

Nr. 02/2016

# camp fire

Zeitung für junge Menschen mit Diabetes

Camp D

#5

kommt!



## Vorfreude

5.–8. Juli 2018 in Bad Segeberg

# Wir bringen das Rad wieder ins Rollen!

Liebe Camp D-ler!

Und wieder hat sich das (Lebens-)Rad weiter gedreht, ein weiteres Jahr ist vorüber. In den letzten Wochen habe ich viele Anfragen zum nächsten Camp D erhalten. Mein größtes Weihnachtsgeschenk ist in diesem Zusammenhang die Zusage für Camp D 2018!

Die Vorbereitungen laufen ab jetzt auf Hochtouren. Denn auch wenn es bereits das fünfte Camp D sein wird, wird nicht alles so bleiben, wie es bislang war. Auch das Camp D-Rad dreht sich eben weiter. Unsere größte Herausforderung: Camp D soll europäisch werden! Ich freue mich sehr darauf, viele altbekannte und neue Gesichter beim nächsten Camp D zu sehen, und auch wenn es noch einige Zeit bis dahin ist, ist ähnlich wie bei Weihnachten Vorfreude doch die größte Freude. Daher werden wir euch mit der Camp fire und Updates auf unserer Internetseite [www.campd.info](http://www.campd.info) mit neuen Informationen zum nächsten Camp D versorgen.

Neuigkeiten gibt es auch von Jenny Schmutz aus der Schweiz, die sowohl als Teilnehmerin als auch als Betreuerin das Camp D erlebt hat. Für diese Ausgabe der Camp fire haben wir sie zum Thema Tattoos und Piercings interviewt. Ein weiteres Interview haben wir mit Michael Hackert geführt. Michael ist Eishockeyspieler und hat einen Typ 1 Diabetes. Ich bin sicher, auch hier erfahrt ihr viel Neues und Interessantes!

Nun möchte ich euch noch ein frohes und glückliches Weihnachtsfest und vor allem ein möglichst gesundes und fröhliches Jahr 2017 wünschen. Als besonderen Gruß zeige ich euch auf der letzten Seite dieser Ausgabe, wie man frischen Wind in die traditionelle Weihnachtsbäckerei bringen kann ...

Herzliche Grüße

Eure Christina Maruhn



### Gemeinsam packen wir es an!

Camp D ist wie Weihnachten im Sommer. Die Herzlichkeit, das harmonische Miteinander, wenn wir die Zelte aufbauen oder bei der feierlichen Eröffnung das Feuer entzünden, den Abend gemeinsam ausklingen lassen. Das sind Momente, die man sein Leben lang nicht vergisst. Damit auch bei Camp D 2018 alles rund läuft, setzen wir wieder auf die tatkräftige Unterstützung von unzähligen freiwilligen Helfern und unseren Sponsoren.



\* DIE ZUM  
DEINE MO  
» BE Y  
O O O M G !  
5.-8. JULI  
ARE YOU READY?  
Cam  
changing diabetes  
LET'S TALK!  
HOHO

„Die ganze Atmosphäre und der lebendige Austausch beim Camp D waren sehr inspirierend. Ob bei den Workshops, Sportaktivitäten oder beim Entspannen in der Sonne. Ein tolles Event für alle Beteiligten, das wir gerne unterstützt haben.“

ISABELLE DECKER, LEITERIN MARKETING BEI ROCHE DIABETES CARE DEUTSCHLAND GMBH – PLATINSPONSOR CAMP D 2008 UND 2014

Anmeldungen für Camp D  
ab 1. Dezember 2017!

#### Was erwartet euch bei Camp D 2018?

Jedes Camp D hatte bisher seinen eigenen Charme, seine eigenen Herausforderungen und seinen ganz eigenen Spirit. Auch Camp D 2018 werden wir wieder unter ein Motto stellen, damit die Teilnehmer ihr individuelles, unverwechselbares Erlebnis in einzigartiger Camp D-Atmosphäre haben werden. So viel dürfen wir schon verraten: Unsere Vorbereitungen und Planungen für 2018 laufen schon auf Hochtouren! So früh waren wir wirklich noch nie dran.

Unser Anspruch ist wie jedes Mal, ein abwechslungsreiches Workshopprogramm mit tollen Referenten auszuarbeiten. Und wir haben die Idee, Camp D noch internationaler zu machen. Dazu werden wir wahrscheinlich von den Profiradsportlern des Team Novo Nordisk aktiv unterstützt. Es handelt sich dabei um ein internationales Team aus Leistungssportlern, dessen kompletter Kader aus Athleten mit Diabetes besteht. Mehr Infos findet ihr unter [www.teamnovonordisk.com](http://www.teamnovonordisk.com).

#### Camp D 2018 – so seid ihr immer gut informiert

Ihr seid interessiert und wollt Camp D 2018 nicht verpassen? Prima!!! Wir halten euch mit den nächsten Ausgaben der Camp fire auf dem Laufenden. Und schaut bitte immer mal wieder auf unsere Website [www.campd.info](http://www.campd.info), ob sich etwas Neues getan hat. **Ab dem 1. Dezember 2017 ist es dann so weit: Ihr könnt euch für Camp D 2018 anmelden.**



„Der Austausch bei Camp D ist für mich sehr wichtig. Denn selbst ich lerne immer wieder Neues dazu, z. B. wie ich mit gewissen Dingen anders umgehen kann.“

SIMON STROBEL, EHEMALIGES MITGLIED IM TEAM NOVO NORDISK, SIMON LEITETE AM SPORTTAG BEI CAMP D 2014 DAS RADFAHREN

#### MIT CAMP D DEN DIABETES VERÄNDERN

Camp D ist Europas größtes Zelt- und Informationscamp für junge Menschen mit Diabetes. Es ist seit 10 Jahren 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](http://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](http://www.campd.info)

KUNFT =  
TIVATION  
OV!  
2018  
p  
2018  
KOMMT!  
everything is possible  
mitten drin



# Faszination Eishockey

## Harte Checks, schnelle Sprints und scharfe Schüsse sind auch mit Typ 1 Diabetes möglich!

Eishockey ist eine überaus schnelle, dynamische und kampfbetonte Sportart. Wir wollten wissen, wie es geht, Eishockey auf allerhöchstem Niveau zu spielen, wenn man Typ 1 Diabetes hat, und fragten Michael Hackert aus Heilbronn. Der ehemalige Profistürmer und Spieler der Deutschen Eishockey-Nationalmannschaft hat es nämlich jahrelang geschafft, seine Eishockey-Leidenschaft und seinen Typ 1 Diabetes erfolgreich unter einen Hut zu bringen.



**„Selbst nach 15 Jahren Typ 1 Diabetes versuche ich immer noch, irgendeine Kleinigkeit zu verbessern.“**

MICHAEL HACKERT, MICHAEL HAT TYP 1 DIABETES

### **Michael, da sich nicht alle Leser mit Eishockey auskennen, kannst du uns kurz ein bisschen etwas über dich sagen?**

Ja gerne! Ich heiße Michael Hackert, bin jetzt 35 Jahre alt und lebe mit meiner Partnerin und unseren beiden kleinen Kindern in meiner Heimatstadt Heilbronn. Bereits mit sechs Jahren fing ich, wie meine beiden Brüder Oliver und Axel, mit Eishockey an. Dieses extrem schnelle Spiel hat mich von Anfang an total begeistert. Es ist einfach irre, wenn man mit den Kufen über das Eis flitzt und hinter dem Puck herjagt.

### **Du warst Profispieler?**

Nach meiner Jugend beim Heilbronner EC (Eishockey-Club) begann ich mit 17 Jahren meine Profikarriere. Zuerst spielte ich für den Iserlohner EC, wechselte dann aber zu mehreren anderen Clubs. Entsprechend oft bin ich auch umgezogen, denn als Profispieler muss man vor Ort bei seinem Verein wohnen. Das geht nicht anders. In der Saison 2003/2004 spielte ich für die Frankfurter Lions und wurde mit ihnen erstmals Deutscher Meister. Ein Jahr später erhielt ich ein Angebot aus den USA und spielte dort kurz in der American NHL (National Hockey League), kam aber relativ rasch wieder nach Deutschland zurück. Als Mitglied der Deutschen Eishockey-Nationalmannschaft nahm ich an zwei Weltmeisterschaften teil. Vor zwei Jahren beendete ich meine Profikarriere... aber mal schauen, vielleicht gehe ich noch mal zurück aufs Eis.

### **Deine Profikarriere hat mit deinem Diabetes funktioniert?**

Ja, schon. Aber dazu muss man wissen, dass ich meinen Typ 1 Diabetes erst als Erwachsener bekommen habe. Ich war damals 20 Jahre alt und schon Profispieler.

### **War das nicht ein Schock für dich?**

Mir ging es vorher wochenlang nicht gut. Ich hatte ständig Durst, musste oft auf die Toilette und fühlte mich dauernd irgendwie kaputt. Dazu kam, dass ich innerhalb kurzer Zeit zehn Kilo an Gewicht verlor. Ich habe natürlich die ganze Zeit weitertrainiert und auch gespielt – so lange, bis nichts mehr ging. Als ich in die Klinik eingeliefert wurde, hatte ich einen Wert von 980 mg/dl. Dann kam der Schock, als mir ein Arzt sagte, ich müsste mit dem Profisport aufhören. Ich habe mir das angehört, aber ich konnte es nicht glauben. Spontan habe ich gespürt, dass ich weitermachen kann. Ich hatte ja vorher trotz der hohen Zuckerwerte voll trainiert und da dachte ich mir, mein Körper kann das. Noch in der Klinik fing ich wieder mit dem Training an.

### **Hast du eine spezielle Methode?**

Als Erstes habe ich mich und meinen Körper wirklich sehr genau beobachtet, um zu wissen, wie mein Stoffwechsel auf die eine oder andere Belastung reagiert. Ich fing an, meinen Blutzucker sehr oft zu messen und zu schauen, wie er reagiert. Auf der Basis dieser Werte habe ich dann meine Einstellung im Vorfeld von Trainings oder Spielen bereits entsprechend angepasst. Am Anfang zum Beispiel startete ich ins Training mit einem Wert von weniger als 120 mg/dl. Prompt rauschte ich in die Hypo. Später habe ich dann herausgefunden, dass ich viel höher reingehen muss, also mit mindestens 160 mg/dl, um die hohe Trainingsbelastung auszuhalten.

Der ehemalige Eishockey-Profi Michael Hackert lebt heute mit seiner Partnerin und den beiden gemeinsamen Kindern wieder in seiner Heimatstadt Heilbronn.



## „Ich habe gewusst, dass es nach meiner Diagnose Diabetes weitergeht, das habe ich gespürt!“

### War die Kälte in den Eislaufhallen ein Thema für dich?

Nicht wirklich, denn die modernen Hallen sind längst nicht mehr so kalt und zugig wie früher. Ich habe sogar schon Zuschauer gesehen, die sich im T-Shirt ein Spiel anschauen. Meinem Diabetes hat das von daher nie etwas ausgemacht, zumal ich durch die ganze Ausrüstung und die Handschuhe komplett warm eingepackt bin und eher viel schwitze. Aber die Blutzuckermessgeräte sind sehr kälteempfindlich, deshalb habe ich meins immer einem meiner Betreuer zur Aufbewahrung gegeben. Der hat das dann für mich sozusagen am Mann getragen, damit ich bei einem Spiel während der kurzen Pausen auf der Bank den Blutzucker messen konnte. Schnell die Handschuhe ausziehen und zack, zack. Als Spieler fühlt man sich nämlich an einigen Tagen manchmal schlapp und müde und ich wusste nie, ist das jetzt wegen des Diabetes oder weil ich einfach einen platten Tag habe. Da hat mir das Messen sehr geholfen, um zu wissen, wo ich stehe und auch um eine Hypo während des Spiels zu vermeiden.

### Sind Hypos generell ein Thema beim Eishockey?

Das Problem bei dieser Sportart ist, dass der Körper extremen Wechsellasten ausgesetzt ist. Eishockey ist ein sehr schnelles Spiel, bei dem der ganze Körper oft gnadenlos eingesetzt wird. Sprints und harte Bodychecks sind normal und wechseln sich rasant ab. Der Puls jagt dabei extrem in die Höhe. Auch wenn die einzelnen Spielerwechsel nach ungefähr einer Minute stattfinden, bringt die kurze Ruhephase den Puls nicht wirklich runter. Der Körper wird dadurch praktisch die ganze Zeit am Limit belastet und das Adrenalin schießt unglaublich in die Höhe. Deshalb kann man die Blutzuckerwerte nie genau vorhersagen.

### Hast du mit oder ohne Insulinpumpe gespielt?

Beides. Am Anfang habe ich mich nach der klassischen ICT-Methode gespritzt, dann trug ich für ca. 1,5 Jahre eine Insulinpumpe, habe mich später aber wieder für die ICT-Methode entschieden. Die Werte waren zwar mit der Pumpe gut, aber das ständige Tragen an meinem Körper hat mich doch sehr gestört und ich fühlte mich persönlich eingeschränkt. Nichtsdestotrotz habe ich mir ein CGM gekauft. Das war zwar schweinetuer, aber ich habe mir das geleistet, um meine Werte engmaschig kontrollieren zu können. Ab und zu trage ich es für ein paar Tage und dann weiß ich wieder, wo ich stehe und ob sich irgendwelche Auffälligkeiten oder Muster häufen. Selbst nach 15 Jahren Typ 1 Diabetes versuche ich immer noch, irgendeine Kleinigkeit zu verbessern.

### EISHOCKEY – DAS SCHNELLSTE SPIEL DER WELT!

Eishockey ist ohne Zweifel eine der dynamischsten und mitreißendsten Mannschaftssportarten. Keine andere Sportart ist so durch Schnelligkeit und Körpereinsatz geprägt. Die Spieler sind bei ihren Einsätzen fast pausenlos in Bewegung. Mit bis zu 65 km/h düst ein Profi in der gepolsterten Montur über das Eis und sprintet oft innerhalb von Sekunden bis zu 300 Metern. Ziel ist es, den Puck, eine Hartgummischeibe, in das gegnerische Tor zu befördern. Der Puck kann dabei eine Geschwindigkeit zwischen 150 und 160 km/h erreichen. Eine komplette Mannschaft besteht in der Regel aus bis zu 22 Spielern. Während eines Spiels dürfen sich jedoch höchstens sechs Spieler gleichzeitig auf dem Eis befinden.

## Tipps für Eissport & Diabetes\*

- Die Basalrate mind. 1–2 Stunden vor Sportbeginn um 40–60 % reduzieren.
- Der Ausgangszucker sollte vor dem Sport auf dem Eis bei ca. 150–200 mg/dl liegen.
- Untrainierte Menschen mit Diabetes sollten es eher langsam angehen lassen und nicht zu lang belasten.
- Am besten zwischendurch kurz mal den Blutzucker messen und auch nach dem Sport.
- Wer draußen auf einem zugefrorenen See oder in einer offenen Eislaufhalle läuft, muss seine Insulinpumpe am Körper tragen.
- Wichtig: Blutzuckermessgerät und Teststreifen dürfen nicht in die Kälte (Temperaturen nicht unter null Grad).
- Tipp: Tragt euer Blutzuckermessgerät und Teststreifen in der Innentasche (!) eurer Jacke.
- Handschuhe tragen, damit die Finger nicht kalt werden (sonst sind die Messwerte verfälscht).
- Die Blutzuckermessung am besten bei halb geöffneter Jacke direkt am Körper durchführen – und zwar SCHNELL!



\* Thurm, Ulrike und Bernhard Gehr: Diabetes- und Sportfibel. 3. aktualisierte und erweiterte Auflage 2009. Verlag: Kirchheim + Co. GmbH, Mainz. S. 103–105, 246

# „Von den Wogen geschüttelt...“

## Wir wollen wissen: Diabetes & Tattoos/Piercings – geht das?

Tattoos können vieles sein. Sie sind Ausdruck großer Liebe oder bestimmter Werte, wie Freiheit oder Mut zum Beispiel. Andere sehen Tattoos vor allem als Kunst und ihren Körper als Leinwand. Tattoos sind mittlerweile salonfähig geworden. Fast kein Promi mehr, der keins hat. Wir fragten Jenny Schmutz aus der Schweiz, die ihr als Teilnehmerin und später Betreuerin von Camp D kennt, welche Erfahrungen sie mit ihren Tattoos und Piercings gemacht hat.

### Jenny, was hat dich dazu bewegt, dir Tattoos stechen und Piercings setzen zu lassen?

Ich wollte meine Lebensgeschichte verarbeiten, die Höhen und Tiefen, die ich erlebt habe. Entsprechend hat jedes meiner Tattoos eine besondere Bedeutung. Und die Piercings, die fand ich damals einfach cool, weil sie schon ausgeflippt ausschauen, man ist damit eben nicht nullachtfünfzehn.

### Hast du dich zuvor bezüglich deines Diabetes informiert?

Es hieß ja lange Zeit, dass Menschen mit Diabetes keine Tattoos oder Piercings haben dürfen. Das hat sich aber geändert. Ich habe mit meiner Ärztin darüber gesprochen und sie hat mir die Erlaubnis dazu gegeben – allerdings unter der Voraussetzung, dass meine Blutzuckerwerte okay sind. Hintergrund ist die Wundheilung, denn sowohl Tattoos als auch Piercings verursachen eine Wunde. Und die muss heilen. Außerdem arbeite ich mit einer sehr guten Tätowiererin zusammen.

### Was heißt das?

Meine Tätowiererin fängt bei einer Sitzung nur an, wenn ich ihr vorher meine aktuellen Blutzuckerwerte vom Tag als auch von der vorhergehenden Woche gezeigt habe. Sie ist da ganz penibel. Denn bei meinem Körper ist es so, dass während des Tätowierens das Adrenalin steigt und damit auch mein Blutzucker in die Höhe geht. Das hängt damit zusammen, dass ich die Einstiche spüre und Schmerzen habe.



### Hattest du schon immer Schmerzen beim Tätowieren?

Ja, eigentlich schon. Nur empfand ich am Anfang die Schmerzen nicht so stark, das hat sich geändert. Egal, an welcher Körperstelle ich mich stechen lasse, ich fühle extreme Schmerzen. Deshalb arbeitet die Tätowiererin auch maximal zwei Stunden an mir. Dann ist Feierabend: Mein hat Körper genug, es geht nichts mehr. Meine Haut ist dann wie Leder, sie lässt sich nicht mehr stechen und nimmt auch keine Farbe mehr auf. Aber das ist bei jedem anders, das kann man nicht verallgemeinern.

### Wo bist du tätowiert?

Mein ganzer Rücken ist tätowiert und auch die rechte Seiten an den Rippen, dazu noch die beiden Oberschenkel und aktuell bin ich am linken Arm, der wird komplett zugetackert. Ach ja, und als Erinnerung an meinen Amerikabesuch habe ich mir in Miami ein kleines Tattoo am Unterarm stechen lassen. Am rechten Unterarm befindet sich auch mein Lebensmotto auf Lateinisch, übersetzt lautet es: „Von den Wogen geschüttelt, wirst du doch nicht untergehen. Steh auf und kämpfe weiter!“

### Hattest du eigentlich Probleme mit der Wundheilung?

Nee, das funktioniert alles sehr gut. Aber ich halte mich auch wirklich genau an die Anweisungen meiner Tätowiererin. Man sollte auch vorher den Tätowierern sagen, dass man Diabetes hat. Ich war da immer ganz ehrlich. Denn es kommt schon vor, dass jemand kollabiert – auch Menschen, die keinen Diabetes haben. Beim Tätowieren wie auch bei den Piercings fügt man seinem Körper definitiv Schmerzen zu. Die Wundpflege ist absolut wichtig: Ich creme mir immer bis zu fünfmal am Tag eine dünne Schicht Tätowier-Pflegecreme auf die frischen Tattoos. Und zwar so lange, bis es verheilt ist. Das kann schon sechs bis acht Wochen dauern.

### Apropos Piercing – wie lebst du damit?

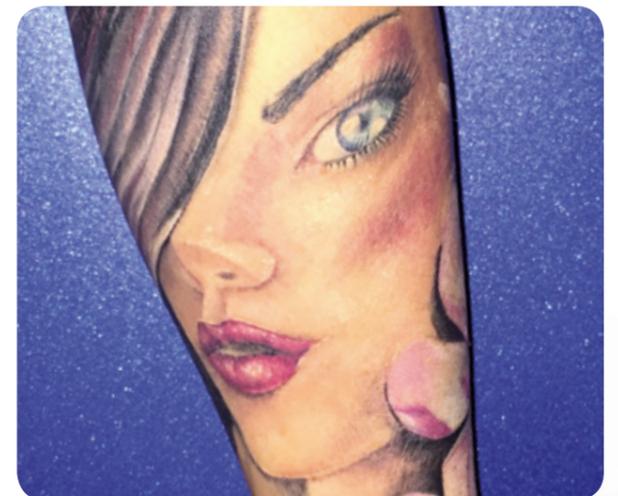
In habe ja seit einem Jahr einen neuen Job und arbeite jetzt im Außendienst der Firma Hilti Schweiz, das sind die mit den Bohrmaschinen. Dafür musste ich allerdings auf meine sichtbaren Piercings verzichten. Die habe ich jetzt alle ausgezogen bis auf meinen Augenbrauen-Piercing und die Plugs in den Ohren. Das ist schon okay.

### Willst du uns erzählen, warum du gewechselt hast?

Wie ihr wisst, war ich ja früher im Metall- und Stahlbau tätig, habe aber aus gesundheitlichen Gründen die Stelle gewechselt. Denn durch die Arbeit auf dem Gerüst war meine Blutzuckereinstellung auf lange Sicht nicht so ganz einfach. Jetzt arbeite ich für die Firma Hilti, das ist wieder kein frauentypischer Job. Aber bei mir muss halt immer ein bisschen Abenteuer dabei sein.

### Wie geht es deinem Diabetes seitdem?

Auch wenn ich keine Vorzeigediabetikerin bin, und meine Werte manchmal hoch und auch tief sind, so gehe ich doch regelmäßig alle drei Monate zu meiner Ärztin. Ich habe auch eine neue Insulinpumpe mit CGM bekommen. Bei uns in der Schweiz wird das noch von der Krankenkasse bezahlt. Das CGM ist wirklich klasse. Es gibt mir ganz viel Sicherheit, z. B. beim Autofahren – und ich bin wirklich viel unterwegs. Ich kann so meine Werte besser kontrollieren, kann, wenn ich ins Auto einsteige, rechtzeitig reagieren und gegebenenfalls auch bei einem Unfall besser dokumentieren, dass mein Diabetes daran keine Schuld trägt. Das ist mir sehr wichtig, denn sonst bekommt man bei uns in der Schweiz Probleme mit der Versicherung.



Fluctuat nec mergitur

„Überlegt euch ganz genau, was ihr tätowieren wollt – denn ein Tattoo ist was fürs Leben. Und geht nicht zum billigsten Tätowierer, sondern sucht euch einen guten aus, vielleicht wo ihr auch live zuschauen könnt, wie er arbeitet. Schaut euch auch seine fertig gestochenen Tattoos an.“

JENNY SCHMUTZ, JENNY HAT TYP 1 DIABETES

# Infos

## Diabetes & Tattoos

Beim Tätowieren wird die Hautoberfläche verletzt, in etwa vergleichbar mit einer größeren Schürfwunde. Bei Menschen mit Diabetes können Folgeerkrankungen wie Durchblutungsstörungen, trockene Haut und Hauterkrankungen sowie eine verzögerte Wundheilung und ein geschwächtes Immunsystem auftreten. So kann das Abheilen der frisch gestochenen Tätowierung locker doppelt so lang dauern wie bei einem gesunden Menschen.

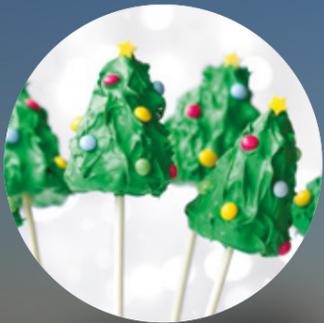
- Deshalb achtet unbedingt auf eine gute Blutzuckereinstellung direkt vor dem Tätowieren. Es besteht sonst ein erhöhtes Infektionsrisiko. Zudem bilden sich dann leichter Narben.
- Sprecht bitte unbedingt vorher mit eurem Diabetologen darüber.
- Wählt für euer Tattoo oder Piercing eine andere Stelle als die, in die ihr euer Insulin spritzt.
- Informiert euren Tätowierer über eure Diabeteserkrankung, damit er weiß, wie er reagieren muss, wenn euer Blutzucker während des Termins abfällt oder sich der Heilungsprozess lange hinzieht.
- Checkt euren Blutzucker während des Tätowierens. Das ist wichtig! Denn die Nadelstiche tun weh und der Schmerz kann eure Werte vorübergehend hochjagen.
- Achtet auf die Hygiene: Durch die verletzte Haut können Krankheitserreger eindringen.
- Um eine Infektion oder Entzündung zu verhindern, solltet ihr aufpassen, dass die Stelle nicht von fuselnder oder enger Kleidung bedeckt wird.
- Meidet mindestens zwei Wochen Chlorwasser (Schwimmbad) und heiße Bäder.
- Auch Sonnenbäder, Sport und andere Aktivitäten, bei denen starker Schweiß gebildet wird, sind mindestens zwei Wochen lang tabu.

## Diabetes & Piercings

Theoretisch könnt ihr euch an jeder Stelle eures Körpers ein Piercing stechen lassen. Aber auch hier gilt: Durch das Piercing entsteht erst einmal eine Wunde, und die kann sich entzünden. Deshalb sind gerade beim Piercing Hygiene und Versorgung der Wunde extrem wichtig.

- Achtet darauf, eure Piercings nicht dort zu setzen, wo die Durchblutung schlechter ist (etwa am Sprunggelenk oder Gesäß).
- Zungen-Piercings brauchen wenige Wochen, bis sie verheilt sind.
- Bei Brustwarzen-Piercings kann sich die Heilung über Monate hinziehen.
- Unser Tipp: Lasst euch euer Piercing im Ober- und Unterkörperbereich am besten im Sommer stechen, weil dann mehr Luft an die Haut gelangt und auch nicht so enge und warme Kleidung getragen werden muss.
- Vorsicht vor Materialien wie Nickel, die zu allergischen Reaktionen führen können.
- Die frische Wunde muss gut gepflegt werden, damit sie ohne Probleme abheilt.
- Öffentliche Schwimmbäder, Sauna oder Dampfbad sind bis zum kompletten Abheilen tabu. Das kann bis zu zwei Monate der Fall sein.
- Auch später, wenn das Piercing gut verheilt ist, benötigt es eine intensive Pflege und Reinigung, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

# Fröhliche Cake Pops fürs Weihnachtsfest



Wer zu Weihnachten keine Lust auf Vanillekipferl, Spekulatius und Co. hat, der kann seine Freunde, Gäste und natürlich auch die Familie mit lustigen Cake Pops verwöhnen. Von Elfen gerührt und mit Liebe von Santa Claus dekoriert, bringen die kleinen Kuchen am Stiel selbst die Augen von Kuchenmuffeln zum Strahlen. Cake Pops sehen nicht nur schön aus, sie lassen sich vor allem ohne viel Gedöns superelegant essen.

Cake Pops werden entweder aus zerbröselten Keksen oder Rührkuchen hergestellt. Den Teig kann man wahlweise selbst backen oder selbst kaufen (z. B. wenn es schnell gehen muss). Mein Tipp: Ich vermische die Kuchenkrümel immer mit einem Frischkäse-Frosting und rolle das Ganze dann zu kleinen Kugeln, die ich auf Holzstiele aufspieße. Nach einer Runde im Kühlschrank verziere ich sie mit einem Überzug aus geschmolzener Schokolade oder gefärbten Glasuren. Stile für die Cake Pops und auch Glasuren findet ihr inzwischen in jedem Supermarkt. Die Auswahl ist gerade vor Weihnachten enorm!

Sehr niedlich sehen übrigens auch kleine Cake Pop Tannenbäume aus. Dazu rollt man den Teig zu einer Teigplatte und sticht dann die Tannenbäume mit einem kleinen Keks-ausstecher aus. Ein grüner Überzug, dazu silberne Liebesperlen und fertig ist euer Gastgeschenk zum Adventsbrunch. Selbstverständlich freuen sich aber auch eure beste Freundin oder eure Oma über eine kleine Aufmerksamkeit. Aber aufgepasst: Nicht ständig davon naschen ... sonst muss Santa Claus noch eine Ladung liefern.

Übrigens: Schickt mir doch mal Fotos von euren Cake Pops. Ich bin gespannt auf eure Dekokünste.

Ganz liebe Grüße und ein wunderschönes Weihnachtsfest wünscht euch eure

Christina Maruhn

PS: Ich freue mich schon sehr darauf, euch beim nächsten Camp D wiederzusehen.



Frohe Weihnachten  
& ein tolles 2017!

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Novo Nordisk Pharma GmbH, Brucknerstraße 1, 55127 Mainz; Telefon 06131 903-0; [www.novonordisk.de](http://www.novonordisk.de) · **Redaktion:** Christina Maruhn  
**Konzeption, Text, Gestaltung:** Döbele Werbeagentur GmbH · **Fotografie:** Kaleidomania Bildproduktion, Döbele Werbeagentur GmbH, Novo Nordisk Pharma GmbH  
**Druck:** pppp Service & Verlag · © 2016 Novo Nordisk Pharma GmbH