

Nr. 01/2017

camp fire



Zeitung für junge Menschen mit Diabetes



Feels good

Dreaming of
Camp D 2018

Camp D
#5
kommt!

„Wir haben bereits alle Hände voll zu tun!“



Von wegen auf nächstes Jahr warten: Das Orga-Team rund um Christina Maruhn hat mit den Planungen für Camp D 2018 bereits alle Hände voll zu tun. Wir wollten wissen, wo was im Detail stattfindet, und haben uns deshalb für euch auf dem Landesturnierplatz in Bad Segeberg umgeschaut, dem Ort, wo Camp D im nächsten Jahr zum fünften Mal stattfinden wird. Außerdem besuchten wir die Firma Novo Nordisk in Mainz und haben auch von dort Erstaunliches zu berichten.



Beim Zelttest in Mainz freute sich das Team auf die ersten wärmenden Sonnenstrahlen im April.

GESUCHT – GEFUNDEN

Der große Zelttest fand im Frühjahr in Mainz statt: Christina Maruhn, Monika Biasizzo und Sven Aberle eröffneten bei strahlendem Sonnenschein und gefühlten 20 Grad Celsius die Outdoorsaison in den neuen roten Camp D-Zelten. Die Zelte sind für jeweils 4 Personen ausgelegt, wobei es bei dem neuen Modell eine große Schlafkabine gibt sowie einen separaten Vorraum mit integriertem Boden, so dass von unten nichts feucht wird. Ein kleines Wohlfühlbonbon vorab: Wenn ihr bei Camp D 2018 eintrefft, werden die Zelte für euch bereits aufgebaut sein.



„Es ist beruhigend, den Fortschritt der Vorbereitungen Tag für Tag zu sehen, auch wenn Camp D 2018 noch in weiter Ferne zu liegen scheint.“

CHRISTINA MARUHN, CHRISTINA WAR BEI ALLEN VIER CAMP D FÜR DIE ORGANISATION VERANTWORTLICH.

Liebe Camp Dler!

Heute möchten wir euch einen Einblick geben in die Vorbereitungen des Camp D 2018: Meine Kollegin Monika Biasizzo und Michael Andresen, unser Mann vor Ort aus Bad Segeberg, arbeiten seit einigen Wochen mit mir daran, die Weichen für das kommende Camp D zu stellen. Als Nächstes steht bei mir an, das Motto des Camp D 2018 festzulegen – seid gespannt auf die Weihnachtsausgabe mit weiteren Infos dazu!

Seit einigen Jahren schon haben wir das Thema Essstörungen/Diabulimie auf unserer Themenliste für die Camp fire. Vor zwei Jahren lernte ich dann Lesley-Ann kennen. Lesley hat Typ 1 Diabetes und seit einige Jahren eine Essstörung. Diese Kombination nennt man Diabulimie. Schon kurz nach unserem Kennenlernen hat sie mir sehr offen von ihrer Situation erzählt. Ich habe sie angesprochen und sie sagte direkt zu, uns einen Beitrag für diese Camp fire zu schreiben. Ein Bericht, der unter die Haut geht. Vielen Dank hierfür!

Medizinisch und psychologisch wird Lesley-Anns „Werdengang“ von Frau Dr. Hilgard und Herrn Dr. Meusers eingeordnet, die ihr vielleicht von den letzten beiden Camps kennt. Sie berichten kurz von ihren Erfahrungen mit Diabetes und Essstörungen bzw. Insulinpurgung – Zahlen und Fakten, die aufhorchen lassen.

In dieser Ausgabe möchten wir euch zudem eine Sportlerin mit Typ 1 Diabetes vorstellen: Stephanie Hill. Sie berichtet aus ihrem Diabetes- und Sportlerleben und hat einige Tipps zum Sport mit Diabetes für euch.

Herzliche Grüße und einen schönen Sommer wünscht euch

Christina Maruhn

CAMP D LIEGT GANZ IM GRÜNEN

Was macht eigentlich der Landesturnierplatz in unserer Abwesenheit, haben wir uns gefragt und ihm kurzerhand einen kleinen Besuch abgestattet. Überwältigend wie immer – das satte Grün. Wohin man schaut, wunderschöne hohe Bäume und riesige Rasenflächen, auf denen später die neuen roten Zelte von Camp D 2018 aufgebaut sein werden. Und hinter einem kleinen Wäldchen versteckt liegt der Große Segeberger See, wo vielleicht wieder der Stand-up-Paddling-Workshop am Sporttag stattfinden wird. Aber mehr dazu in den kommenden Monaten ... die Spannung wächst!



Hier werden bei Camp D 2018 wieder viele Zelte stehen ...



Der Große Segeberger See wurde beim letzten Camp D für den Workshop zum Stand-up-Paddling genutzt.

„Ich war 2014 das erste Mal bei Camp D und ich kann nur sagen, ich war noch nie so begeistert von einer Veranstaltung.“

MONIKA BIASIZZO, MONIKA UNTERSTÜTZT AUCH 2018
WIEDER UNSER ORGA-TEAM VON CAMP D.



EIN STARKES TEAM

Monika Biasizzo von der Abteilung Einkauf bei Novo Nordisk unterstützt Christina Maruhn bei der Organisation von Camp D 2018. Sie kümmert sich um die Einholung der Angebote, ist bei der Auswahl der passenden Dienstleister von Camp D dabei und übernimmt das Lieferantenmanagement.

Wie viele Mitarbeiter von Novo Nordisk ist Monika Biasizzo schon voller Vorfreude auf Camp D 2018: „Ich war 2014 das erste Mal bei Camp D und ich kann nur sagen, ich war noch nie so begeistert von einer Veranstaltung. Die ganze Atmosphäre dort, die vielen motivierten Jugendlichen, die so selbstverständlich mit ihrem Diabetes umgegangen sind. Das hat mich zutiefst berührt. Für mich ist es deshalb wirklich eine Riesenehre, auch das neue Camp begleiten und unterstützen zu dürfen.“

UNSER MANN VOR ORT

Hoch oben im Norden, in Bad Segeberg, kümmert sich Michael Andresen mit seinen Mitarbeitern um die gesamte Planung und Koordination vor Ort. Wir wollten von ihm wissen, was aktuell anliegt. „Nach der Terminfestlegung von Camp D im vergangenen Jahr wurde als Erstes ein Mietvertrag mit der Stadt Bad Segeberg für das Gelände des Landesturnierplatzes abgeschlossen. Im nächsten Schritt haben wir alle Genehmigungen angefragt und eingeholt. Das betrifft das Ordnungsamt, die Feuerwehr, das DRK, die Untere Naturschutzbehörde und die Bauaufsicht des Bauamtes. Unsere Aufgabe ist es auch, dass alle anfallenden Auflagen z.B. für den Brandschutz oder für die Versorgungsleitungen etc. gewährleistet sind.“

Aktuell arbeite ich gerade am neuen Brandschutzkonzept für Camp D 2018. Das wird dann den Behörden vorgelegt und muss freigegeben werden. Gleichzeitig haben wir bereits die Ausschreibungen für die Logistik vor Ort, die großen Versorgungszelte, die Toiletten- und Duschwagen und Getränkestationen wie auch das Catering etc. verschickt. Aktuell warten wir auf die Angebote der Dienstleister. Später kommt es dann zur Vergabe der einzelnen Leistungen, wobei wir darauf achten, preislich und qualitativ die beste Kombination zu finden. Der eigentliche Aufbau findet allerdings immer erst in der Camp D-Woche selbst statt, und zwar direkt am Montag. Das ist dann eine große konzertierte Aktion!“



„Der Aufbau findet immer erst in der Camp D-Woche selbst statt, und zwar direkt am Montag. Das ist dann eine große konzertierte Aktion!“

MICHAEL ANDRESEN, LOGISTIKER CAMP D

Anmeldungen für Camp D 2018 sind ab 1. Dezember 2017 möglich. Siehe auch Infos auf Rückseite!

Mehr tot als lebendig

Lesley-Ann Weitzel: „Mit Insulinpurgung bin ich runter auf 36 kg.“

Kennt ihr das, wenn gefühlt ALLE Menschen in eurer Umgebung euch auf euer Gewicht ansprechen? Hast du wieder zugenommen? Kannst du nicht mal abnehmen? Bei uns in der Familie war Gewicht immer ein Thema. Bereits im Alter von acht Jahren, da war ich in der zweiten Klasse, habe ich meine erste Trennkostdiät gemacht. Ich hatte schon immer ein paar Kilos zu viel. Kurz vor meinem zehnten Geburtstag bekam ich Diabetes - und damit ging mein Gewicht runter. Im Freundeskreis und in der Familie gab es jetzt Komplimente, denn Aussehen war bei uns sehr wichtig! Leider kamen die Kilos wieder, nachdem mein Diabetes richtig eingestellt war. Und prompt hieß es: „Och, du hattest doch so schön abgenommen und jetzt hast du wieder so einen Bauch.“ Essen blieb ein Dauerthema - bei jedem Familienfest, in der Schule, bei Freunden. Wobei ich damals meinen Diabetes akzeptierte. In der Pubertät trug ich sogar für zwei Jahre eine Insulinpumpe und hatte damit sehr gute Blutzuckerwerte.

Das wurde aber alles anders, als ich 15 Jahre alt wurde. Inzwischen war ich mit meiner Mutter in einen anderen Ort gezogen, ich verstand mich nicht mehr mit ihrem neuen Lebensgefährten und auch die Beziehung zu seiner Tochter war alles andere als gut. In dieser Zeit fing ich an, meinen Diabetes gekonnt zu ignorieren: Ich gab die Insulinpumpe auf, spritzte nur noch Basalinsulin und hatte einen HbA_{1c} von 14%. Mit meiner Mama gab es deswegen dauerhaft Ärger, es war wie in einem Hamsterrad: Streit - Versöhnung... immer wieder das Gleiche.

Kurz vor meinem 19. Geburtstag beschloss ich, von zu Hause auszuweichen. Wenn man alleine lebt, checkt natürlich keiner, was man so macht - oder auch nicht. Ich fing an, immer mehr mein Bolusinsulin zu reduzieren, spritzte nur gelegentlich Basalinsulin... und die Pfunde purzelten nur so runter. Erst ein paar Kilos, dann immer mehr. Prompt kamen die ersten Komplimente: „He, du siehst ja super aus!“ Niemandem fiel auf, dass ich meinen Blutzucker nicht mehr kontrollierte. Die Fragen meiner Mutter bezüglich der Gewichtsabnahme beantwortete ich mit gesünderer Ernährung. So lief es zwei Jahre lang. Meine Werte lagen regelmäßig bei ca. 600 mg/dl, ich hatte kaum noch Hunger, nur starken Durst. Statt ehemals 83 Kilogramm Körpergewicht wog ich nur noch 36 Kilogramm und mein ganzer Körper begann zu streiken. Ich konnte nicht mehr normal am Leben teilnehmen. Von wegen alleine duschen, das funktionierte nicht mehr. Meine Mutter musste mir wieder helfen - weswegen ich kurzzeitig wieder nach Hause zog. Auch meine Ausbildung zur Erzieherin musste ich abbrechen, weil ich überhaupt nicht mehr in der Lage war zu lernen - geschweige denn mein Leben alleine zu meistern. Ich war mehr tot als lebendig.

Insgesamt kam ich in sechs verschiedene Einrichtungen, aber immer, wenn es hieß, jetzt kümmern wir uns um deinen Diabetes, habe ich mich geweigert und bin gegangen. „Wenn der Blutzucker wieder o.k. ist, dann bekomme ich Hunger und werde wieder dick“, war meine Philosophie. Kein Arzt konnte mir weiterhelfen. Meine Psyche war krank - und die lässt sich leider nicht zwangstherapieren.

Der Horror ging weiter: Mehr und mehr wendeten sich Freunde und auch ein Großteil meiner Familie von mir ab, weil sie es nicht mehr ertragen konnten, wie ich Selbstmord auf Raten beging. Ich war nur noch Haut und Knochen und schlief den ganzen Tag. Mit schöner Regelmäßigkeit brachte mich meine Mutter immer wieder in die Uniklinik Mainz. Dort erhielt ich Infusionen, um überhaupt weiterleben zu können. Gleichzeitig traten immer mehr Folgeschäden auf: Meine Füße bitzelten, meine Augen wurde immer schlechter und mussten zweimal gelasert werden. Mein Magen-Darm-Trakt war so gestört, dass ich überhaupt kein Essen mehr bei mir behalten konnte - weder Zwieback noch Wasser. Später musste mir sogar noch eine Niere herausoperiert werden. Auch meine Blase funktionierte nicht mehr, weshalb ich einen Bauchdeckenkatheter bekam, mit dem ich auch entlassen wurde. Mit 21 Jahren kann man sich Schöneres vorstellen! Zeitgleich rutschte ich in die Depression. Als dann auch noch mein Opa im Sterben lag und meine Mutter zusammenbrach, war meine letzte Stütze weg. Ich hatte wahnsinnige Schuldgefühle und fiel immer tiefer in die Depression. Konnte ich hier überhaupt je wieder rauskommen?

Letztendlich schaffte ich den Weg zurück ins Leben! Was mich schließlich gerettet hat, ist schwer zu sagen. Ein großer Punkt war die Schwangerschaft meiner Schwester, ich dachte mir: Der kleine Wurm braucht doch eine Tante! Und als es mir wieder besser ging, machte ich eine Ausbildung zur Automobilkauffrau - auch hier war ich bestrebt, gut zu sein, was mir enorm geholfen hat. Ich habe außerdem erfolgreich eine zweijährige ambulante Psychotherapie abgeschlossen, in der ich wahnsinnig viel gelernt habe - vor allem, dass es gar nicht schlimm ist, sich fremde Hilfe zu holen.

Heute arbeite ich beim Jugendamt Mainz in der Verwaltung. Meine Essstörung habe ich im Griff, auch wenn ich weiß, wie schnell man wieder rückfällig werden kann. Sind mal wieder drei Kilogramm mehr auf der Waage, ist sofort der Gedanke da: „Mmh, du weißt ja, wie es geht.“ Insulinpurgung ist eine scheinbar einfache und schnelle Methode aber sehr gefährlich, zumal man Folgeschäden erst viel später erlebt.

Eure Lesley-Ann

Lesley-Ann ist 26 Jahre alt und lebt in der Nähe von Mainz. Um ihre Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen, entdeckte sie das Insulinpurgung für sich.



Insulinpurging: Das gefährliche Spiel mit dem Leben!

Wenn ein Typ 1 Diabetes diagnostiziert wird, bedeutet das für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene oft eine erhebliche Belastung. Plötzlich ist so vieles zu beachten. Auch wenn durch eine ICT und den Einsatz der Insulinpumpe die Essenszeiten wie auch die Nahrungsmengen flexibel geworden sind, muss man die geplante Menge an KEs zu sich nehmen. Das eigene Hungergefühl wird dabei oft ignoriert, man muss sich beherrschen. Fazit: Die Lust am Essen in Verbindung mit Genuss und Unbeschwertheit geht verloren, stattdessen wird ein durch den Verstand gezügeltes Essverhalten (restraint eating) begünstigt.

Hinzu kommt, dass der Beginn der Diabetestherapie oftmals (natürlicherweise) mit einer Gewichtszunahme verbunden ist, denn im Vorfeld der Diagnose eines Typ 1 Diabetes kommt es teils zu erheblichen Gewichtsabnahmen. Indirekt erlebt der junge Mensch, dass Insulin dick macht. Hinzu kommt, dass vor allem Mädchen mit Typ 1 Diabetes in der Pubertät leicht mal einen höheren BMI aufweisen als gesunde Gleichaltrige. Kommentare wie z. B. „Du hast ja schon wieder zugenommen!“ fördern Abnehmversuche, Diäten und Insulinpurging.

Beim Insulinpurging wird das lebensnotwendige Insulin einfach nicht gespritzt. Stattdessen werden die daraus resultierenden hohen Blutzuckerwerte zum Abnehmen benutzt, indem Kalorien in Form von Glukose wieder über die Nieren ausgeschieden werden („Kotzen über die Niere“). Damit lässt sich zwar das Körpergewicht schnell regulieren, aber um den hohen Preis der Schädigung von Niere, Augen und allen Blutgefäßen, insbesondere auch von schlechterer körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit, und dem Risiko von schweren Ketoazidosen.



Diese Informationen zu Essstörungen wurden uns freundlicherweise von **Dr. med. Dörte Hilgard** und **Dr. med. Michael Meusers** zur Verfügung gestellt, die ihr als Referenten von **Camp D** kennt.

„Wenn ich mit meiner Geschichte nur einem Mädchen von tausend helfen kann, nicht in die Diabulimie oder ins Insulinpurging zu rutschen, bin ich total glücklich.“ LESLEY-ANN

Ich biete euch meine Hilfe an

Vielleicht geht es dem ein oder anderen ähnlich und er steht vor denselben Problemen wie ich. Deshalb möchte ich meine Hilfe anbieten, auch wenn ich natürlich kein geschultes Personal bin.

laweitzel0808@gmail.com

Instagram: lesley_hees

Facebook: Lesley-Ann Weitzel

Blog: <https://lesleyslife.jimdo.com/> (in Arbeit)

Mögliche Anzeichen für Essstörungen bei Typ 1 Diabetes

- extrem hohe HbA_{1c}-Werte trotz augenscheinlich großer Bemühung um Verbesserung
- unerklärliche nächtliche Blutzuckerwerte
- Diskrepanz zu gemessenen Blutzuckerwerten
- heftiges Verweigern von Kontrollen
- Schummeln bei Blutzuckermessungen, Blutzuckerwerten, Insulingaben
- starke Gewichtsschwankungen und schwankende HbA_{1c}-Werte
- Probleme beim offiziellen Wiegen in der Klinik/Praxis
- Vermeiden von Urinmessungen in der Klinik/Praxis
- starke Angst vor Gewichtszunahme (Gewichtssphobie)
- auffällig viel Bewegung und Sport
- beim Auslesen der Pumpe: seltene und nicht nachvollziehbare Bolusabgaben
- Vermeiden von gemeinsamen Mahlzeiten mit der Familie
- Einnahme von Diuretika, Schilddrüsenhormonen, Abführmitteln, Appetitzüglern
- beim Check der Rezepte: auffällig wenig/viel Insulin, häufig Glucagon

Spezielle Anzeichen für eine Anorexie (Magersucht)

- sich dick fühlen trotz Gewichtsabnahme („Körperschemastörung“)
- extrem viel Sport
- auffällige Gewichtsabnahme im Behandlungsverlauf
- Ausbleiben der Monatsblutung bei Mädchen
- auffälliges Sparen von KEs und Fett
- sinkender Insulinbedarf
- Vermeiden von Traubenzuckereinnahmen

Spezielle Anzeichen für eine Bulimie (Ess-Brechsucht)

- Gewichtsschwankungen von über 2 kg
- Geruch nach Erbrochenem
- schlechte Zähne (besonders die Innenflächen)
- Kaliumabfall im Blut
- auffälliger Schwund von Nahrungsvorräten/ Tiefkühlkost



Wie kann man Essstörungen behandeln?

Oberstes Ziel von Ärzten, Diabetologen, Diabetesberaterinnen und Familienangehörigen muss sein, das gefährliche Spiel mit dem Weglassen von Insulin rechtzeitig zu entdecken. Eine ernsthafte Essstörung kann aber nicht allein durch die Änderung des Insulinregimes aufgefangen werden, sie MUSS unbedingt interdisziplinär behandelt werden. Das bedeutet: Gemeinsam mit dem betroffenen Jugendlichen oder jungen Erwachsenen und seiner Familie müssen Diabetologen sowie psychologische bzw. psychiatrische Fachleute einen individuellen konsequenten Behandlungsplan erstellen – getragen von Vertrauen, Verstehen und effektiver Hilfe.

Weiterführende Informationen für Behandler:

„Bartus, Hilgard, Meusers: **Diabetes und psychische Auffälligkeiten.**“

Ein Praxisbuch für die Diagnose und Behandlung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Verlag: Kohlhammer 2016.

Schneller. Höher. Weiter.

„Bei der Leichtathletik zählt nur der eigene Körper – sonst nichts!“

Die heute 27-jährige Leichtathletin Stephanie Hill hat im Alter von neun Jahren Typ 1 Diabetes bekommen. Aufgrund einer einschneidenden Erfahrung in der Kinderklinik hat sie mit ihrer Mutter beschlossen, gemeinsam mit dem Diabetes ein wunderschönes Leben zu leben – und dazu gehört für sie auch der Sport. Als Mitglied des Kommunikationsteams der Deutschen Sportjugend und des Deutschen Olympischen Sportbundes nahm Stephanie an den Olympischen Jugendspielen in Singapur (2010) und Innsbruck (2012) teil.



Vor den Olympischen Jugend-Winterspielen in Innsbruck 2012 durfte Stephanie Hill als Fackelläuferin das olympische Feuer ein Stück durch die Stadt Linz tragen.

Was ist für dich das Besondere an der Leichtathletik?

Nun, zum einen ist es für mich eine sehr ästhetische und elegante Sportart, aber auch eine geschichtsträchtige. Leichtathletik gilt ja seit 1896 als olympische Kernsportart! Außerdem finde ich es klasse, dass es bei den Disziplinen in der Leichtathletik weniger um Hilfsmittel geht, wie Skier oder Kanus oder Fahrräder, sondern immer nur um den eigenen Körper und die Perfektionierung von Bewegungsabläufen. Mit dem Ziel, dass man noch weiter springt oder schneller läuft.

Gibt es besonders bewegende Momente in deiner Sportkarriere?

Ja, die gibt es, aber dazu muss ich erst ein bisschen ausholen: Leichtathletik ist ja generell ein Individualsport, d. h., man trainiert für sich und ist mehr oder weniger ein sogenannter Einzelkämpfer. Bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften, an denen ich teilgenommen habe, treten aber nicht – wie sonst bei anderen Wettkämpfen – einzelne Vereine gegeneinander an, sondern eben Hochschulen. Und deren Mannschaften setzen sich aus einzelnen Studenten zusammen, die ansonsten auf Vereinsebene Konkurrenten sind. Mit dem Team der Hochschule Darmstadt wurde ich dreimal in Folge Deutsche Hallenmeisterin in der Staffel. Das war ein super Erlebnis, weil es mir gezeigt hat, dass wir trotz aller Konkurrenz zusammenhalten können.

Ein weiteres bewegendes Ereignis war meine Teilnahme am Fackellauf für die Olympischen Jugend-Winterspiele 2012. Als ich die olympische Fackel ein Stück durch Linz trug, ging ein kleiner Lebenstraum von mir in Erfüllung.

„Mir hat Sport immer sehr viel Spaß gemacht, ich brauche einfach die Bewegung.“ STEPHANIE

Treibst du immer noch Leistungssport?

Generell ja – allerdings musste ich in den vergangenen Jahren verletzungsbedingt ein paar Mal pausieren und mich auch um mein Studium bzw. meine Arbeitsstelle kümmern. Hier in München bin ich für eine Agentur, die Webseiten erstellt, im Projektmanagement tätig. Trotzdem trainiere ich jetzt wieder fünf- bis sechsmal pro Woche in meiner Disziplin Weitsprung, und zwar immer ca. zwei Stunden lang. Mein Ziel ist es, bei den Deutschen Meisterschaften teilzunehmen, was aber nicht so einfach ist. Mal schauen, ob es klappt, denn der Beruf geht natürlich bei alledem vor. Zumal ich an beiden Knien schon Kreuzbandrisse hatte und deshalb aufpassen muss.

Stephanie, was hat es eigentlich mit der einschneidenden Erfahrung in der Kinderklinik auf sich?

Als bei mir Diabetes festgestellt wurde, war ich noch ein Kind und wurde in der Kinderklinik in Darmstadt behandelt. In den ersten Tagen war mir damals gar nicht bewusst, was ich habe. Meine Mutter, die jeden Morgen ganz früh zu mir kam, lernte im Warteraum eine andere Mutter kennen, deren achtjähriges Kind im Zimmer nebenan lag und unheilbar an Leukämie erkrankt war. Diese Mutter redete meiner Mutter eindringlich ins Gewissen, von wegen, dass ich ja nur Diabetes hätte und immerhin weiterleben dürfte – im Gegensatz zu ihrem Kind. Das hat meine Mutter so geschockt, dass sie direkt in mein Krankenzimmer gestürzt kam, mich auf ihren Schoß nahm und sagte: „Pass mal auf, ich erklär dir jetzt, was du hast. Und das ist nicht schlimm. Denn du kannst damit weiterleben! Du wirst dir regelmäßig was spritzen müssen und du wirst auf dein Essen achten müssen, aber das bekommen wir alles hin. Wir werden zusammen ein gutes Leben haben... und jetzt lass uns was spielen!“ Meine ganze Familie hat mir all die Jahre sehr geholfen, meinen Diabetes zu akzeptieren. Auch wenn ich mal einen Tiefpunkt hatte, ging es immer bergauf.

Stephanie, wie kommt man dazu, Leichtathletik-Leistungssportlerin zu werden?

Schon bevor ich Diabetes bekam, habe ich ganz viele Sportarten ausprobiert: Tennis, Turnen, Tanzen, Reiten, Voltigieren – was man eben als junges Mädchen so alles macht. Mir hat Sport immer sehr viel Spaß gemacht, ich brauche einfach die Bewegung.

In unserem Turnverein trainierte meine Mutter eine kleine Gruppe Leichtathleten. Damit war sie so erfolgreich, dass sie schon nach kurzer Zeit mehrere Gruppen trainieren durfte, und zwar alle Altersklassen – von den ganz Kleinen bis hin zu den Senioren. Meine Mutter war deshalb fast jeden Tag auf dem Sportplatz und ich habe einfach überall mittrainiert. Später unterstützte ich sie und trainierte bald selbst kleine Gruppen. Bereits mit 14 Jahren habe ich ungefähr vier- bis sechsmal pro Woche aktiv trainiert und auch an vielen Leichtathletik-Wettkämpfen teilgenommen.

Steckbrief Stephanie Hill

Stephanie Hill wurde 1989 geboren und ist in Südhessen, in der Nähe von Darmstadt, aufgewachsen. Nach dem Abitur studierte sie an der Hochschule Darmstadt die Fächer Wissenschaftsjournalismus (Abschluss BA) und Medienentwicklung (Abschluss MA). Seit ein paar Monaten lebt und arbeitet die 27-Jährige nun in München. Das findet sie super, denn in ihrer Freizeit geht sie wahnsinnig gerne zum Wandern in die Berge.

Stephanies sportliche Erfolge:

- 2006 Pierre-de-Coubertin-Schulsportpreis
- 3 x Deutsche Hallen-Hochschulmeisterin in der Staffel
- als Teil eines Medienteams Teilnahme an den Olympischen Jugendspielen in Singapur 2010 und Innsbruck 2012



Stephanie Hill ist unter anderem Mitglied von Special Ones, einem Team von Leistungssportlern mit Typ 1 Diabetes. Weitere Infos dazu findet ihr auf www.special-ones.de.





„Am zweiten Tag in der Kinderklinik haben meine Mutter und ich beschlossen, gemeinsam mit dem Diabetes ein wunderschönes Leben zu leben.“

STEPHANIE HILL, STEPHANIE HAT TYP 1 DIABETES.



Stephanies Tipps für Leichtathletik & Diabetes

- In der Leichtathletik gibt es viele verschiedene Disziplinen und jede Disziplin beansprucht den Körper unterschiedlich. Es ist etwas anderes, ob ich einen 100-m-Sprint mache oder einen Marathon laufe oder weitspringe. Die Bewegungsabläufe sind ebenso unterschiedlich wie der Energieverbrauch. All das wirkt sich unterschiedlich auf den Blutzucker aus.
- Bei der Leichtathletik wird generell viel Energie benötigt, da es immer um Schnelligkeit und Ausdauer geht. Eine regelmäßige und gute Energiezufuhr ist deshalb wichtig. Ich esse immer etwa 1,5 Stunden vor dem Training, damit meine Muskeln für die Anstrengung im Training genügend Energie erhalten. Das ist auch wichtig für den Muskelaufbau.
- Wenn ich abends trainiere, messe ich auf jeden Fall noch spätabends oder sogar nachts meinen Blutzucker. Nach dem Sport kommt es zu dem sogenannten Muskelauffülleffekt, der erst drei Stunden nach dem Training wirkt. Dann brauchen die Muskeln besonders viel Energie, d. h., man muss darauf achten, nicht in eine Unterzuckerung zu rutschen.
- Wenn man regelmäßig trainiert, wird der Insulinverbrauch mit der Zeit weniger. Wenn man jedoch eher unregelmäßig trainiert oder verletzungsbedingt pausieren muss und dann wieder mit dem Training startet, muss man noch mehr als sonst auf seinen Körper achten, weil der jede Veränderung im Trainingszustand registriert. Das bedeutet für mich, ich muss ständig messen und die Insulinmengen immer wieder neu anpassen. Auch wenn ich z. B. tagsüber Stress im Job habe, sind meine Werte beim Training abends auch anders als sonst.
- Falls ihr Lust habt, mal einzelne Disziplinen der Leichtathletik auszuprobieren, empfehle ich euch, gerade am Anfang wirklich GENAU darauf zu achten, wie der eigene Körper auf die unterschiedlichen Bewegungen und Anstrengungen reagiert.

Tipps für den Schulsport – von Stephanie Hill und Ulrike Thurm*

- Das Wichtigste beim Schulsport ist ein häufiges Messen (oder am besten ein System zur kontinuierlichen Glukosemessung nutzen) – direkt vor der Stunde und vor allem auch während des Sportunterrichts. Das ist sinnvoller, als plötzlich mit einer Hypo umzukippen.
- Deshalb ist es auch ganz wichtig, dass sich eure Diabetesausrüstung auf jeden Fall in der Sporthalle befindet (und nicht in der Umkleidekabine).*
- Eure Diabetesausrüstung sollte enthalten: Blutzucker- und Blutketonmessgerät, Teststreifen, Stechhilfe und schnell wirkende Not-BEs (Cola, Saft, Traubenzucker).*
- Ich fand es beim Schulsport immer problematisch, dass man sich mal mehr und mal weniger anstrengen muss. Um da insulin technisch besser reagieren zu können, habe ich manchmal einfach meine Sportlehrer gefragt, was denn in der nächsten Stunde dran kommt. Dann wusste ich z. B. im Vorfeld, wie viele zusätzliche BEs ich vor der Sportstunde essen muss.
- Eine Faustregel für den Anfang: Für 45 Minuten Schulsport hat es sich bewährt, 1–2 schnell wirkende Sport-BEs in einem angemessenen Abstand vor der Sportstunde zu essen oder wenn der zeitliche Abstand zu kurz war, dann flüssige BEs trinken.*
- Und falls die Sportstunde bei euch einmal ausfallen sollte: Ich habe dann die überschüssigen BEs einfach mithilfe meiner Insulinpumpe korrigiert.

* Thurm, Ulrike und Gehr, Bernhard: Diabetes- und Sportfibel. 3. aktualisierte und erweiterte Auflage 2009. Kirchheim Verlag. Seite 189.

„Das Wichtigste beim Schulsport ist häufiges Messen. Gerade am Anfang, wenn man mit etwas Neuem anfängt, muss man herausfinden, wie der eigene Körper auf die unterschiedlichen Bewegungen und Anstrengungen reagiert.“

STEPHANIE



Mit Camp D den Diabetes verändern

Camp D ist Europas größtes Zelt- und Informationscamp für junge Menschen mit Diabetes. Es ist Teil des umfassenden Changing Diabetes® Konzepts von Novo Nordisk und wurde bisher viermal in Bad Segeberg veranstaltet: 2006, 2008, 2011 und 2014. Ziel von Camp D ist es, den Diabetes zu verändern. Besonders junge Menschen mit Diabetes leiden oft an den psychosozialen Belastungen, die ihre Krankheit mit sich bringt, und haben viele Fragen, die ihre Lebensplanung betrifft.

Vier Tage Workshops, Sport und Austausch

Was ist das Besondere an Camp D? Diese Frage wird immer wieder gestellt – von Eltern, von Ärzten und von den Jugendlichen selbst. Camp D ist in erster Linie ein Informationscamp, mit jeder Menge Zeit für den gemeinsamen Austausch: mit Gleichaltrigen, aber auch mit den zahlreich anwesenden Diabetologen, Psychologen, Diabetesberaterinnen und Betreuern. Camp D ist außerdem ein Ort des Ausprobierens. Wo man u. a. erfahren kann, wie der eigene Körper auf Sport reagiert.

Ein kleiner Tipp: www.campd.info

Auf der Website von Camp D findet ihr viele Informationen rund um die bisherigen vier Camps, u. a. auch ein Video von Camp D 2014. Wenn ihr euch weitere Videos anschauen wollt, klickt einfach auf das YouTube-Logo im Header. Jede Menge mehr Fotos gibt es in unserer Onlinegalerie unter: www.campd.info

Anmeldungen für Camp D
ab 1. Dezember 2017!

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
Fotografie: Kaleidomania Bildproduktion, Novo Nordisk Pharma GmbH · **Druck:** pppp Service & Verlag
© 2017 Novo Nordisk Pharma GmbH

