

Nr. 02/2019

# camp fire

Zeitung für junge Menschen mit Diabetes

## Lichtblicke



# Lichtblicke



Christina Maruhn,  
Organisation Camp D

Liebe Camp-Dler,

um Lichtblicke geht es in der Winterausgabe der camp fire. Die Idee dazu kam uns, als wir die Polarlichtfotos von Jan C. Kannengießer aus der Arktis gesehen haben. Jan reist mit Typ 1 Diabetes in Gegenden, die auch stoffwechselgesunden Menschen einiges abverlangen. Wie er auf seinen Extremtouren seinen Diabetes meistert, lest ihr auf den Seiten 6 und 7.

Wir wollen aber beide Seiten betrachten: das bunte Farbspektakel – und die Dunkelheit, in der Lichtblicke aufblitzen. In den Interviews mit Annika Hubrich und Leon Jacob könnt ihr nachlesen, wie schwierig das Leben mit Diabetes manchmal bzw. (auch) für andere sein kann. Die Lebensgeschichten der beiden stimmen nachdenklich und haben mich tagelang beschäftigt.

Unter die Haut geht auch unser Bericht zu den häufiger zu sehenden Diabetes-Tattoos – ihr habt auch eins? Dann schickt uns gerne ein Foto per E-Mail an [camp-d@novonordisk.com](mailto:camp-d@novonordisk.com)!

Und zuletzt haben wir Neuigkeiten von Timur Oruz, dem Olympia-Bronzemedailengewinner im Feldhockey von 2016 für euch.

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Spaß beim Lesen und ein tolles 2020 mit ganz vielen und bunten Lichtblicken und neuen Perspektiven!

Eure Christina



Camp D ist Europas größtes Zeltcamp für Jugendliche und junge Erwachsene mit Diabetes im Alter von 16 bis 25 Jahren. Das Zeltcamp wurde von Novo Nordisk im Jahr 2006 ins Leben gerufen, um ein Forum für eine Patientengruppe zu schaffen, für die es im Alltag kaum Unterstützungsangebote gibt. Mit Workshops rund um Diabetes und jeder Menge Sport entsteht bei Camp D in einer besonderen Atmosphäre die einzigartige Gelegenheit zum intensiven persönlichen Erfahrungsaustausch.

Novo Nordisk veranstaltete im Sommer 2018 bereits das fünfte Camp D, das in Bad Segeberg unter dem Motto „Colour your life“ stattfand. Zum zweiten Mal mit dabei war der Partner und Sponsor Roche Diagnostics Deutschland GmbH sowie weitere Unterstützer.

[www.campd.info](http://www.campd.info)

## Statement auf der Haut



Ob Promi oder Normalo: Mit einem Tattoo geben viele Menschen ein Statement ab, was ihnen wichtig ist und was sie ausmacht. Auch Diabetessymbole finden sich mehr und mehr in den Motivkatalogen der Tätowierstuben. Diese Dia-Tattoos spiegeln zum Beispiel die Solidarität mit Betroffenen wider oder zeigen selbstbewusst, dass man das lebenslange Selbstmanagement akzeptiert und die Erkrankung nicht (mehr) verstecken will.

Ein verbreitetes Motiv ist der blaue Diabeteskreis – weltweites Symbol der internationalen Diabetes-Community. Aus Ungarn kommt der Trend, den blauen Kreis mit dem Vermerk T1 oder T2 gut sichtbar am Handgelenk zu tragen. So sehen Ersthelfer im Notfall beim Pulsessen, was los ist, und können schneller reagieren. Noch praktischer wäre es, wenn das Tattoo den Blutzuckerwert anzeigt, oder? Klingt schräg, aber tatsächlich erforscht das berühmte Massachusetts

Institute of Technology (MIT) gerade eine Tattoo-Tinte, die das können soll. Bis das soweit ist, wird es aber sicher noch ein paar Jahre dauern.

Bevor ihr jetzt ins nächste Tattoo-Studio flitzt, weil ihr auch ein Dia-Tattoo haben wollt: Informiert euch bitte unbedingt vorher über die Tätowierer – die Qualitätsunterschiede sind nämlich riesig. Sehr wichtig ist vor allem die Hygiene vor Ort. Inzwischen gibt es auch einzelne Studios, die sich auf Diabetes spezialisiert haben. Seriöse Tattoo-Meister erkennt ihr übrigens schon daran, dass sie unter-18-Jährige nicht stechen.

Ausführliche Informationen hat die DDH-M Jugend in einem Flyer zusammengestellt, den ihr als PDF von der Website der Deutschen Diabetes-Hilfe herunterladen könnt:

[www.menschen-mit-diabetes.de](http://www.menschen-mit-diabetes.de)



# Der Forscher und seine Tochter



„Auch nach 25 Jahren Forschung war mir nicht klar, was es heißt, mit dieser Krankheit zu leben – bis meine Tochter Vita Typ 1 Diabetes bekam.“

JACOB STEN PEDERSEN

Was für eine Geschichte: Jacob Sten Pedersen ist Wissenschaftler und forscht seit Jahrzehnten daran, Typ 1 Diabetes zu heilen. Wahrscheinlich weiß er alles über die zerstörten Betazellen in der Bauchspeicheldrüse – also zumindest das, was die Wissenschaft über die fatale Autoimmunreaktion weiß, die „Typ 1 Diabetes“ heißt. Und dann sagt Jacob das: „Auch nach 25 Jahren in der Diabetesforschung war mir nicht klar, was es heißt, mit einer chronischen Krankheit zu leben – bis meine Tochter Vita Typ 1 Diabetes bekam.“ Vita war drei Jahre alt, als ihrem Vater auffiel, wie viel Durst sie auf einmal hatte. „Mehr oder weniger zufällig habe ich sie auf Glukose im Urin getestet und sie war zu 100 Prozent positiv. Mir war sofort klar, was das für ihr Leben bedeutet“, erzählt er. „Ich weiß noch, wie ich im Bad saß und mir die Tränen über das Gesicht liefen.“

## Ein Leben ohne Insulinspritzen?

Nun ist Jacob Sten Pedersen nicht irgendein Forscher. Er ist Corporate Vice President bei Novo Nordisk in Dänemark und leitet dort die Diabetesforschung. Damit gehört Jacob zu den führenden Köpfen bei Novo Nordisk, die sich mit Stammzelltherapie beschäftigen. Für Menschen mit Typ 1 Diabetes bedeutet diese

Therapie ein Leben ohne Insulinspritzen, ohne Glukosemessungen, ohne Angst vor Hypoglykämien. „Ich verstehe die klinischen Bedürfnisse von Patienten mit Typ 1 Diabetes viel besser als vorher“, sagt Jacob. „Ich weiß genau, welche Medikamente langfristig für sie gut wären.“

Die Heilung von Typ 1 Diabetes gehört seit der Gründung von Novo Nordisk zu den Zielen des Unternehmens. Jetzt liegt das Ziel in greifbarer Nähe. Novo Nordisk arbeitet schon daran, seine Stammzellen in den nächsten Jahren bei Menschen zu testen. 10 bis 15 Jahre wird es dann vermutlich noch dauern, bis die Therapie verordnet werden könnte. Aus seinem faszinierenden Forschungsfeld ist für Jacob ein Vermächtnis für seine Tochter geworden: „Es ist sehr wahrscheinlich, dass Vita im Alter von 20 Jahren von Typ 1 Diabetes geheilt sein wird.“

## Sehenswert!

Der Film „Towards a cure for type 1 diabetes“ (englische Fassung) auf unserer internationalen Website:



[www.novonordisk.com](http://www.novonordisk.com)

## Das Reisesouvenir des Ehepaars Krogh

Wusstet ihr, dass der persönliche Bezug zu Diabetes zur Gründung von Novo Nordisk geführt hat? Hier ist die Geschichte: Es begann 1922 auf einer Vortragsreise durch die USA. Das dänische Wissenschaftlerpaar August und Marie Krogh war von der Universität Yale eingeladen worden, im ganzen Land Vorträge zu ihrer Forschung zu halten. August Krogh hatte nämlich zwei Jahre vorher den Nobelpreis für Physiologie erhalten und war dementsprechend ein gefragter Mann. Kroghs Nobelpreis hatte übrigens nichts mit Diabetes zu tun: Er hatte herausgefunden, wie der Austausch von Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid in den Muskeln funktioniert.

1921, also nur ein Jahr vor der Amerikareise der Kroghs, hatten die kanadischen Forscher Frederick Banting und Charles Best entdeckt, wie man das Hormon Insulin zur Behandlung von Diabetes einsetzen kann. Das war eine Sensation. Wo die Kroghs auch hinkamen, hörten sie von den fantastischen Behandlungserfolgen durch Insulin. Marie Krogh war wie elektrisiert davon. Sie war nicht nur selbst Ärztin und behandelte in ihrer eigenen Praxis in Dänemark Patienten mit der damals fast immer tödlichen Zuckerkrankheit – sie litt selbst unter Typ 2 Diabetes. Marie schlug ihrem Mann vor, Banting und Best in Toronto zu kontaktieren, wo das erste lebensrettende Insulinextrakt produziert wurde.

## Der skandinavische Löwe

Mit der Erlaubnis, in Skandinavien Insulin zu produzieren, kehrten die Kroghs in ihre Heimat zurück. Zusammen mit dem dänischen Arzt Hans Christian Hagedorn gründete August Krogh das Unternehmen Nordisk Insulinlaboratorium, finanziell unterstützt durch die Løvens kemiske Fabrik (zu deutsch: Löwe Pharmafabrik). Im Frühjahr 1923 wurden die ersten Patienten mit Insulin behandelt, das von Krogh und Hagedorn hergestellt wurde. Bald brachten sie das erste skandinavische Insulinprodukt auf den Markt, sein Name „Insulin Leo“ nach dem wichtigsten Geldgeber für das gigantische Projekt. Fast 100 Jahre später sind die Aussichten, dass Typ 1 Diabetes vielleicht sogar geheilt werden könnte, so nah wie nie zuvor ...

Das Forscherehepaar August und Marie Krogh brachte 1923 das erste skandinavische Insulin unter dem Namen „Insulin Leo“ auf den Markt.



# Das Heim rettete mir das Leben!

## Regeln

Die Bloggerin Annika Hubrich aus Itzehoe haben wir, wie so viele von euch, bei Camp D 2018 kennengelernt. Ihre Geschichte hat mich zutiefst beeindruckt. Nachdem sie 2014 bei einer Körpergröße von 1,61 m nur noch 42 kg wog und auf der Intensivstation gelandet war, zog sie in eine Einrichtung für Kinder und Jugendliche mit Diabetes. „Die strengen Regeln dort retteten mein Leben“, wie sie selbst sagt.



### Annika, was war in der Pubertät los mit deinem Diabetes?

Anders als viele der anderen jungen Menschen mit Typ 1 Diabetes, habe ich meinen nicht in der Kindheit bekommen, sondern erst kurz vor meinem elften Geburtstag, also mitten in der Pubertät und das war ein total blöder Zeitpunkt für mich – auch wenn es für den Diabetes NIE den richtigen Zeitpunkt gibt. In der Folge habe ich meinen Diabetes sechs Jahre lang mehr schlecht als recht behandelt, ihn praktisch ignoriert.

### Was sagten denn deine Eltern dazu?

Da ich schon immer alles lieber alleine gemacht habe, hatten meine Eltern keine Chance einzugreifen. Meine Mutti sagte immer: „Mach ...“, aber ich wollte nicht und es gab wahnsinnig viele Streitereien. Bei mir ging das alles zum einen Ohr rein und dann wieder raus. Im Nachhinein beneide ich die Menschen, die ihren Diabetes schon ganz früh bekommen haben und es nie anders kennengelernt haben. Ich hingegen kannte natürlich Naschtüten und sollte dann später darauf verzichten, das war hart. Ich habe dann natürlich weiter in die Naschtüten gegriffen ...

### Wie ist es zu deinem körperlichen Crash gekommen?

Irgendwann, so in der ersten Zeit, hat mich meine Diabetesberaterin mal zur Seite genommen und gemeint: „Hey, du musst nicht schlank werden, du bist doch schon schlank!“ Sie dachte, ich hätte Diabulimie. Dem war aber nicht so, ich habe den

Diabetes einfach nur weiter ignoriert. Später, so mit ca. 15 bis 16 Jahren, da dachte ich: „Eh, da war doch was“, und ich wollte noch schlanker werden, als ich schon war. Tja und dann fing ich an, das Spritzen komplett einzustellen. Wenn mir dann schlecht wurde, habe ich kurz mal 40 Einheiten reingedrückt, und dann ging es auch wieder. Ich konnte essen ohne Ende und nahm nicht zu. Das war schon toll! Bei einer Körpergröße von 1,61 m wog nur 42 Kilo. Dann kamen allerdings ganz viele Krankenhausbesuche und irgendwann lag ich auf der Intensivstation und war kurz vor einer Lebertransplantation.

### Wie kam es zur Wende?

Ich dachte mir: „Jetzt muss sich was ändern – und zwar entscheidend.“ Mit meiner Ärztin besprach ich die gesamte Situation. Den „Bunten Kreis“ hatte ich ja schon gehabt, der kam vorher immer zweimal pro Tag zu mir nach Hause und besprach mit mir alle Werte, aber mir brachte das leider nicht viel, da ich ja nichts annehmen wollte. Gemeinsam sind wir dann zu dem Entschluss gekommen, dass es vielleicht besser sei, wenn ich von zu Hause ausziehe. Meine Eltern lieben mich, keine Frage, und sie haben mich auch immer geliebt. Aber damals ging es nicht mehr.

Meine Ärztin informierte sich über vorhandene Therapiemöglichkeiten, und so schaute ich mir u. a. eine Einrichtung in Thüringen an, aber das war mehr wie so eine Klinik. Letztendlich fanden wir ein Heim in der Nähe von Schleswig, eine Einrichtung für Kinder und Jugendliche, wo teilweise schwer erziehbare Kinder untergebracht waren, vor allem aber chronisch kranke Kinder, deren Eltern zum Teil mit der Erziehung überfordert sind. Insgesamt waren wir dort zwölf Kinder und neun davon hatten Diabetes.

### Das Heim war deine Rettung – wieso?

2014 zog ich für anderthalb Jahre ins Heim. Natürlich hatte ich am Anfang Heimweh und dachte: „Das halte ich niemals durch.“ Die Regeln und Strukturen im Heim waren am Anfang sehr streng. Es gab z. B. nur freitags und samstags 50 Gramm Süßigkeiten zum Naschen, aber auch nur für diejenigen, die pünktlich um 15 Uhr da waren. Das Gute war, dass ich niemals alleine war. Es musste jeder vor dem Essen Hände waschen und seinen Blutzucker messen. Es musste jeder seine KEs zählen und sein Insulin spritzen. Zu Hause war ich immer die einzige, die das alles machen sollte – im Heim galt das für alle. Selbst diejenigen, die keinen Diabetes hatten, waren einbezogen. Auf den ersten Blick klingt das hart, aber mir hat es mein Leben gerettet! Und: Man gewöhnt sich erstaunlicherweise schnell daran. Mir hat es sehr geholfen, auch heute noch versuche ich weniger zu naschen.

### Was machst du jetzt?

Nach dem Heim wollte ich die Schule beenden, aber das hat leider nicht geklappt. Die waren ich der Schule viel weiter als ich. Ich habe dann mehrere Praktika gemacht, um eine Ausbildung anzufangen. Als das auch scheiterte, bin ich wieder zurück zu meinen Eltern gezogen, wo ich auch immer noch wohne. Aktuell mache ich eine Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis.

## Fröhlichkeit

„Meine Eltern lieben mich, keine Frage, und sie haben mich auch immer geliebt. Aber das Heim war damals für mich besser.“

ANNIKA HUBRICH

## Zukunft

„Ich bin fröhlich mit meinem Diabetes. Denn wenn ich nicht fröhlich bin, habe ich ihn ja dennoch weiterhin.“

### Wie geht es dir gesundheitlich?

Meine Blutzuckerwerte haben sich stabilisiert, ich habe jetzt eine Pumpe und ein CGM. Auch meine Leber hat sich erholt, sie wird zwar immer noch einmal pro Jahr gecheckt, aber es ist wieder alles gut. Da hatte ich echt ganz ganz viel Glück! Die Einstellung zu meiner „Dia-Sau“ hat sich auch geändert. Mein Motto lautet jetzt: „Ich bin fröhlich mit meinem Diabetes. Denn wenn ich nicht fröhlich bin, habe ich ihn ja dennoch weiterhin.“ Deshalb habe ich mir überlegt, einfach gut mit ihm zu leben. Ich stehe auch in der Öffentlichkeit zu meinem Diabetes und rede oft darüber. Ich bin da sehr offen. Mir ist es auch sehr wichtig, die Öffentlichkeit über die Unterschiede von Typ 1 und Typ 2 Diabetes aufzuklären. Meine Bauchspeicheldrüse kann Insulin nicht mehr selbst produzieren. Kaputt ist kaputt – da hilft auch kein Zimt, wie mir immer mal wieder empfohlen wird. Oder die vielen anderen „guten“ Tipps von Bekannten und Kollegen.

### Schaut mal vorbei: Annikas Blog!

Für Annika gehören zum Diabetes nicht nur Blutzuckerkontrolle, Insulin und Spritzen, sondern auch Angst, Essstörungen, Depressionen und Unverständnis. Wenn ihr mehr über Annika wissen wollt, wie es ihr heute geht und was sie so erlebt, dann schaut doch auf ihrem Blog vorbei:

[www.diewelt-mitdiabetes.de](http://www.diewelt-mitdiabetes.de)

## Unterstützung

„Jeder von uns hat seine Ecken und Kanten, aber wir müssen eine gute Perspektive für uns und unser Leben finden.“ LEON JAKOB

## Perspektive

# Ich habe mich mit dem Zucker abgeschossen

Der Icefreestyler Leon Jakob war 20 Jahre alt, als er uns seine Geschichte im Sternenzelt von Camp D 2018 erzählte.

Am 19. August 2001 wurde bei dem dreijährigen Leon Diabetes festgestellt. In den nachfolgenden Jahren hatte er immer mit hohen Blutzuckerwerten zu kämpfen, worauf er sehr aggressiv wurde, vor allem gegen seinen Bruder. Mit 16 Jahren sagten ihm seine Eltern, dass sie von nun an getrennte Wege gehen würden, und warfen ihn hinaus. Da er nicht wusste, wo er hin sollte, war er erst einmal obdachlos und lebte drei Jahre auf der Straße. Leon sagt über diese Zeit: „Ich kannte nahezu jeden Bahnhof in Deutschland.“ Mal lebte er auf der Hamburger Reeperbahn – und das als Minderjähriger –, dann wieder bei Freunden in München oder er war spontan mal in Venedig.

Leons Leben war von Alkohol und Drogen bestimmt, sein HbA<sub>1c</sub> lag bei über 19 Prozent. Es ging ihm so schlecht, dass er sich oft selbst verletzte und sogar zwei Mal versuchte, sich mithilfe von Insulin das Leben zu nehmen. Erst als er einen guten Freund traf, der sich um ihn kümmerte, kam er von der Straße weg. Das Jugendamt wurde eingeschaltet und stellte Leon eine psychologische Betreuerin zur Seite. Sie sorgte dafür, dass Leon wieder zur Schule ging, Arbeitslosengeld bezog und medizinisch bzw. diabetologisch versorgt wurde.

Heute hat Leon sein Hobby als Icefreestyler zum Beruf gemacht. Mehr davon könnt ihr auf Facebook erfahren, gebt einfach „Leon Jeycop“ ein. Oder schaut euch seine Bilder auf Instagram an.

[Icefreestyler\\_leon](#)



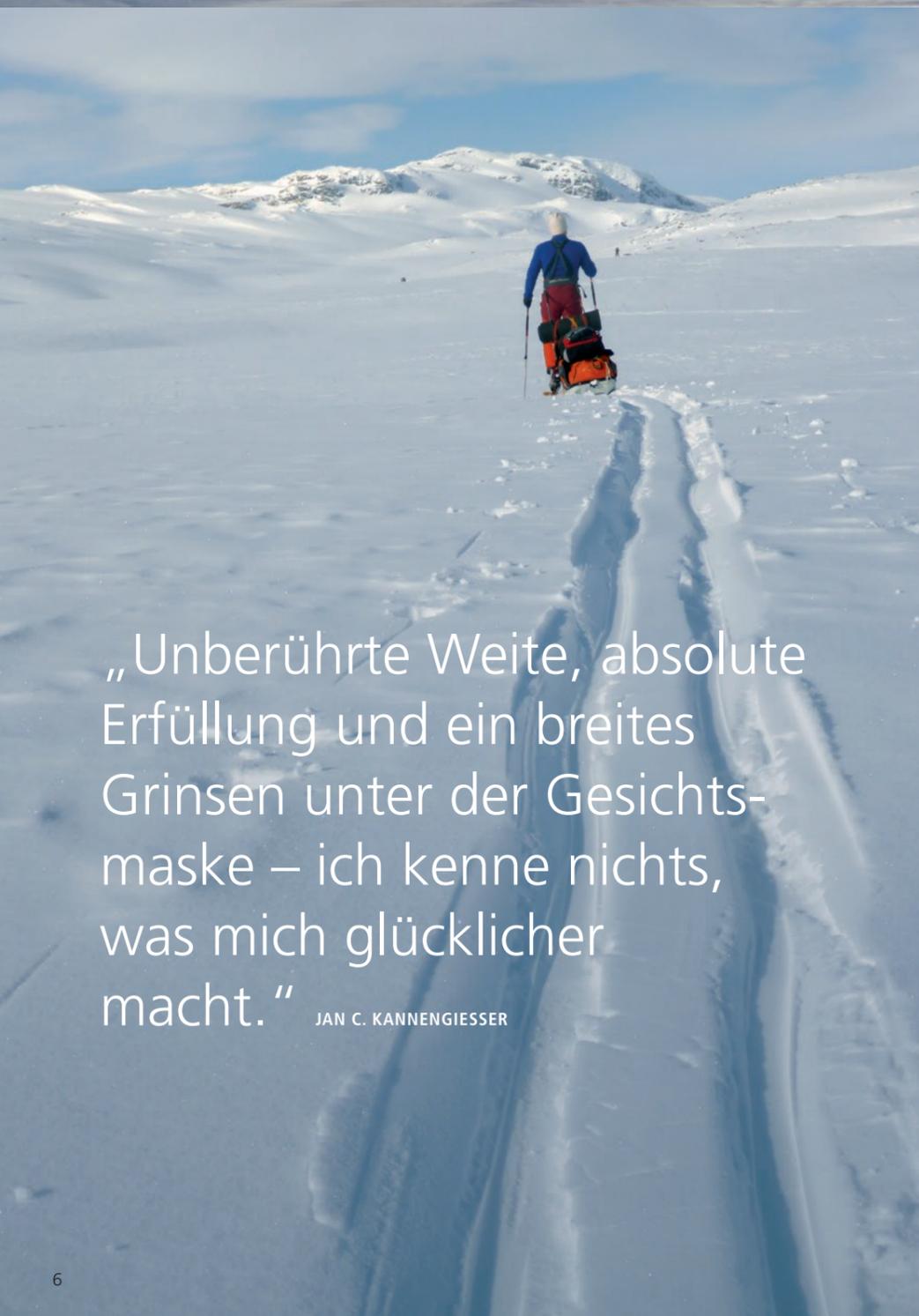
## Liebe



# Extremtour mit dem Winterkönig

Bei minus 40 Grad taut er erst richtig auf: Jan C. Kannengießer ist ein echter Winterkönig. Regelmäßig macht er sich im eisigen Norden auf zu Extremtouren, die auch ohne Diabetes an die Substanz gehen. Sein Diabetes ist für ihn eine Herausforderung, aber kein Grund, zu Hause zu bleiben. Und wenn, dann übernachtet er auch schon mal in seinem Garten im Zelt.

Mit Kite und Pulka-Schlitten unterwegs auf der von eiszeitlichen Gletschern geformten Hochebene des Hardangervidda, dem größten Nationalpark Norwegens



„Unberührte Weite, absolute Erfüllung und ein breites Grinsen unter der Gesichtsmaske – ich kenne nichts, was mich glücklicher macht.“

JAN C. KANNENGIESSER

Ein einzigartiges Erlebnis: Skifahren in unberührter Natur und abends beim Zelten die fantastischen Nordlichter genießen



Kein Laut. Nur das Rauschen des eigenen Atems und das Knirschen des Schnees, wenn er gefriert. Dann auf einmal, ein unwirkliches Flackern, als habe eine unsichtbare Hand einen Vorhang aus grünem Feuer vor den nachtblauen Himmel gezogen: Ein Polarlicht lässt einen alle Strapazen des Tages vergessen ...

Wenn Jan C. Kannengießer von seinen Reiseerlebnissen am Polarkreis erzählt, versteht man leicht, was ihn am Winter fasziniert. „Meine Freunde halten mich für bekloppt“, sagt er und lacht. „Und natürlich ist so eine Wintertour extrem anstrengend und aufwendig. Aber genau diese Herausforderung reizt mich. Ich bin einfach gerne draußen in der Natur, schlafe gerne im Zelt und laufe wahnsinnig gerne Ski – viel lieber, als mich in die Sonne zu legen.“ Touristischen Hochburgen kann er nichts abgewinnen: „Ich bin lieber in einsamen Gegenden unterwegs, zusammen mit meiner Frau oder ein paar Freunden.“

### Mit Schokoriegelreserve im ewigen Eis

Schon als Kind fuhr Jan mit seinen Eltern vom heimatischen Bremen nach Norwegen zum Skifahren. Seither zieht es ihn immer wieder in den hohen Norden: auf Nordlichtjagd mit dem Huskyschlitten auf die Lofoten zum Beispiel. Oder zur 8-tägigen Durchquerung der Hardangervidda in Norwegen, Europas größter Hochebene. Gezogen von einem Kitedrachen; hinter sich, am Hüftgurt, der Pulka, ein Gepäckschlitten, bepackt mit 70 Kilo Verpflegung, Zelt, Schlafsack, Kocher und was man eben noch so braucht auf einer Tour entlang des Polarkreises. Ach ja: Insulin zum Beispiel.

Auch ohne Diabetes ist eine Expedition in einer Eiswüste eine enorme Belastung für den Körper. Die extreme Kälte verändert den Stoffwechsel und man verbraucht viel mehr Kalorien als bei normalen Temperaturen.

„Es ist sehr wichtig, sich langsam an die extremen Bedingungen zu gewöhnen“, sagt Jan. „Diese Zeit muss man sich nehmen. Bei mir dauert es in der Regel drei bis fünf Tage, bis sich der Diabetes stabilisiert.“ Jan sorgt bei seinen Winterexpeditionen immer für gute Zuckerreserven: „Vier bis sechs Schokoriegel am Tag brauche ich immer. Trotzdem bin ich tagsüber meistens am Rand der Unterzuckerung. Aber ich kenne meinen Körper sehr gut und spüre, wann ich gegensteuern muss“, erzählt er. „Viel wichtiger ist, dass der Zucker nachts stimmt. Ich sehe zu, dass ich mit 200 schlafen gehe,

dann habe ich genug Reserve für die Nacht. Wenn der Zucker nachts zu niedrig ist, bin ich morgens nicht ausgeruht. Das kann ich mir auf einer Tour nicht leisten.“

### Man muss seinen Körper und seinen Diabetes auswendig kennen

Seinen Blutzuckerspiegel kontrolliert er mithilfe eines Freestyle® libres; das Insulin spritzt er mit einem Pen, „ganz old school“, sagt er. Wegen seiner anderen Leidenschaft, dem Wassersport, verzichtet er auf eine Insulinpumpe – unter dem Neoprenanzug reißen die Schläuche gerne. Außerdem kann er mit dem Pen auf seinen Extremtouren das Insulin besser dosieren. „Ich verwende drei Insuline, damit ich Ausreißer schnell korrigieren kann“, erzählt er. „Der Diabetes hängt von so vielen Dingen ab: vom Körpergewicht, dem Essen, der Temperatur, aber auch davon, wie gut man schläft, wie müde man ist... Im Laufe der Zeit findet man heraus, was man in welcher Situation braucht.“

Seinen Insulinvorrat verteilt er auf verschiedene Orte im Gepäck: Einen Teil trägt er in einer Brusttasche am Körper, ein Teil steckt gut geschützt im Schlafsack auf dem Schlitten, einen dritten Teil transportiert seine Frau, die ihn auf allen Touren begleitet. „Ich gehe niemals alleine auf so eine Tour“, betont Jan. „Es ist superwichtig, einen Reisepartner zu haben, dem man vertraut und der dich und deinen Diabetes gut kennt.“

### Die Angst überwinden und über die eigenen Grenzen gehen

Inzwischen hat Jan seine Reiseleidenschaft (zum Teil) zum Beruf gemacht. Mit seinem Unternehmen „Aktiv mit Diabetes“ berät er Menschen mit Diabetes aktiv zu werden und hilft ihnen dabei, ihre Träume zu verwirklichen. „Die Angst von jungen Typ-1ern bricht mir das Herz“, sagt er. „Was ist das Schlimmste, was uns passieren kann? Unterzucker. Dann hilft man sich mit dem Griff in die Süßigkeitentüte. Viel besser als Angst haben ist es, sich mit seinem Diabetes auseinandersetzen und dann zu tun, was man tun will.“ Ohne Training, ohne Vorbereitung geht es natürlich nicht (siehe Infokasten mit Jans Tipps). „Ich fühle mich lebendig, wenn ich draußen bin“, sagt Jan und grinst. „Unberührte Weite, absolute Erfüllung und ein breites Grinsen unter der Gesichtsmaske – ich kenne nichts, was mich glücklicher macht.“

[aktivmitdiabetes.de](http://aktivmitdiabetes.de)



## Trau dich!

- Lust auf ein eiskaltes Abenteuer? Es muss ja nicht gleich die Arktis sein! Fang mit kleinen Schritten an: Übernachte erst einmal im Winter eine Nacht im Zelt im Garten. Autofahren lernt man ja auch nicht von jetzt auf gleich.
- Sicherheit geht vor! Mach dich mit Notfallmaßnahmen vertraut, lerne zum Beispiel, wie man ein Iglu oder eine Schneemauer baut.
- Eine gute Ausrüstung macht eine Extremtour einfacher und bequemer, aber es geht auch ohne Spezialmaterial.
- Geh niemals alleine! Such dir einen Partner, eine Partnerin, dem oder der du vertraust und der oder die dich und deinen Diabetes kennt.
- Melde dich bei Jan: Unter [info@aktivmitdiabetes.de](mailto:info@aktivmitdiabetes.de) kriegst du jede Menge individueller Tipps. Infos zu seinen Touren und noch mehr tolle Bilder findest du auf seinem Blog [aktivmitdiabetes.de](http://aktivmitdiabetes.de).

### ZUR PERSON

Jan C. Kannengießer, Jahrgang 1982, war 20, als er erfuhr, dass er Typ 1 Diabetes hat. Von Anfang an hat er alles daran gesetzt, sich nicht von seiner Krankheit einschränken zu lassen. Mit Erfolg! Er hat u. a. die Lofoten mit dem Kajak umrundet und ist vom Äquator nach Kap Hoorn gesegelt. Heute unterstützt er Leute, die wie er Typ 1 Diabetes haben, dabei, ihre Träume zu leben.

Fotos: Jan C. Kannengießer

## Überleben in der Arktis: Veränderte Gene schützen vor Diabetes

Seit Jahrtausenden (über)leben die Inuit in den extremen Umweltbedingungen der Arktis. Fett und Öle aus Fischen, Robben und Walrössern stehen auf ihrem täglichen Speiseplan. Jetzt hat ein internationales Forscherteam herausgefunden, dass die Inuit über spezielle Gene verfügen, die diese fettreiche Ernährung überhaupt möglich machen. Außerdem verhindern diese veränderten Gene die Entwicklung von Fettleibigkeit und Diabetes. Davor wären wir Europäer bei ähnlich fettreicher Ernährung weit weniger geschützt.

Inuit-Dorfbewohner aus Grönland posieren für ein Foto, viktorianische Schwarz-Weiß-Gravur von 1892



# Unsere Botschaften für ein besseres Leben

## „Nörgeln kostet viel zu viel Energie!“

„Wenn man mit der Krankheit leben lernt, kann man alles erreichen. Bei mir haben sich wichtige Dinge zum Guten gewendet, weil ich aufgehört habe zu jammern und stattdessen mit viel Aufwand auf ein Ziel hingearbeitet habe. Nörgeln kostet viel zu viel Energie!“

„Wenn du die Krankheit annimmst und deine Ernährung und medizinische Versorgung gut einstellst, kannst du auch 70 oder 80 damit werden. Vor allem: Dann genieße doch bitte die Jahre noch ein bisschen mehr – mach was draus!“

TIMUR ORUZ, SPORTLER UND BETREUER, CAMP D 2018



Timur Oruz, 24, Profi in der deutschen Hockeynationalmannschaft spielt Hockey seit er vier Jahre alt ist. Mit sechs Jahren kam die Diagnose Typ 1 Diabetes. Er hat sich trotzdem – oder deswegen – seinen festen Platz im Profihockey erkämpft. Sein größter sportlicher Erfolg: die Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio.

## Wir ändern unsere Denkweise für den Klimaschutz

Das Ziel von Novo Nordisk ist es, vom Jahr 2030 an keinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck durch unsere Geschäftstätigkeit zu verursachen. Wir wissen noch nicht genau, wie wir das erreichen können. Auf den Weg haben wir uns aber schon gemacht: Heute stammt der gesamte Strom für unsere Produktion aus Wind-, Solar- und Wasserenergie.

Wir wollen aber mehr tun. Und das geht nur, wenn wir unsere Denkweise ändern. Anstatt wie bisher Energie und Rohstoffe für unsere Produkte zu verbrauchen, müssen wir lernen, sie wieder- und weiterzuverwerten. Mit ihren Kreisläufen liefert die Natur das Vorbild dafür. Deshalb nennen wir diesen Ansatz „Circular for Zero“, das heißt übersetzt so viel wie: Kreisläufe für null Auswirkungen auf das Klima.



circular  
FOR zero



Video Kreislaufwirtschaft  
Ellen-McArthur-Stiftung  
(englisch)

### 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 · **Bildnachweis:** Kaleidomania Bildproduktion, Novo Nordisk Pharma GmbH  
**Druck:** pppp Service & Verlag · © 2019 Novo Nordisk Pharma GmbH