

1/2025

campfire^D

Magazin für junge Menschen mit Diabetes

Perspektiven eröffnen

UNICEF-Projekte: Mehr Gesundheit für Kinder auf der ganzen Welt
Proteinforschung: Neue Therapiefelder erschließen
„Allein unter Frauen“ – als Mann in der Diabetesberatung arbeiten
Adipositas – Krankheit verstehen, Vorurteile abbauen
Diabetes auf Reisen: Antonia Warnat sucht nach Abenteuern

Grenzen überwinden



Liebe Freundinnen und Freunde von Camp D,

in dieser Ausgabe der Campfire feiern wir eine Premiere: Erstmals widmen wir uns auch dem Thema Adipositas – einer chronischen Erkrankung, die weltweit die Gesundheit vieler Menschen, insbesondere von Kindern, gefährdet. Noch vor Kurzem galt Adipositas nicht einmal als Krankheit und die Forschung zu Therapien steckte in den Kinderschuhen. Auch dank des Wissens von Novo Nordisk aus der Diabetesforschung eröffnen sich nun neue Behandlungsmöglichkeiten für Betroffene. Zudem engagiert sich Novo Nordisk in einem globalen UNICEF-Projekt, über das ihr auf Seite 3 mehr erfahren könnt.

Verschiedene Blickwinkel auf unser Leben und unseren Alltag sind wichtig, um eingefahrene Muster zu durchbrechen und neue Ideen zu entwickeln. Männer und Frauen betrachten Dinge oft aus unterschiedlichen Perspektiven. Michael Broszat, einer der wenigen Männer in der Diabetesberatung, teilt auf Seite 4 seine Erfahrungen in einem frauendominierten Beruf.

Einen Einblick in das Leben mit Adipositas gibt uns Maite Bahlke im Interview auf Seite 5 – und erzählt, wie sie es geschafft hat, neue Perspektiven für sich zu entwickeln. Denn auch wenn sich die Herausforderungen im Leben mit Typ 1 Diabetes von denen mit Adipositas in vielem unterscheiden – beide Erkrankungen begleiten die Betroffenen ein Leben lang und erfordern neben wirksamen Therapien auch Respekt und Verständnis der Gesellschaft.

Neue Sichtweisen auf die Welt entdeckt Antonia Warnat, seitdem sie sich regelmäßig kleine und größere Abenteuer „verordnet“. Lasst euch auf Seite 6 von ihren Reisen und Erlebnissen inspirieren.

Ich hoffe, diese Campfire eröffnet auch euch neue Perspektiven!

Eure Christina



Auch Diabetolog:innen schätzen bei Camp D den intensiven Austausch auf Augenhöhe abseits des Praxisalltags

Camp D – die einzigartige Community

Camp D ist Europas größtes Informationscamp für junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren, die mit Diabetes leben. An vier Tagen finden sie in lockerer Atmosphäre Freiraum zum Austausch untereinander. Erfahrene Diabetolog:innen, Psycholog:innen und Diabetesberater:innen nehmen sich Zeit für individuelle Gespräche auf Augenhöhe. Workshops und ein vielfältiges Sportangebot ermöglichen neue Erfahrungen in geschütztem Rahmen. Camp D wird seit 2006 von Novo Nordisk veranstaltet und fand bereits sieben Mal statt.

www.campd.info



Die Camp D Workshops liefern allen wertvolle Impulse für den Alltag mit Diabetes



„Seit über 100 Jahren setzt sich Novo Nordisk dafür ein, das Leben von Menschen mit Diabetes und anderen chronischen Erkrankungen zu verbessern – und zwar über die Erforschung und Entwicklung innovativer Therapien hinaus. Deswegen fördern wir Initiativen und Projekte, die Betroffene bei einem selbstbestimmten Leben unterstützen. Der wechselseitige Austausch – auch über Indikationsgrenzen hinweg – spielt für uns dabei eine wichtige Rolle.“

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



Mehr Gesundheit für Kinder auf der ganzen Welt

Wie Novo Nordisk und UNICEF gemeinsam handeln

Seit 2019 setzen sich Novo Nordisk und die internationale Kinderhilfsorganisation UNICEF gemeinsam für gesunde Ernährung von Kindern ein. Dabei geht es nicht nur darum, dass Kinder genug zu essen haben; es geht vor allem darum, dass sie das Richtige zu essen bekommen.

Mindestens jedes dritte Kind unter fünf Jahren – mehr als 200 Millionen Mädchen und Jungen weltweit – leidet unter den Folgen von unzureichender oder schlechter Ernährung und ist entweder unterernährt oder übergewichtig. Statt Obst und Gemüse landen viel zu häufig zucker- und fetthaltige Snacks und Fast Food auf dem Teller. Selbst in abgelegenen Dörfern ist das Angebot an Softdrinks und Junkfood riesig – mit fatalen Folgen. Im Vergleich zu 1975 sind heute weltweit zehnmal so viele Mädchen und zwölfmal so viele Jungen übergewichtig.

Novo Nordisk unterstützt UNICEF bei verschiedenen Projekten in Lateinamerika, der Karibik, Ostasien und im Pazifikraum dabei, Kindern den Zugang zu einer gesunden Ernährung zu ermöglichen.

In Indonesien zum Beispiel lernen Kinder in einem Pilotprojekt spielerisch, sich gesund zu ernähren. In Mexiko trug die Partnerschaft zu einer stärkeren Regulierung der Werbung für stark zucker- und fetthaltige Produkte bei.

Erfahre mehr über unser Engagement mit UNICEF:



www.novonordisk.com/sustainable-business/preventing-childhood-overweight-and-obesity.html



UNICEF/UN0413013016/Romero

2,75 Millionen

Kinder und Pflegekräfte, die mit den Projekten in Lateinamerika, der Karibik, Ostasien und im Pazifikraum erreicht wurden

15

politische Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährung und Gesundheit von Kindern wurden in diesen Regionen durchgesetzt

Lebensretter Proteine

Neue Therapiefelder erschließen

Sie sind in erster Linie bekannt als Muskelnahrung: Proteine. Sportliche Menschen stärken sich deshalb auch gerne mit Proteinshakes oder Powerriegeln. Bei verschiedenen chronischen Erkrankungen retten spezielle Proteine Leben. Insulin ist eines davon.

In über 100 Jahren hat die Forschungsabteilung von Novo Nordisk das Proteinhormon Insulin durch modernste Technologien immer weiter modifiziert und verfeinert, sodass heute neue Therapien dabei helfen, das Leben von Menschen mit Diabetes zu verbessern.

Heute bilden Proteine eine der wichtigsten Grundlagen für Technologieplattformen, die Novo Nordisk zur Entwicklung medizinischer Innovationen einsetzt. Dabei arbeiten die Forscher:innen an Wirkstoffen zur Behandlung von Adipositas, nicht-alkoholischer Fettlebererkrankung (MASH), seltenen Blutkrankheiten, chronischen Nieren- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie anderen schweren chronischen Erkrankungen wie Parkinson und Alzheimer.

Ein Fokus unserer medizinischen Forschung liegt auf der Entdeckung und Entwicklung neuer Medikamente, die auf Proteinen, Peptiden und Antikörpern basieren

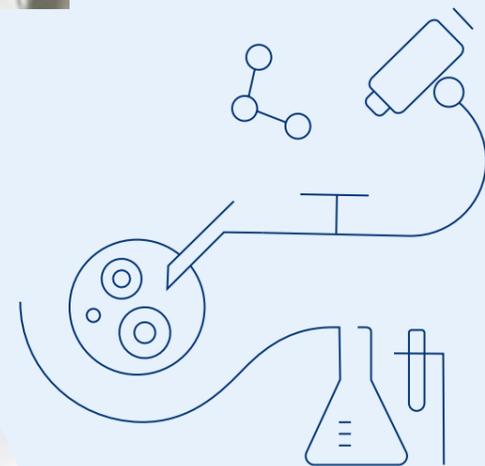
Erfahre mehr darüber, wie wir mit neuen Technologien den medizinischen Fortschritt vorantreiben möchten:



www.novonordisk.com/science-and-technology/research-technologies.html



Ein internationales Netzwerk aus erfahrenen Wissenschaftlern und Forschern arbeitet weltweit an bahnbrechenden Innovationen



Allein unter Frauen

In der Diabetesberatung sind sie eine seltene Spezies: Männer. Während unter Diabetolog:innen das Geschlechterverhältnis mittlerweile recht ausgewogen ist, sind in der Diabetesberatung nur fünf Prozent männlichen Geschlechts.¹ Einer von ihnen ist Michael Broszat aus Potsdam, den ihr vielleicht von Camp D kennt.



Michael Broszat arbeitet als Diabetesberater im Diabetes-Zentrum Potsdam

„Ich bin oft der einzige Mann im Raum“, erzählt Michael. „Am Anfang der Ausbildung kam ich mir deswegen schon seltsam vor, aber inzwischen ist es für mich normal – ich bin eben der bunte Hund in der Diabetesberatung.“ Dabei begegnen ihm immer wieder die tief verwurzelten Rollenbilder der Gesellschaft: „Als Mann genießt man immer gewisse Vorteile“, erklärt er. „Ich werde schneller als Respektsperson wahrgenommen, allein durch meine bloße Anwesenheit. Oft werde ich auch als Arzt angesprochen. Solchen Situationen begegne ich mit Humor.“

Ein Mann für klare Ansagen

Wie wichtig ist aber die männliche Perspektive bei der Schulung und Beratung von Menschen mit Diabetes? „Das kann ich nicht beantworten“, sagt Michael. „Ich glaube, dass vieles mit der individuellen Persönlichkeit zusammenhängt. Ich rede generell sehr direkt mit meinen Patient:innen. Wenn zum Beispiel jemand regel-

„Wenn ich von Camp D erzähle, dann sage ich: Diesmal bin ich der Außenseiter. Sonst sind die Typ-Einser die, die zum Beispiel im Restaurant auffallen, wenn sie sich Insulin spritzen oder ihren Blutzucker messen. Manche verstecken sich dann. Im Camp sitze ich am Tisch und alle um mich herum sind am Machen – und ich darf nicht ‚mitspielen‘, überspitzt gesagt. Das war für mich eine krasse Erfahrung. Dadurch habe ich noch mal eine neue Sichtweise auf meine Patient:innen gewonnen.“

Michael Broszat, Diabetesberater

mäßig mit schlechten Werten kommt, vermittele ich schon sinngemäß, dass mir seine Werte ziemlich egal sind. Es ist schließlich seine Gesundheit, sein Leben, das er damit schädigt. Ich unterstütze gerne mit aller Kraft, dass meine Patient:innen besser mit dem Diabetes klarkommen. Aber wenn sie sich nicht darum kümmern wollen, mache ich mir keinen Kopf darum.“

Berufswahl auf Umwegen

Zu seinem Beruf ist Michael auf Umwegen gekommen. Das Studium der Geowissenschaften bricht er ab, jobbt bei Film und Fernsehen und als Fahrradkurier. Ein schwerer Unfall wirft ihn aus dem Leben; der Heilungsprozess gestaltet sich langwierig mit vielen OPs und Rehas. An eine Berufsausbildung ist nicht zu denken. Michael lebt vorübergehend von Hartz IV, aber zu Hause rumsitzen will er auch nicht. Über eine Freundin kann er stundenweise im Diabetes-Zentrum Potsdam Akten wegsortieren. „Ich fand es total interessant, was in der Diabetesberatung passiert und wollte das auch gerne tun. Ich habe dann also die Ausbildung zum MFA angefangen, aber gleich mit dem Ziel Diabetesberater. Meine Chefin hat das unterstützt – und so bin ich hier.“ 14 Jahre ist das inzwischen her und er hat seine Entscheidung nie bereut. An seinem Beruf liebt er vor allem die Arbeit mit den Patient:innen: „Da kommt jemand zu mir und hat irgendein Problem mit seinen Werten. Dann herauszufinden, woran es liegt und wie man das dann angeht, das ist oft eine richtiggehende Detektivarbeit und deshalb wird mir dabei auch nie langweilig.“

Ein spannender Beruf also – auch für Männer. Wie könnte man mehr von ihnen dafür begeistern? Der Tipp von Michael Broszat: „Wichtig ist, dass man den Beruf kennenlernt, am besten durch ein Praktikum. Dann sieht man, wie vielfältig und interessant er ist. Da stecken viele Kompetenzen dahinter, man arbeitet nicht nur Dinge von anderen Leuten ab, sondern kann vieles selbst entscheiden und gestalten.“



Nur was für Frauen?

Laut Bundesagentur für Arbeit liegt nach eigener Quelle (2022) die Frauenquote im sozialen Bereich bei mehr als 70 Prozent.

Die IU Kurzstudie „Soziale Berufe. Was junge Männer darüber denken.“ zeigt, dass sich 65,5 Prozent der befragten männlichen Schüler durchaus für soziale/pädagogische Themen interessieren. 49,8 Prozent denken: Soziale Berufe erhalten zu wenig Anerkennung.

Mehr Infos zur Studie:
<https://www.iu.de/forschung/studien/kurzstudie-maenner-in-sozialen-berufen/>

Michael war bereits zweimal als Betreuer bei Camp D und freut sich schon auf das nächste Mal

¹ dut-Report 2024
https://www.dut-report.de/wp-content/uploads/2024/01/D.U.T-2023_Ergebnisse_Diabetesberater_-assistenten_innen.pdf
https://www.dut-report.de/wp-content/uploads/2024/01/dt_report-2024_Diabetologen_innen_deutschland.pdf

Adipositas – was nun?

Wir schauen über den Tellerrand und sprechen mit jungen Menschen, die nicht mit Typ 1 Diabetes, sondern einer anderen chronischen Erkrankung leben. Maite Bahlke (19) hat Adipositas. In der Campfire berichtet sie vom Alltag in einer betreuten Adipositas-Wohngruppe und was adipösen Kids helfen würde.

Maite, wie bist du dazu gekommen, in eine betreute Wohngruppe speziell für Jugendliche mit Adipositas zu ziehen?

Mir ging es damals nicht gut und es war klar, dass es so für mich nicht weitergehen kann. Ich habe mich umgeschaut und das Angebot hier gefunden. Es war nicht einfach, einen Platz zu bekommen. Ich hatte ein Riesenglück, dass es so schnell geklappt hat.

Was ist das Besondere an der Wohngruppe?

Ich habe schon einige Reha-Maßnahmen durchlaufen, die vorübergehend auch etwas gebracht haben. Nur: Während der Reha hat man den ganzen Tag Zeit für die verschiedenen Therapien. Sobald ich wieder zu Hause in meinem Alltag war, bin ich schnell in die alten Muster gerutscht. Hier in Bischofswiesen sind die Therapien mit dem normalen Alltag kombiniert. Wir gehen zur Schule oder machen eine Ausbildung und nehmen zusätzlich Sportangebote und Therapiestunden wahr. Wir haben Betreuer:innen, die uns unterstützen. Und wir unternehmen viel zusammen. Ich habe hier echte Freundschaften geschlossen.



Maite lebt seit zwei Jahren in einer betreuten Adipositas-Wohngruppe in Bischofswiesen bei Berchtesgaden und macht zurzeit eine Ausbildung zur Fachkraft für Lebensmitteltechnik

„Viele Jugendliche mit Adipositas wissen nicht, dass sie krank sind“

Warum sind solche Angebote wie in Bischofswiesen so wichtig für Jugendliche mit Adipositas?

Ich glaube, viele Kinder und Jugendliche mit Adipositas fühlen sich alleine gelassen. Die meisten wissen nicht, dass sie krank sind. Man probiert alles Mögliche aus, macht Diäten, treibt Sport. Manchmal klappt es und man nimmt ab – nur um bei der nächsten Gelegenheit wieder Gewicht zuzulegen. Das ist extrem frustrierend. Zusätzlich wird man leider oft gemobbt. Viele ziehen sich zurück, bekommen vielleicht sogar Depressionen oder eine Angststörung. Selbst Hausärzt:innen kennen sich oft nicht gut aus mit Adipositas und können uns deshalb auch nicht richtig weiterhelfen.

Was würde jungen Leuten, die mit Adipositas leben, helfen?

Ich finde, dass man viel mehr über die Krankheit informieren muss. Die Betroffenen müssen viel besser Bescheid wissen, um die richtigen Hilfsangebote zu finden. Und alle anderen müssten verstehen, dass man nicht faul ist, wenn man Übergewicht hat und das Abnehmen nicht klappt. Manchmal genügt es, Unterstützung zu bekommen – sei es von Eltern oder Freund:innen. Auch der Anschluss an eine Selbsthilfegruppe kann viel bewirken.



Therapie in Wohngruppen

Die therapeutischen Adipositas-Wohngruppen sind eine Einrichtung des Augustinums Berchtesgadener Land und in ihrer Form einzigartig in Deutschland. Aktuell gibt es drei vollbetreute und eine teilbetreute Gruppe mit jeweils acht Plätzen.

www.augustinum.de/berchtesgadenerland/adipositas-wohngruppen/

deep
talk

Interviews: Maite über ihr Leben und die Arbeit mit Adipositas



Schaut euch auch unsere DEEP Talk Videos Folge 3 und 11 mit Maite an:
www.novonordisk.de/patient-engagement/deep-talks.html

Was ist eigentlich Adipositas?

Adipositas ist eine komplexe chronische Erkrankung und bezeichnet die übermäßige Vermehrung des Fettgewebes im Körper. Genetische, physiologische, umweltbedingte und psychologische Faktoren sowie das soziale Umfeld der Betroffenen beeinflussen die Erkrankung. Um das Risiko von Folgeerkrankungen zu mindern, spielt die Gewichtsreduktion eine wichtige Rolle – die hängt aber nicht nur von weniger Essen und mehr Bewegung ab.

Mehr Infos zu Adipositas:
www.ueber-gewicht.de

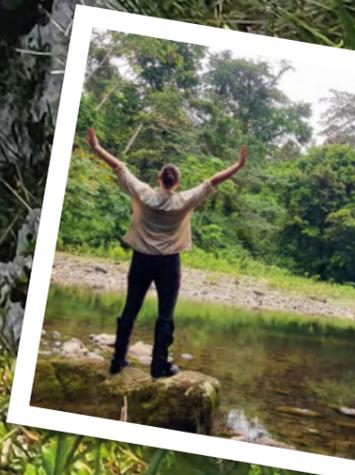
Jedes Jahr ein Abenteuer

Seit ihrem zweiten Lebensjahr lebt Antonia „Toni“ Warnat (31) mit Typ 1 Diabetes. Ihre Eltern haben ihr einen entspannten und selbstbewussten Umgang damit gelehrt. Vor vier Jahren hat sie sich vorgenommen, jedes Jahr ein Abenteuer zu erleben. Ihre Erfahrungen hat sie für die Campfire zusammengetragen.

„Ich hatte genug davon, zu Hause am Bildschirm zu sitzen mit der Aussicht, nach dem Studium gleich ins Arbeitsleben zu starten.“

Antonia Warnat hat Typ 1 Diabetes

2021: Toni wandert 10 Wochen lang mit Zelt und Schlafsack rund 1.600 Kilometer quer durch Deutschland, um zum nördlichsten Punkt Deutschlands zu gelangen



Toni engagiert sich als Diabetespatin bei Diabetes-kids.de und hat zweimal als Teilnehmerin die einzigartige Atmosphäre von Camp D miterlebt. Sie lebt in Hamburg und arbeitet dort in der Verwaltung der Alpenverein-Kletterhalle.



„Der Diabetes gehört einfach zu meinem Leben und nur, wenn ich gut eingestellt bin, macht das Leben richtig Spaß.“

Antonia Warnat hat Typ 1 Diabetes



Toni ist rundum glücklich: auf über 2.000 Metern Höhe im Schlafsack übernachten und unvergessliche Momente in grandioser Natur genießen

2021

Quer durch Deutschland zu Fuß

Mitten in der Corona-Pandemie sitzt Toni an ihrer Bachelorarbeit. „Ich hatte genug davon, zu Hause am Bildschirm zu sitzen mit der Aussicht, nach dem Studium gleich ins Arbeitsleben zu starten“, erzählt sie. Also verschiebt sie ihren Abschluss um ein Semester und plant ihr erstes Abenteuer: Zu Fuß quer durch Deutschland. 1.600 Kilometer wandert sie vom südlichsten zum nördlichsten Punkt Deutschlands. Zehn Wochen ist sie unterwegs.

„Ich habe vorher noch nie eine solche Reise gemacht“, erzählt sie. „Anfangs habe ich gemerkt, dass ich die viele Bewegung nicht gewohnt war, aber das hat sich schnell gegeben. Klar, es gab Tage dazwischen, an denen es mir nicht so gut ging. Insgesamt habe ich mich aber super gefühlt, unterwegs zu sein.“ Schlafplätze findet sie unter anderem über die Online-Plattform „Couchsurfing“. „Man lernt so viele nette Leute kennen“, berichtet sie – auch unterwegs. „Ich habe mitten im Wald ein älteres Ehepaar getroffen, die dort auf einer Bank gepicknickt und mir sehr nett ein Glas Sekt angeboten haben. Sehr besonders waren auch Begegnungen mit Tieren. Einmal stand ganz nah ein Reh vor mir und hat mich angeschaut...“

2022

Durch den Dschungel in Panama

Ein Jahr später wagt sie sich auf eine Dschungeltour in Panama. Sie ist die einzige Teilnehmerin mit Diabetes, die der Guide in 18 Jahren Dschungeltouren hatte. Sie bereitet ihre Mitreisenden schon vor der Reise darauf vor, was das bedeutet. „Ich gehe offen mit dem Diabetes um“, betont Toni. „Wenn sich jemand damit nicht wohlfühlt hätte, wäre ich nicht mitgekommen.“ Um ihren Körper auf das tropische Klima vorzubereiten, reist sie ein paar Tage früher an. Trotzdem kommt sie auf der Dschungeltour an ihre Grenzen. „Ehrlich gesagt, war die Tour für meine Werte eine Achterbahnfahrt. Wichtig ist, dass man auf sich hört und im Zweifel klar die Grenze zieht. Wir haben solche Szenarien vorher intensiv besprochen.“



2022: Toni auf Dschungeltour in Panama. Das tropische Klima im Regenwald bringt sie trotz intensiver Vorbereitung an ihre körperlichen Grenzen

2023

Sommer auf der Almhütte

Toni ist zwar ein Nordlicht, die Berge aber liebt sie sehr. Und so startet sie 2023 in Abenteuer Nummer 3: Sie verbringt fast ein halbes Jahr auf dem Schneibsteinhaus, einer bewirtschafteten Berghütte in den Berchtesgadener Alpen. Auf 1.670 Meter Höhe arbeitet sie im Service mit ihrem Chef und zwei Kolleginnen. „Ich habe dort überall angepackt, wo es nötig war“, erzählt sie. „Frühstücksbuffet aufbauen, Gemüse schnippeln, die Gäste bedienen, die Gästezimmer fertig machen, staubsaugen, fegen... halt alles, was für eine bewirtete Hütte dazugehört. Ich habe auch geholfen, den Zaun zur Wiese auf- und abzubauen, sonst hätten wir im Sommer die Kühe von den Almen auf der Terrasse gehabt.“

Es bleibt aber noch genug Zeit, die herrliche Bergwelt zu genießen. „In meiner Mittagspause bin ich oft auf den Klettersteig“, sagt sie. Und einmal im Monat schläft sie unter freiem Himmel – ein kleines Abenteuer im großen. „Ich habe unter anderem wunderschöne Nächte auf über 2.000 Metern in grandioser Bergkulisse verbracht, nur mit meinem Schlafsack und meinem Biwaksack. Das sind unvergessliche Momente, die mich glücklich machen.“

2024

Im Kajak auf der Kleinen Donau

Einmal einem Fluss von seinem Ursprung bis zur Mündung folgen: Diese Idee kam Toni auf ihrer Deutschlandwanderung. Das wird ihr Abenteuer für 2024, dieses Mal in kleinerem Maßstab. Eine Woche paddelt sie mit einer Freundin auf der Kleinen Donau in der Slowakei. „Es war herrlich entspannt“, erzählt sie. „Die Kleine Donau ist relativ leicht zu befahren, es gibt viele tolle Campingplätze am Ufer in einer wunderschönen Natur. Wir haben manchmal auch einfach auf das Zelt verzichtet, unterm Sternenhimmel zu schlafen ist einfach viel schöner – wenn die Mücken es denn zulassen“.

Und welches Abenteuer steht für 2025 an? „Dänemark hat tolle Shelter, da möchte ich gerne an der Küste mit dem Rad bis an den nördlichsten Zipfel fahren.“

Diabetes auf Reisen

„Mein Diabetes spielt natürlich bei der Planung meiner Reisen eine Rolle“, sagt Toni. „Ich wäge immer ab, was traue ich mir zu, wie viel Risiko kann und will ich eingehen.“ Für Panama wechselte Toni zum Beispiel vorübergehend von der Pumpe auf Pen – zu hoch erschien ihr das Risiko, dass das Pflaster für ihren Pod bei der hohen Luftfeuchtigkeit nicht richtig hält. Bei der Deutschlandtour und dem Almsommer lässt sich Toni ihre Diabetes-„Ausrüstung“ an Packstationen schicken. „Ich erinnere mich noch gut daran, wie die Diabeteswelt vor 25 Jahren aussah“, erzählt sie. „Zum Beispiel mussten wir das Insulin damals selbst mischen und aufziehen. Vielleicht sehe ich solche Vorbereitungen deshalb so entspannt.“

Vor allem Unterzuckerungen sind bei Antonia ein Thema. „Ich trainiere nicht gezielt für meine Reisen“, sagt sie. „Die ersten Tage muss sich mein Körper immer an die ungewohnte Bewegung gewöhnen. Weil ich das weiß, spreche ich mit meinen Mitmenschen darüber, was zu tun ist.“ Auf der Alm zum Beispiel wird der Alarmton ihres CGM zum Running Gag. „Chef und Kolleginnen haben mich dann auch oft aktiv aufgefordert, mich kurz hinzusetzen und kurz Pause zu machen“, erzählt sie lachend. „Der Diabetes gehört einfach zu meinem Leben und nur, wenn ich gut eingestellt bin, macht das Leben richtig Spaß.“

2024: Toni beim Paddeln mit ihrer Freundin auf der Kleinen Donau in der Slowakei



2023: Toni macht sich auf einer der 200 bewirtschafteten Hütten des Deutschen Alpenvereins nützlich – und genießt dabei einen tollen Almsommer

Mehr Infos zu Hüttenjobs beim DAV findet ihr online unter www.alpenverein.de/verband/jobs/huettenjobs





Muuuh... ist das gut!

Einfach, schnell, lecker und gesund – Ofengemüse ist nicht nur im Sommer das Lieblingsessen unserer Redakteurin Riki. Auf's Blech geschnebelt wird alles, was gerade Saison hat. Der Hüttenkäse liefert die Extraportion Eiweiß.

OFENGEMÜSE mit HÜTTENKÄSE



15-20 min
im Backofen
garen. 180°C

Was der Garten hergibt

Sommerlich mediterran wird's mit Zucchini, Auberginen, Tomaten und Brokkoli. Im Herbst munden Kürbis, Pilze und Blumenkohl. Immer dabei sind Kartoffeln und Karotten. Grundsätzlich passt jedes Gemüse, das euch schmeckt.

Pro Person 150 Gramm Gemüse mit Olivenöl, euren Lieblingskräutern und 150 Gramm Hüttenkäse vermischen und ab in den Backofen.

Astrid860/istock

Art.-Nr. 713062 · Drucker: pppp · DE240101255 · Druck: 05/25 · Auflage: 8300

