

2/2023

campfire^D

Zeitung für junge Menschen mit Diabetes

Herausforderungen meistern

Gemeinschaftlich anpacken: unser Aktionstag für die Umwelt //
Prima Klima in Mainz: neues Firmengebäude baut auf Nachhaltigkeit //
Spendenaktion: 10.000 km mit dem Rad für Menschen mit Diabetes in Afrika //
Hendriks Geschichte: In der Ruhe liegt die Kraft //
Neues aus der Forschung: Typ 1 Diabetes wieder stärker im Fokus //
Christinas Rezept: Gesund durch den Winter //



Mit neuer Energie vorangehen

Liebe CampDler*innen,

Wow! Schon wieder ist ein Jahr vorüber und wir haben viel erlebt! Für uns von Novo Nordisk war die wohl größte Herausforderung der Umzug der Firma in ein neues, nachhaltiges Firmengebäude vor den Toren von Mainz. Nach unserem Jubiläumsjahr zum 100-jährigen Bestehen hatten wir kaum Zeit zum Durchatmen, der Umzug musste vorbereitet, Kisten gepackt und einiges an Material und an Erinnerungen zurückgelassen werden. Nicht jedem von uns fiel dies leicht. Inzwischen, nach rund vier Monaten in unserem neuen Domizil, haben wir uns jedoch alle gut eingelebt und die ersten Herausforderungen gemeistert!

Gut gemeistert hat auch Hendrik die Herausforderungen, die ihm sein Leben mit Diabetes bislang gestellt hat. Als Bogenschütze hätte er fast an den Paralympics in Peking teilgenommen. Das ist wirklich eine enorme Leistung!

Aufmerksam machen möchte ich euch auch auf unser Interview mit dem Kinderdiabetologen Dr. Ralph Ziegler sowie meinem neuen Chef, Dr. Joachim Kienhöfer. Wir haben die beiden zu den medizinischen Fortschritten im Bereich des Typ 1 Diabetes sowie einem möglichen Einfluss des Coronavirus auf die Entwicklung dieser chronischen Erkrankung befragt.

Ich wünsche euch allen ein möglichst gesundes, erfolgreiches und glückliches Jahr 2024 – auf dass wir auch alle Herausforderungen, die das neue Jahr mit sich bringt, gut meistern!

Eure Christina



Über 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.

www.campd.info

Gemeinschaftlich anpacken

Ausgerüstet mit Arbeitshandschuhen, Spaten, Greifzangen oder Schrubber gingen gut 100 Mitarbeiter*innen von Novo Nordisk beim Aktionstag „Purpose Day“ im Sommer an die etwas andere Arbeit: In vier lokalen Projekten zeigten sie konkret, was Verantwortung für die Umwelt für sie bedeutet. Sie sammelten Müll, verschönerten und reinigten die Gehege im Mainzer Tierheim, legten Hand an bei der Waldpflege im benachbarten Wald und bauten Insektenhotels aus natürlichen Materialien.



„Wir möchten gemeinschaftlich anpacken, um hier vor Ort etwas zu verändern. Denn jeder noch so kleine Beitrag, den wir gemeinsam in ökologische und soziale Projekte investieren, ist ein Beitrag zum Wohl unserer Gesellschaft und stärkt uns gleichzeitig auch als Team.“

Dr. Kristin Sattler, Novo Nordisk



Prima Klima in Mainz

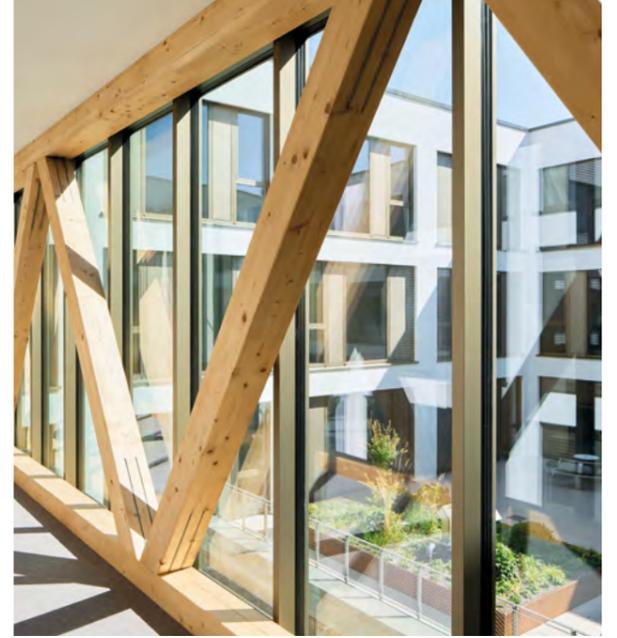
Die Deutschlandzentrale von Novo Nordisk ist in ein neues Bürogebäude gezogen – und dabei hat man viel Wert auf nachhaltiges Bauen gelegt! Schließlich hat sich das Unternehmen selbst zum Ziel gesetzt, seinen CO₂-Ausstoß bis 2030 auf null zu bringen.



CHECK! In Mainz produziert Novo Nordisk jetzt seinen eigenen Strom mit einer eigenen Photovoltaikanlage. Im Gebäudeinneren sorgt ein „Kalt Nahwärmenetz“ für ein behagliches Klima. Dabei wird über Erdsonden Erdwärme gewonnen und mithilfe von Wärmepumpen auf die gewünschte Temperatur angehoben. Der Clou: Mit Kalter Nahwärme kann das Gebäude im Winter beheizt und im Sommer passiv gekühlt werden.

Es grünt so grün! Das begrünte Dach von „Haus Krogh“ schluckt nicht nur CO₂, sondern unterstützt die Dämmung. Ihr Wasser bekommen die Pflänzchen ressourcenschonend über ein Regenrückhaltesystem.

Von wegen „Holzweg“! Holz ist ein wichtiger Baustoff in der neuen Deutschlandzentrale. So verbindet zum Beispiel eine überdachte Holzbrücke die Gebäudeteile miteinander. Außerdem ist das gesamte Gebäude mit einer Holzfaserdämmung eingepackt. In ganz Rheinland-Pfalz ist Haus Krogh übrigens das größte Gebäude, das mit einer Dämmung aus nachwachsenden Rohstoffen ausgestattet ist.



Nachhaltig und modern: die überdachte Holzbrücke, die zwei Gebäudeteile von Haus Krogh verbindet.

3.750

Meter beträgt die Bohrlänge für die 15 Sonden, die das Gebäude unter Nutzung von Geothermie mit Erdwärme versorgen.

„Ich will Leben retten!“

10.000 Kilometer mit dem Rad von Köln nach Togo

„Hello, I am Lukas, I am a German boy from the town of Erfstadt, 26 years old and hungry for adventure.“ – so startet Lukas Preiter am 30. Juni 2023 seinen Blog „10001 km“. Der Name ist Programm: 10.000 Kilometer will er im nächsten halben Jahr mit dem Fahrrad zurücklegen, durch 16 Länder, über 37.000 Höhenmeter, durch brennend heiße Wüsten. Sein Ziel: Togo. Seine Mission: Spenden für Menschen mit Diabetes in Togo zu sammeln. Denn – und das macht seine Reise zu einer besonderen: Lukas lebt selbst mit Typ 1 Diabetes. In seinem Blog „10001 km“ schildert Lukas so eindrücklich wie unterhaltsam die Erlebnisse seines Radabenteuers. Lesen lohnt sich!



Hier spenden und unterstützen:

Über 10001km.blogspot.com könnt ihr spenden und von Lukas' spannenden Reiseerlebnissen lesen.



„Klar, der Umgang mit Diabetes ist für mich nicht die einfachste Aufgabe, aber was ist mit den Menschen mit Diabetes in Togo? Hilfe für diese Menschen gibt es so gut wie keine, deshalb sammle ich Spenden, um Leben zu retten.“

Lukas Preiter, Lukas hat Typ 1 Diabetes



Hendriks Geschichte

In der Ruhe liegt die Kraft

Das Jahr 2000 veränderte für Familie Buß im nordrhein-westfälischen Velen alles: Alle drei Kinder erhielten nacheinander die Diagnose Typ 1 Diabetes. Hendrik, der Jüngste, war fünf Jahre alt, als am 30. Dezember 2000 klar war, dass auch er mit der chronischen Erkrankung leben wird. Beim letzten Camp D 2022 hat er uns seine Geschichte erzählt – und dass er beinahe an den Paralympics in Peking teilgenommen hätte.

Kannst du dich noch erinnern, wie das damals war, als du deine Diagnose bekommen hast?

Für meine Eltern war das ein Schock. Drei Kinder, und dann alle innerhalb von drei Monaten, haben Typ 1 Diabetes. Meinem Vater hat man nicht so viel angemerkt, aber meine Mutter hat es sehr mitgenommen. Damals hat meine große Schwester zu mir gesagt: „Lass die Mama mal in Ruhe. Wenn du Hilfe brauchst, kommst du einfach zu mir oder zu deinem Bruder.“ Meine Schwester war elf und mein Bruder acht Jahre alt und sie hatten schon ein paar Monate Erfahrung mit dem Diabetes. Sie haben mir am Anfang geholfen mit der Blutzuckerkontrolle, den Spritzen und so weiter. Meine Mutter hat sich dann auch schnell von ihrem Schock erholt und konnte sich gut um uns drei kümmern.

Ich sehe das für meine Geschwister und mich als Vorteil, nicht alleine mit der Krankheit zu sein. Es ist bei uns einfach normal, vor dem Essen den Blutzucker zu kontrollieren und mit allem umzugehen. Wir haben daraus sogar einen Wettbewerb gemacht: Wer hat die besten Blutzuckerwerte? Vielleicht bin ich deswegen schon immer offen und selbstbewusst mit meinem Diabetes umgegangen.

Hattest du deswegen auch Probleme?

In der Schule wurde ich ab der 6. Klasse viel gehänselt und später auch gemobbt. Meine Mitschüler*innen haben mich zum Beispiel angemacht, weil ich wegen meiner Krankheit angeblich Vorteile bei den Lehrer*innen und beim Sport hätte. Das ging ungefähr drei Jahre lang, das war hart. Ein Junge war besonders schlimm. Er hat einfach nicht aufgehört, mich runterzuziehen. Irgendwann in der 10. Klasse hat er es überreizt und mich angepackt – das habe ich mir nicht gefallen lassen und mich gewehrt. Alle waren erstaunt, weil mir das keiner zugehört hatte. Das war aber das einzige Mal, dass ich mich auf so ein Niveau begeben habe.



„Das Angebot von Camp D ist einfach super! Es hat mich als Teilnehmer so begeistert, dass ich mich beim nächsten Camp gleich als Betreuer engagiert habe, um diese einzigartige Atmosphäre wieder hautnah mitzuerleben.“

Hendrik Buß hat Typ 1 Diabetes, Hendrik war schon bei Camp D

Bei Camp D bist du ganz schön sportlich aktiv. Machst du sonst auch viel Sport?

Ja! Ich bin seit meinem 9. Lebensjahr im Sportverein. Angefangen habe ich mit Trampolinspringen. Ich habe dafür auch den Trainerschein. Vor ein paar Jahren hat sich bei uns im Verein ein neuer Übungsleiter vorgestellt, der Bogenschießen anbieten wollte. Ich war sofort Feuer und Flamme, habe bei ihm angefangen zu trainieren, nach drei Monaten mein erstes Turnier absolviert – und sofort Silber geholt! Es ist toll, dass mein Trainer an mich geglaubt hat. Im Training treffe ich nämlich gar nicht so zuverlässig. Aber im Turnier bin ich ein komplett anderer Mensch.

Mittlerweile bin ich seit sieben Jahren dabei, fünffacher Deutscher Meister und sechsfacher Vizemeister. Ein paar Bronzemedailien habe ich auch geholt. Ich war sogar kurz davor, mich für die Paralympics in Peking zu qualifizieren. Der Kadertrainer war bei der Deutschen Meisterschaft vor Ort, aber es hat leider nicht gereicht. Letztendlich ist mir das aber auch egal. Ich habe so viel Spaß beim Bogenschießen und vor allem in unserem Verein – der ist wie eine zweite Familie für mich. Wir sind ein bunter Haufen: Einer sitzt im Rollstuhl, der andere hat eine Gehbehinderung – ich habe meine Behinderung. Jeder hat dort seine Probleme, aber wir halten zusammen. Jeder gibt alles, was er kann. Das macht einfach richtig viel Spaß!

Viele Leute mit Diabetes wollen nicht als „behindert“ angesehen werden. Wie ist das für dich?

Mit Diabetes zu leben ist eine Behinderung, das ist einfach so. Ich spreche immer offen darüber, damit alle auch Bescheid wissen, wenn man mal raus muss zum Blutzuckermessen oder Nachspritzen, was eben manchmal

nötig ist. Ich habe auch seit Jahren ganz offiziell einen Behindertenausweis mit einem GdB (Grad der Behinderung) von 50. Meine Eltern hatten den für mich beantragt. Damit habe ich zum Beispiel bei Eintritten Vergünstigungen. Das nutze ich gern.

Hat dir dein Diabetes während eines Turniers schon mal einen Strich durch die Rechnung gemacht?

Durch die Nervosität und Adrenalin beim Wettkampf ging der Zucker oft hoch und ganz runter. Einmal hatte ich mitten im Turnier Nasenbluten. Als es aufgehört hatte, durfte ich nachschießen – und habe von dreißig zu erreichenden Ringen 28 geschossen. Das war krass: Alle anderen Schützen haben zu mir geschaut und ich habe es trotzdem durchgezogen.

Worauf kommt es an beim Bogenschießen?

Beim Bogenschießen kommt es darauf an, dass du für dich die Ruhe findest. Jeder hat seine eigene Atemtechnik. Ich kann das gar nicht beschreiben. Ich weiß nur, ich atme anders, wenn ich ziele. Ich stehe relativ lang im Anker, also mit gezogenem Bogen, und merke, wenn der Bogen ganz ruhig ist. Genau in dem Moment muss man auslösen.

Unser Gesprächspartner

Hendrik Buß (28) war 2018 als Teilnehmer bei Camp D dabei und 2022 zum ersten Mal als Betreuer an Bord.



Hendrik ist fünffacher Deutscher Meister und sechsfacher Vizemeister. Er war sogar kurz davor, sich für die Paralympics in Peking zu qualifizieren.



Faszination Bogenschießen

Der Compoundbogen

- Es gibt verschiedene Bogenarten (Disziplinen), die sich in Konstruktion, Ausstattung und Schießtechnik unterscheiden.
- Hendrik schießt mit einem Compoundbogen – der modernste aller Sportbögen, der das Hebelgesetz anwendet. Sein auffälligstes Merkmal sind drehbare Räder an den Bogenenden, auf denen die Bogensehne aufgerollt ist. Die besondere Konstruktion ermöglicht dem Schützen, mit gleichem Kraftaufwand ein höheres Zuggewicht zu erreichen. Das erleichtert das Zielen.
- Aufgezogen wird der Bogen über ein Release (Lösehilfe) an der Hand. Der Zugarm muss dabei in eine bestimmte Position gebracht werden, um die Kraft aus Schulter- und Rückenmuskulatur optimal zu nutzen. Dies bezeichnet man als „Anker“.
- Geschossen wird auf eine Distanz von 50 m, das Zentrum (10) hat einen Durchmesser von 8,0 cm.
- Der Einsatz von Scope (Zieloptik mit Wasserwaage und Vergrößerung) und Peep (dt.: Sehnenlochvisier) ermöglicht ein genaues Zielen.

Beim Bogenschießen trainiert man aber nicht nur seine Rückenmuskulatur, sondern auch Konzentration und Körperspannung – ein toller Ausgleich für gestresste Menschen!

Mehr Infos zum Bogenschießen und dem Compoundbogen findet ihr beim Deutschen Schützenbund e.V.:

www.dsb.de/bogensport/disziplinen/compoundbogen



Neues aus der Forschung

Typ 1 Diabetes wieder stärker im Fokus

„Es gibt in der Forschung endlich wieder viele tolle Neuigkeiten zu Typ 1 Diabetes“, freuten sich die beiden Gesprächspartner, die campfire zu einem Videointerview eingeladen hatte: den Kinderdiabetologen Dr. Ralph Ziegler aus Münster und den neuen Camp D-„Chef“ Dr. Joachim Kienhöfer, selbst seit vielen Jahren Typ 1er.

Was gibt es denn Neues in der Forschung zu Typ 1 Diabetes?

RZ: Wir verstehen inzwischen ganz gut, wie sich die Erkrankung entwickelt und in welchen Phasen die Autoimmunreaktion in der Bauchspeicheldrüse verläuft. Aus diesen Erkenntnissen entstehen seit ein paar Jahren ganz neue Forschungsansätze, etwa die Stammzell- oder Antikörpertherapie – das wird in den nächsten Jahrzehnten sehr spannend werden. Aber wir wollen keine falschen Hoffnungen schüren: Es ist noch nicht abzusehen, wann solche neuen Behandlungen – und ob überhaupt! – in relevantem Maßstab zur Verfügung stehen. Seit der Entdeckung von Insulin sind 100 Jahre an Forschung und Entwicklung vergangen, bis wir bei den Möglichkeiten angekommen sind, die wir heute für die Diabetesbehandlung haben.



„Wer mit Typ 1 Diabetes als Zweiterkrankung ins Krankenhaus muss, kann sich leider nicht auf ein korrektes Diabetesmanagement seitens der Klinik verlassen. Ich rate, bei einer Einweisung aktiv auf den Diabetes hinzuweisen und darauf zu drängen, bei dem Diabetesmanagement mit eurer Erfahrung selbst mitzuwirken. In den allermeisten Fällen ist das Personal dankbar, dass ihr sie hier entlastet.“

Dr. med. Ralph Ziegler, Diabetesexperte und Referent bei Camp D

Die Expert*innen seid ihr! Mit Diabetes ins Krankenhaus

Du weißt gerade nicht, wo dir der Kopf steht? Ihr müsst ins Krankenhaus wegen einer geplanten OP oder einer anderen Erkrankung? Nicht in allen Kliniken kennt sich das Personal mit der Behandlung von Diabetes aus oder weiß, wie eine Pumpe oder ein CGM funktioniert.

- Es gibt keinen Grund, im Krankenhaus eure Pumpe und/oder das CGM abzunehmen. Ihr müsst allerdings blutige Messungen akzeptieren. Warum? Die Messwerte vom CGM sind (noch) nicht für Krankenhäuser zugelassen.
- Wenn die Pumpe doch abgenommen werden muss, z.B. wegen der OP, nutzt das Vorgespräch mit Operateur*in und Anästhesist*in, um eure Behandlung genau abzuklären.

Was habt ihr im Krankenhaus mit eurem Diabetes schon erlebt? Schreibt uns ...

Aber das Wissen über die Entwicklung von Typ 1 Diabetes gibt uns auch vielversprechende Möglichkeiten zur Früherkennung an die Hand. Wir können inzwischen schon relativ gut vorhersagen, ob sich in den nächsten Jahren ein Diabetes entwickelt. Dazu laufen in einzelnen Bundesländern seit einigen Jahren entsprechende Studien zur Früherkennung wie Fr1da. Allerdings muss man auch sagen, dass das Thema Früherkennung in der Diabetologie sehr kontrovers diskutiert wird.

JK: Ehrlich gesagt, würde ich als Vater momentan nicht wissen wollen, dass mein Kind möglicherweise in den nächsten drei Jahren an Typ 1 Diabetes erkrankt.

RZ: Das ist der Punkt der Gegner dieser Screenings. Wir haben ja aktuell auch noch keine Behandlung in Aussicht, die das Fortschreiten der Autoimmunreaktion verlangsamt oder sogar ganz aufhält. Auf der anderen Seite ermöglicht ein früh erkanntes Risiko für Typ 1 Diabetes, dass die Gefahr einer schwerwiegenden Ketoazidose bei Manifestation deutlich verringert wird und die Kinder von Anfang an optimal versorgt werden.

JK: Und da ist ja in den letzten Jahren viel passiert. Gerade die technischen Lösungen haben für mich als Typ 1er extrem viel gebracht. Speziell die AID-Systeme bedeuten für das tägliche Diabetesmanagement eine deutliche Entlastung.

Was tut sich bei den technischen Lösungen?

RZ: Eine sehr erfreuliche Entwicklung sind die kommerziellen AID-Systeme, die jetzt auf dem Markt sind. Damit gibt es inzwischen kaum noch einen Grund, sein Closed-Loop selbst zu bauen. Die kommerziellen Systeme erleichtern auf jeden Fall die Zusammenarbeit mit den behandelnden Teams und vermindern die eigene Verantwortung. Aktuell stehen fünf Systeme zur Auswahl, sodass eigentlich für jeden etwas gefunden werden kann, damit es passt.

Aber was in diesem Zusammenhang vielleicht viel wichtiger ist: In den aktuellen DDG-Leitlinien sind AID-Systeme endlich für alle Kinder und Jugendlichen mit Typ 1 Diabetes ab der Manifestation empfohlen. Außerdem gilt die Empfehlung auch für alle modernen Insuline. Die behandelnden Ärzt*innen und Betroffene haben damit jetzt gute Argumente gegenüber ihrer Krankenkasse, eine Pumpe mit CGM oder ein modernes Insulin mit verbesserten Wirkzeiten zu bekommen.

JK: Daran sieht man auch ganz schön, wie viel sich in den letzten Jahren bewegt hat. Ich kenne das ja selbst, dass man aufwendige Dokumentationen an die Krankenkasse einreicht und dann bangt, ob man die Pumpe oder den Sensor genehmigt bekommt oder nicht. Wenn es hier Erleichterungen gibt, hilft das allen Betroffenen. Und das zählt mindestens genauso viel wie medizinische Forschung!

Glossar

AID-System steht für Automatische Insulin-Dosierung – es werden auch andere Begriffe wie Closed-Loop oder Künstliche Bauchspeicheldrüse mit ähnlicher Bedeutung gebraucht.

Dabei wird ein CGM-System mit einer Insulinpumpe kombiniert und durch einen Algorithmus gesteuert, meistens via Smartphone. Abhängig vom gemessenen Glucosewert gibt das System Insulin ab oder stoppt die Zufuhr und ahmt so die natürliche Funktion der Bauchspeicheldrüse bei stoffwechselgesunden Menschen nach.

Epidemiologische Studien untersuchen die Häufigkeit von Krankheiten, Gesundheitsstörungen oder anderen gesundheitsbezogenen Merkmalen in (Gruppen) der Bevölkerung und suchen nach Beziehungen zu möglichen Ursachen.

Unsere Gesprächspartner

Dr. Ralph Ziegler ist Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Kinder-Endokrinologie und -Diabetologie mit einer diabetologischen Schwerpunktpraxis für Kinder und Jugendliche in Münster

Dr. Joachim Kienhöfer leitet bei Novo Nordisk die Abteilung Medical Education – und damit auch Camp D!

„Während der Pandemie wurde der COVID-19-Erreger auf seinen Einfluss auf alle möglichen Erkrankungen untersucht. Das gab es in diesem Ausmaß noch nie. Wir wissen zum Beispiel nicht, welchen Einfluss eine bestimmte Grippe-Epidemie auf die Entwicklung von Typ 1 Diabetes hat – einfach, weil es nie untersucht wurde.“

Dr. med. Ralph Ziegler

Corona und Typ 1 Diabetes

Viel wird darüber spekuliert, ob COVID-19 die Entstehung von Typ 1 Diabetes beeinflusst. Inzwischen, fast zwei Jahre nach den großen Lockdowns, kann man sagen: So einfach ist es nicht. Das sind die Fakten:

- Während der Coronapandemie weisen mehrere Studien einen Anstieg der Typ 1 Diabetes Erkrankungen aus.
- Aktuell laufen weitere epidemiologische Studien, die untersuchen, ob der beobachtete Anstieg mit einer Coronainfektion zusammenhängt oder damit, dass die Betroffenen sich erst später in Behandlung begeben haben.
- Es gibt noch keinen gesicherten Hinweis, dass das Virus selbst direkten Einfluss auf das Geschehen in der Bauchspeicheldrüse hat. Allerdings sucht hier die Wissenschaft nach weiteren möglichen Zusammenhängen.



„Ich lebe selbst mit Typ 1 Diabetes, deshalb freue ich mich sehr, dass ich in den letzten zwei Jahren so viele Neuigkeiten auf Kongressen zu Typ 1 Diabetes hören konnte. Es bewegt sich etwas – auch wenn vieles davon noch Zukunftsmusik ist.“

Dr. Joachim Kienhöfer, Director Medical Affairs Diabetes & Medical Education, Novo Nordisk

Christinas Rezept

Gesund durch den Winter



Auch wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, gilt die Devise: Runter von der Couch und raus an die frische Luft! Denn Bewegung hilft, grippalen Infekten vorzubeugen. Genauso wichtig ist gesunde Ernährung. Gerade im Winter ist Wirsing ein guter Lieferant für Vitamin C. So trägt der krause Kohl zu einer guten Körperabwehr bei. Am besten direkt frisch vom Erzeuger aus deiner Region, um die Transportwege kurz zu halten.



Wirsing-Hack-Eintopf (Low Carb)

Zutaten:

- 1 Wirsing oder Weißkohl
- 500g Bio-Rinderhack oder Veggie-Hack
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- etwas Öl zum Anbraten
- etwas Wasser
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Schmorpfanne erhitzen. Die kleingeschnittene Zwiebel zusammen mit dem Hack hinzugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen.

Wirsing vierteln, den harten Strunk heraus-schneiden. Den Rest in feine Streifen schneiden. In einem weiteren, großen Topf ein wenig Öl erhitzen. Nach und nach die Wirsingstreifen dazugeben und anbraten.

3 bis 4 Esslöffel Wasser dazugeben, den Deckel auflegen und köcheln lassen. Wenn der Wirsing bissfest ist, das angebratene Hack und 2 Dosen gehackte Tomaten dazugeben. Gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Wer möchte, kann Baguette, Reis, Salzkartoffeln oder Nudeln dazu reichen, dann ist es allerdings nicht mehr low carb.

Guten Appetit!

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