuddys wenden kann.

Voller Einsatz bei Camp D:
In Bad Segeberg hat Judith
(2. v. links) das erste Mal
Volleyball gespielt.



Jubel! Mit der Frauenmannschaft von der HG Königshofen-Sachsenflur hat Judith einen Volltreffer gelandet.



Faszination Handball

Ein Leben ohne Handball ist für Judith nicht möglich. Schon früh hat sie gemerkt: Die Position im Tor ist ihr Ding. Was vermutlich an den Genen liegt: Auch ihr Papa stand im Tor und konnte ihr einiges beibringen. Ihr größtes Vorbild ist Matthias Andersson, legendärer Ex-Torwart der schwedischen Nationalmannschaft. Wenn sie nicht selbst spielt, fiebert sie mit den „Zebras“ vom aktuellen Deutschen Meister THW Kiel und den Rhein-Neckar-Löwen mit.

Worauf kommt es an im Handballtor?

Wer im Tor steht, sollte beweglich sein und über eine sehr gute Ganzkörperstabilisation verfügen. Man braucht außerdem schnelle Reflexe und sollte in der Lage sein, das Spiel zu „lesen“ – um ein Gespür dafür zu entwickeln, wohin der Ball beim nächsten Angriff fliegen wird.

News: DHB-Frauen fahren zu Olympia!

Deutschlands Handballerinnen haben die Olympia-Qualifikation mit einem ungefährdeten Sieg auf dem ersten Platz abgeschlossen und dürfen zu den Sommerspielen nach Frankreich fahren.

Mehr Infos über Handball

Der Deutsche Handballbund (DHB) informiert umfangreich auf seiner Website.

www.dhb.de/de/

Lukas' Reise

Grenzen überschreiten

Das große Abenteuer begann mit der verpassten Bewerbungsfrist fürs Masterstudium. Ein paar Monate später sitzt Lukas Preiter (26) auf dem Fahrrad auf dem Weg nach Togo. Seine Mission: dort Menschen mit Diabetes zu unterstützen. Fast sechs Monate ist er unterwegs, 10.692 Kilometer weit, 60.390 Meter Höhenunterschiede. Er überquert die französischen Alpen, fährt durch Wüsten und über schlammige, unwegsame Pisten. Für die Campfire gibt er Einblicke in seine Reise.

Zur Person

Lukas Preiter (26) lebt seit 4 Jahren mit Typ 1 Diabetes. Nach seinem Wirtschaftsstudium in Nizza hat er im Finanzbereich gearbeitet. Aktuell bereitet er sich auf sein Masterstudium in Datenanalyse vor.



Das Projekt

„Ich habe schon oft von einer langen Fahrradreise geträumt. Nach der verpassten Bewerbungsfrist hatte ich auf einmal die Zeit dafür. Es gibt viele tolle Gegenden, wo ich gerne hinfahren würde. In Togo hatte ich durch ein Uni-Projekt Kontakte zu der Organisation „Association Sekovio Pierre Pepin“, die sich dort für bessere Bildung für Kinder engagiert. Ich fand die Route spannend und mochte die Idee, mit meiner Reise Spenden zu sammeln.“

Jetzt lebe ich nun mal mit Diabetes und deshalb hat es mich sehr interessiert, wie es Menschen wie mir in Togo so geht. Also habe ich recherchiert und war geschockt über die Situation dort: Die wenigsten Menschen mit Diabetes bekommen auch nur annähernd eine Behandlung – ehrlich gesagt, wissen die meisten nicht einmal, dass sie Diabetes haben. Das hat mich sehr berührt. Ich weiß, wie hart das Leben mit Diabetes ist, selbst wenn man Zugang zu den Medikamenten und Geräten hat. Ich habe mit ASPP gesprochen und wir haben gemeinsam einen Plan entwickelt, wie wir vor Ort Menschen mit Diabetes helfen können. Zuerst einmal geht es darum, Tests zur Verfügung zu stellen, um überhaupt herauszufinden, wer eine Behandlung braucht. Im nächsten Schritt sollen die Mittel dann für Therapien verwendet werden.“

Grenzerfahrungen

„Ich habe unglaublich viel erlebt. Angefangen von eigentlich unbefahrbaren Schlammwegen bis hin zu aufdringlichen Typen, die mir an der berühmten Rosso-Grenze zwischen Senegal und Mauretanien Geld für irgendwelche obskuren Bestätigungen abschwatzen wollten. Ein andermal musste ich fast eine Woche warten, um ein Visum zu bekommen. Dann passierten Dinge wie platte Reifen, die man bei 35 Grad in sengender Hitze flicken musste, zerbrochene Gepäckträger und andere Unannehmlichkeiten.“

Andererseits bin ich immer wieder Menschen begegnet, die mir geholfen haben und mir etwas zu essen spendiert oder mir unkompliziert und für kleines Geld mein Fahrrad repariert haben.“

Mit Insulin durch die Sahara

„Ich verwende Pens und habe tatsächlich den gesamten Vorrat für die sechs Monate mitgenommen. Ich hatte eine spezielle Kühltasche, deren Kühltasche ab einer Temperatur von etwa 23 Grad anfangen zu kühlen. Das hat einigermaßen gut funktioniert. Mir ist jedoch in Guinea-Bissau das kurzwirksame Insulin ausgegangen. Mein Präparat gab es vor Ort nicht und ich habe mich per E-Mail mit meinem Arzt ausgetauscht und ein anderes Insulin verwendet. Das hat dann auch seinen Zweck erfüllt.“

Träume

Abenteuer

Freiheit

Risiko

Mut

Nach über 6.000 Kilometern im Niemandsland: Lukas kämpft sich mit dem Rad durch die Sandstürme in der mauretischen Wüste.

„Gerade wenn du dich in der großen, leeren Wüste ganz allein fühlst, spuckt sie mit etwas Glück eine Überraschung aus, die du nie erwartet hättest.“

Lukas Preiter lebt seit 4 Jahren mit Typ 1 Diabetes



Buntes und lebhaftes Treiben auf dem Markt von Fatick, Senegal

„Hier in Deutschland muss sich kein Typ 1er vor seinen Träumen verstecken.“

BE? Keine Ahnung!
„Gerade in Afrika habe ich Sachen gegessen, von denen ich überhaupt nicht einschätzen konnte, was sie für einen Kohlenhydratgehalt haben. Aber ich sagte mir: Schlimmstenfalls habe ich danach einen zu hohen Blutzuckerspiegel, um den ich mich dann kümmern muss. Ganz ehrlich: Auch zu Hause mit regeltem Tagesablauf ist mein Blutzuckerspiegel nie perfekt. Es kommt immer etwas Ungeplantes dazwischen. Insgesamt komme ich gut zurecht und hatte auch auf der Reise keine größeren gesundheitlichen Probleme.“

Reiseträume? Mach's wie Lukas!
„Wenn man so einen Traum hat, dann sollte man ihn unbedingt angehen. Ich denke, gerade wir in Deutschland haben so gute Möglichkeiten, mit der Krankheit zu leben, dass man sich nicht zu Hause einschließen muss. Man muss sich darauf einstellen und sich darum kümmern – das kann eigentlich jeder Typ 1er. Deswegen sollte sich niemand vor seinen Träumen verstecken.“

Mission erfüllt!
Bislang wurde in Togo bei acht oder neun Menschen Diabetes festgestellt. Sie sollen jetzt langfristig versorgt werden. Dafür liegt noch Geld für Medikamente auf der hohen Kante, das von Freunden vor Ort verwaltet wird.

„Afrika hat mich positiv überrascht. Ich bin superglücklich, all das erlebt haben zu dürfen.“



Informieren & spenden!

Die detaillierte Route gespickt mit vielen Fotos teilt Lukas auf Komoot:
www.komoot.com/de-de/user/2259499104261/tours?type=recorded



Seine spannenden Erlebnisse hat er in seinem Blog 10.001km aufgeschrieben. Unbedingt lesen!
10001km.blogspot.com/



Hier kannst du immer noch für Lukas' Diabetesprojekt in Seko spenden:
10001km.blogspot.com/2023/05/2-cause.html



„Die meisten Menschen mit Diabetes in Togo erhalten wenig bis überhaupt keine Behandlung. Eine Krankenversicherung gibt es nur für Staatsbedienstete, und Gott weiß, ob sie chronische Krankheiten wie Diabetes Typ 1 abdeckt. (...) Wenn Diabetes nicht gut behandelt wird, sind die Auswirkungen grausam. (...) Unvorstellbar, dass ich hier sitze und esse und trinke, was ich will – während Menschen in Togo (und überall auf der Welt) dieses Schicksal erleiden.“

Glück
Sicherheit

Bankbarkeit



Tag 159 der abenteuerlichen Radreise: Die Menschen im Dorf Seko bereiten Lukas einen festlichen Empfang samt örtlichem TV-Team.



Stolz und glücklich am Ziel angekommen: Lukas hat auf seiner Reise viele tolle Momente erlebt, Herausforderungen gemeistert und Gefahren mit Umsicht und Weitblick umschifft.

Association Sekovio Pierre Pepin

„Association Sekovio Pierre Pepin“ (ASPP) ist eine gemeinnützige Organisation mit Sitz in Nizza. Einer der Gründer stammt aus dem Dorf Sekovio/Seko in Togo und lebt heute mit seiner Frau in Frankreich. Ihre Mission ist es, ihr ehemaliges Heimatdorf zu unterstützen und dort bessere Bildungsmöglichkeiten für Kinder zu schaffen. So haben sie eine Vorschule für Kinder gebaut. ASPP unterstützt Lukas bei seinem Projekt, Menschen mit Diabetes in Seko und Umgebung einer Behandlung zuzuführen. Die Pepins haben Kontakte in Togo vermittelt und verwalten die Spendengelder, die Lukas mit seiner Tour gesammelt hat.



Lukas ist von der Gastfreundlichkeit und Hilfsbereitschaft begeistert. Hier wird er von einer Gruppe Interessierter spontan zum Reisessen eingeladen.

Tipps für den Sommer

Hitzefrei! Gut durch die heißen Tage



Sommer, Sonne, Freiheit! Wer gut durch die heißen Sommertage kommen möchte, sollte vor allem Flüssigkeitsmangel vermeiden. Denn dieser kann den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen. Deshalb: Wenn es heiß ist, viel Wasser trinken! Am besten, bevor du Durst bekommst. Und denk dran: Insulin zerfällt bei Temperaturen über 40 Grad Celsius. Deshalb bei Ausflügen das Insulin immer in einer Kühltasche oder einer gekühlten Thermoskanne mitnehmen.



Mehr Tipps gibt Ulrike Thurm
bei diabetiker.info:
www.diabetiker.info/diabetes-im-sommer/

Gnocchi mit Tomatensoße und Mozzarella

Zutaten:

- 1 Packung Gnocchi aus dem Kühlregal ca. 400 g
- 1 EL Olivenöl
- 2 kleine Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer & Muskatnuss
- 1 Dose stückige Tomaten 400 g
- 150 g Kirschtomaten, am besten die kleinen länglichen Datteltomaten
- 2 EL Weißweinessig
- 50 ml Sahne
- 1 Bund Basilikum
- 1 Kugel Büffelmozzarella
- Chiliflocken nach Belieben

Zubereitung:

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und die Gnocchi darin nur gar ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausfischen, in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Olivenöl in einer offenen Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin unter Rühren anschwitzen. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten.

Kirschtomaten, stückige Tomaten und den Weißweinessig dazugeben und alles vorsichtig miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei mittlerer Hitze für etwa 5 bis 7 Minuten köcheln lassen.

Sahne einrühren, anschließend die abgetropften Gnocchi in die Pfanne geben und mit der Soße vermischen.

Mozzarella grob zerzupfen und über den Gnocchi mit Tomatensoße verteilen. Die Pfanne in die Mitte des auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen schieben. Für etwa 10 Minuten gratinieren, bis der Käse schön geschmolzen ist.

In der Zwischenzeit das Basilikum waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Sobald die Gnocchi aus dem Ofen kommen, das Basilikum darüber geben und servieren. Nach Wunsch noch mit ein paar Chiliflocken würzen.



Auberginen in Tomatensoße mit Zimt

Zutaten:

- 4 Auberginen
- 3–4 EL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel
- Butterschmalz
- 2 Zwiebeln
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Kurkuma
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Tomatenfruchtfleisch
- etwas Honig

Zubereitung:

Die Auberginen waschen, schälen und der Länge nach in ca. 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben salzen und für ca. 15 Minuten auf ein Sieb legen.

Das Salz zieht Wasser aus den Früchten – dies hat zur Folge, dass beim Braten weniger Fett benötigt wird. Die Auberginenscheiben abtupfen und mit Kreuzkümmel würzen.

Das Butterschmalz zerlassen und die Auberginen nacheinander bei geringer Hitze langsam von beiden Seiten braten. Die gebratenen Auberginen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in Butterschmalz glasig anbraten. Zimt und Kurkuma hinzufügen und kurz mitbraten. Anschließend das Tomatenmark ebenfalls kurz mitbraten.

Mit der Brühe ablöschen und kurz einkochen. Dann die Tomaten dazu und ebenfalls einkochen lassen. Mit Salz und Honig würzen. Dann die Auberginenscheiben in die Sauce legen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Impressum

Herausgeber: Novo Nordisk Pharma GmbH, Mainz, Tel. 06131 903-0, www.novonordisk.de · Redaktion: Christina Maruhn
Konzeption, Text, Gestaltung: Döbele Werbeagentur GmbH · Bilder: Novo Nordisk, Kaleidomania Bildproduktion · Druck: pppp Service & Verlag
© 2024 Novo Nordisk Pharma GmbH