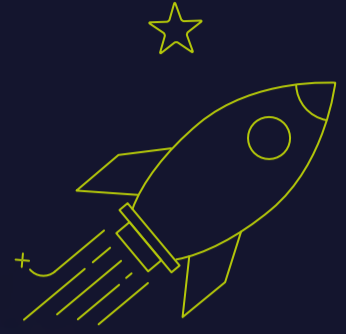


2/2024

# campfire<sup>D</sup>

Zeitung für junge Menschen mit Diabetes



- ★ Diabetes-Slam: Die Zukunft der Diabetestherapie – ein Blick in die Glaskugel
  - ★ Klinische Forschung: „Ich bin doch kein Versuchskaninchen!“
  - ★ DEEP Talk: „Lernen wir, uns gegenseitig zu verstehen.“
  - ★ Fertigpens recyceln: Der nächste Schritt zu nachhaltigem Wirtschaften
  - ★ Interview mit Simon Wollersheim: „Kraftsport ist meine Altersvorsorge.“

# Blick nach vorn



Liebe CampDler:innen,

der Jahreswechsel ist für mich immer eine besondere Zeit. Ich nutze ihn, um aufzuräumen und Platz für Neues zu schaffen. Oft wünsche ich mir eine Glaskugel, um einen Blick auf das kommende Jahr zu werfen... Kennt ihr das?

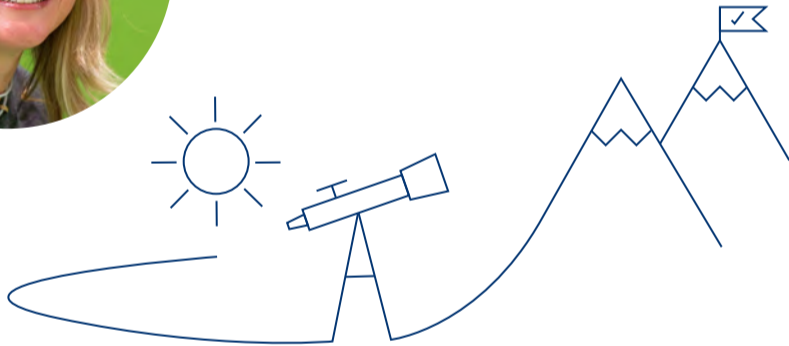
Die Zukunft der Medizin wird entscheidend von der klinischen Forschung geprägt. Leider gibt es viele Missverständnisse zu diesem Thema. Deshalb haben wir nachgefragt. Auf Seite 3 erfahrt ihr, was hinter den drei häufigsten Mythen steckt.

Besonders beeindruckt hat mich in diesem Jahr die Geschichte von Simon Wollersheim, der seit dem 12. Lebensjahr mit Diabetes lebt, aber mit gezieltem Krafttraining seinen Insulinbedarf so niedrig wie möglich hält. Seine Faszination ging sogar so weit, dass er an einem Bodybuilding-Wettbewerb teilnahm! Das Interview mit ihm lest ihr auf Seite 6.

Schon öfter haben wir in der Campfire über Klima- und Umweltschutz bei Novo Nordisk berichtet. Seit 2020 werden alle Produktionsstätten weltweit zu 100 Prozent mit Sonnen-, Wind- und Wasserkraft betrieben. Langfristig will Novo Nordisk klimaneutral werden und setzt dazu auf seine Umweltstrategie „Circular for Zero“. Über einen weiteren Schritt hin zu diesem Ziel lest ihr auf Seite 4: In Berlin und Rheinland-Pfalz sammeln wir gebrauchte Fertigtens ein und recyceln sie!

Ich wünsche euch einen guten Start ins neue Jahr!

Eure Christina

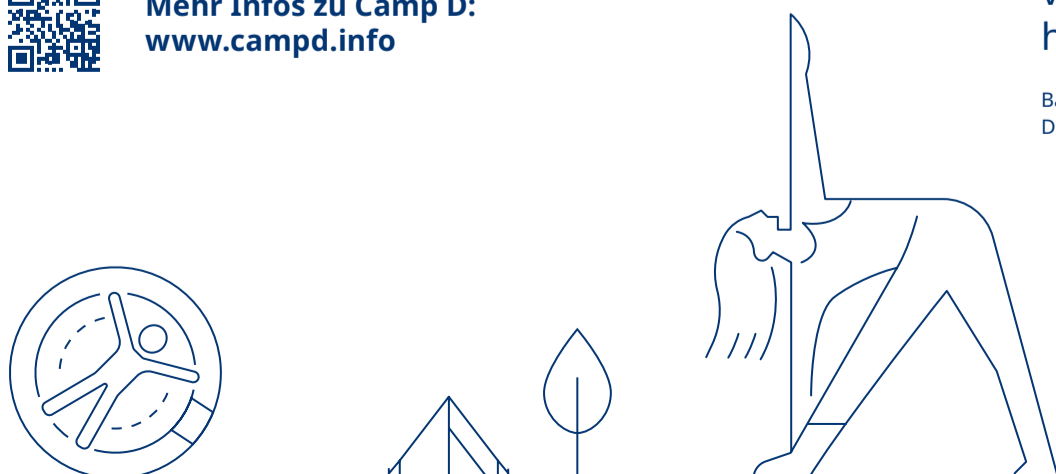


## Austauschen, entdecken, Freundschaften schließen

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.



Mehr Infos zu Camp D:  
[www.campd.info](http://www.campd.info)



„2018 war ich das erste Mal als Referent bei Camp D dabei und war sofort von der einzigartigen Atmosphäre begeistert. Um so mehr freue ich mich, dass ich jetzt in meiner neuen Rolle bei Novo Nordisk dieses besondere Projekt mitgestalten kann. Mir ist es wichtig, dass wir Camp D und seinen unvergleichlichen Spirit gemeinsam mit der Community weiterentwickeln und den Austausch auf Augenhöhe weiter stärken.“

Prof. Dr. med. Sebastian M. Meyhöfer, Vice President Clinical Medical & Regulatory (CMR) bei Novo Nordisk

## Diabetes-Slam



Im Sommer brachte Novo Nordisk in Mainz ein neues Veranstaltungsformat an den Start. Beim Diabetes-Slam kommen kontroverse Themen auf den Tisch. Beim ersten Slam in Mainz waren drei bekannte Camp D-Gesichter am Start: Bastian Niemeier, Jennifer Grammes und Ulrike Thurm warfen einen Blick in die Glaskugel und diskutierten mit dem Publikum über die Zukunft der Diabetestherapie.



Jennifer Grammes,  
Bastian Niemeier und  
Ulrike Thurm (v.l.n.r.)

„Ich fand es cool, dass wir heute in einem kleinen Rahmen in den Austausch mit den Leuten gekommen sind, dass es eben keine reinen Vorträge waren, wo es am Schluss vielleicht noch ein paar Fragen gibt. Sondern man hat sich wirklich ausgetauscht, die Referierenden untereinander, aber auch mit den Teilnehmer:innen vor Ort. Das hat mir persönlich viel Spaß gemacht, deshalb: gerne öfter.“

Bastian Niemeier, Typ 1 Diabetes, war bereits mehrfach bei Camp D dabei und engagiert sich im DEEP Netzwerk



# „Ich bin doch kein Versuchskaninchen!“

## Drei Mythen über klinische Forschung

Habt ihr schon einmal überlegt, an einer klinischen Studie teilzunehmen? Reizt es euch, bei der Entwicklung eines neuen, potenziell besseren Medikaments mitzuwirken? Oder lehnt ihr das ab, weil ihr euch nicht als „Versuchskaninchen“ der Pharmaindustrie sehen wollt?

„Wir beobachten seit Jahren, dass in Deutschland immer weniger Patient:innen bereit sind, an Studien teilzunehmen“, sagt Christoph Peter von der Klinischen Forschung bei Novo Nordisk. Diese Zurückhaltung beruht auf hartnäckigen Mythen und Missverständnissen. Schauen wir uns diese genauer an!



Christoph Peter und Sarah Lehnerts von Novo Nordisk informieren über klinische Studien

deep  
talk

## „Lernen wir, uns gegenseitig zu verstehen!“

Sagen, was Sache ist – ohne zu jammern, andere zu verurteilen oder sich zu schämen. Das sind die DEEP Talks. DEEP ist ein Netzwerk aus Menschen mit Diabetes und/oder Adipositas, die versuchen, etwas Positives aus ihrer Erkrankung zu machen. Sie wollen sich und anderen Mut machen. Bei den DEEP Talks sprechen sie über Themen, die das Leben mit Diabetes und Adipositas mit sich bringt. Und immer geht es darum, Vorurteile abzubauen und gegen die Stigmatisierung und das Schubladendenken anzukämpfen unter dem Motto: „Lernen wir, uns gegenseitig zu verstehen!“

**Unser Tipp:** In Folge 1 sprechen Claudia und Steffi darüber, warum Body Positivity gar nicht so positiv ist und wie wichtig Solidarität unter Menschen mit chronischen Erkrankungen ist. Reinschauen lohnt sich!



Hier gehts direkt zur Folge 1 mit Claudia und Steffi sowie zu weiteren Folgen:  
[www.novonordisk.de/patient-engagement/deep-talks.html](http://www.novonordisk.de/patient-engagement/deep-talks.html)

### MYTHOS NR. 1

#### Klinische Forschung betreibt Experimente an Menschen

Klinische Studien folgen strengen Regeln. Die Sicherheit der Patient:innen hat oberste Priorität. Zwar wird ein Wirkstoff in einer Studie mit Menschen getestet, doch vorher prüfen Behörden und Ethikkommissionen genau: Bringt der neue Wirkstoff generell einen Nutzen? Und überwiegen die Vorteile potenzielle Nachteile? Auch ethische Aspekte werden sorgfältig abgewogen, zum Beispiel: Es dürfen nur so viele Menschen eingebunden werden wie nötig. Darüber hinaus werden vor dem Beginn klinischer Studien mit Menschen bereits umfassende und gründliche Tests im Labor durchgeführt.

### MYTHOS NR. 2

#### Die Studienteilnehmer:innen sind gekauft

Teilnehmende erhalten meist eine kleine Aufwandsentschädigung, da die Teilnahme an den häufigeren Untersuchungen Zeit kostet. In Phase-1-Studien, in denen die Verträglichkeit eines neuen Medikaments mit gesunden Menschen getestet wird, fällt die Entschädigung oft etwas höher aus. Dieser Betrag wird vorher durch eine unabhängige Ethikkommission genehmigt. Wichtig: Die Teilnahme ist immer freiwillig und man kann jederzeit ohne Angabe von Gründen aussteigen.

### MYTHOS NR. 3

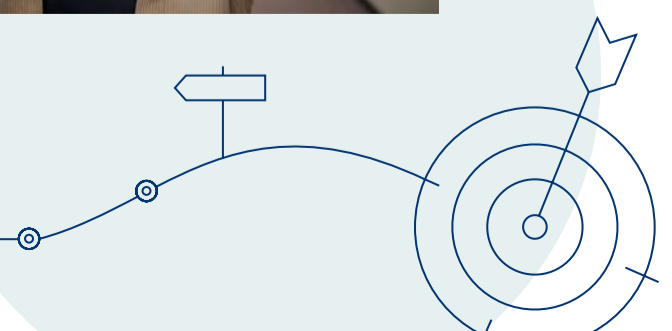
#### Wenn ich nur ein Placebo bekomme, nehme ich gesundheitliche Folgen in Kauf

Ein Placebo ist ein Prüfmedikament ohne Wirkstoff. In vielen Studien erhält eine Gruppe das neue Medikament, die andere ein Placebo. Die Zuteilung erfolgt zufällig und verblindet, sodass niemand weiß, wer was bekommt. Dies ist wichtig, um die Wirksamkeit des neuen Medikaments zu belegen. Dennoch profitieren auch Patient:innen in der Placebogruppe. Sie empfinden die intensive Betreuung in den Prüfcentren oft als entlastend und gewinnen neue Einsichten in ihre Erkrankung. Alle Patient:innen – so auch die, die der Placebogruppe zugeteilt werden – erhalten in der Regel den aktuellen Versorgungsstandard.

In den kommenden Ausgaben der Campfire werden wir über weitere interessante Themen zu klinischen Studien berichten. Stay tuned!

### Podcast „Zuckerjunkies“

Möchtest du gerne mehr über klinische Studien erfahren? Wie läuft eine solche Studie ab, was gehört dazu und was bedeutet das alles genau? Dann lausche doch dem Podcast der „Zuckerjunkies“.



# Fertigpens recyceln

## Der nächste Schritt zu nachhaltigem Wirtschaften

**Fertigpens sind praktisch, verursachen aber viel Müll. Um das zu ändern, hat Novo Nordisk im Herbst seine globale Recycling-Initiative ReMed™ auch in Deutschland als Pilotprojekt gestartet – zunächst in Berlin und Rheinland-Pfalz.**

Millionen von Menschen mit Diabetes wissen die einfache Handhabung von Fertigpens zu schätzen. Allein Novo Nordisk produziert jährlich 800 Millionen davon. Die Kehrseite: Die gebrauchten Pens landen im Müll. Dabei bestehen die praktischen Injektionshilfen aus hochwertigen Stoffen wie Plastik, Glas, Gummi und Metall. Ca. 50 Prozent davon können wiederverwendet werden. Und genau das geht Novo Nordisk an – gemeinsam mit euch!

ReMed™ heißt die Recycling-Initiative für gebrauchte Novo Nordisk Pens. Mit eurer Hilfe können gebrauchte Fertigpens der Modelle FlexTouch®, FlexPen® und FlexPro® künftig der Wiederverwertung zugeführt werden. Alles, was ihr dafür tun müsst, ist, eure gebrauchten Pens zu sammeln und in einer teilnehmenden Apotheke abzugeben.



**ReMed™**  
by Novo Nordisk

**7** Länder  
beteiligen sich bereits an der Recycling-Initiative – darunter auch Deutschland mit einem Pilotprojekt.

„ReMed™ kann nur erfolgreich sein, wenn alle mitmachen.“

Sebastian Jens, Nachhaltigkeitsmanager

## Mitmachen: ReMed™ läuft aktuell in Berlin und Rheinland-Pfalz

„ReMed™ kann nur dann erfolgreich sein, wenn alle mitmachen“, sagt Sebastian Jens, der als Nachhaltigkeitsmanager bei Novo Nordisk in Deutschland das Projekt federführend betreut. „Wir freuen uns, wenn sich viele Apotheken beteiligen, damit die Menschen ihre Pens möglichst flächendeckend abgeben können.“ Auch Ärzt:innen und Praxispersonal können zum Erfolg beitragen, indem sie ihre Patient:innen auf ReMed™ hinweisen. Das könnt ihr ebenfalls tun: Sprecht aktiv in eurer Praxis und Apotheke ReMed™ an und erzählt möglichst vielen Leuten davon.

## Klimaschutz ernst nehmen

Die Recycling-Initiative ist Teil der globalen Umweltstrategie „Circular for Zero“ von Novo Nordisk. Verantwortung für die Umwelt zu übernehmen, gehört zu den grundlegenden Geschäftsprinzipien des Unternehmens. So hat sich Novo Nordisk vorgenommen, bis 2030 weltweit null CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu verursachen. Außerdem arbeitet Novo Nordisk daran, seine gesamte Geschäftstätigkeit zu einer Kreislaufwirtschaft zu entwickeln. Die eingesetzten Rohstoffe und Materialien sollen so weit, wie es geht, wiederverwertet werden können, Abfälle sollen minimiert werden. Dazu sucht Novo Nordisk auf der ganzen Welt Partner, die bereit sind, mitzuwirken. Um diese Ideen voranzubringen, arbeitet Novo Nordisk mit der Ellen MacArthur-Stiftung zusammen und hat sich dem weltweit führenden Netzwerk für Kreislaufwirtschaft CE100 angeschlossen.

Ihr wollt mehr über die Ellen MacArthur-Stiftung und das Netzwerk CE100 erfahren?



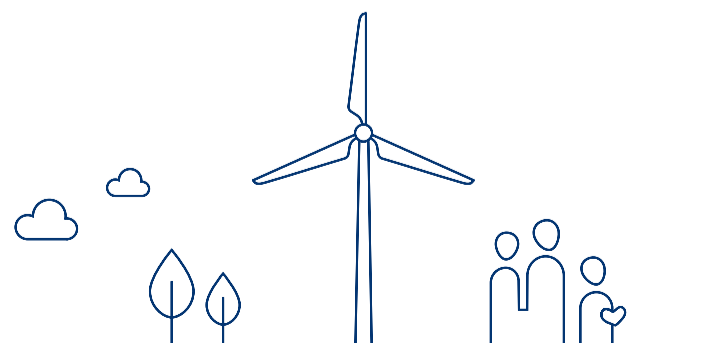
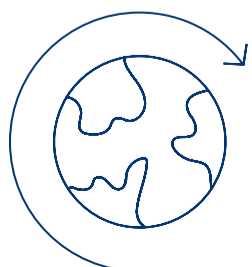
[www.ellenmacarthurfoundation.org/network/who-is-in-the-network](http://www.ellenmacarthurfoundation.org/network/who-is-in-the-network)



ReMed™ gibt es inzwischen in sieben Ländern: in Dänemark, Brasilien, Großbritannien, Italien, Japan, Frankreich und seit 2024 als Pilotprojekt auch in Deutschland (Rheinland-Pfalz und Berlin).

„Nachhaltigkeit ist für uns ein weltweites Anliegen, das wir von der Herstellung über die Lieferung bis zur Rücknahme unserer Produkte leben. Wir freuen uns, mit ReMed™ auch in Deutschland einen kleinen Beitrag zu leisten, der in unsere globale Umweltstrategie ‚Circular For Zero‘ einzahlt.“

Dr. Kristin Sattler, Leiterin People & Organisation bei Novo Nordisk Deutschland



Mit diesem Sticker zeigen Apotheken, dass sie am ReMed™ Programm teilnehmen

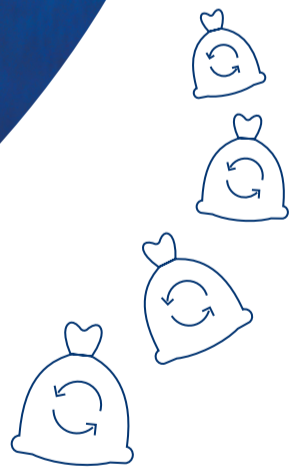


800 Mio.  
Pens werden von Novo Nordisk jährlich produziert.

Med™  
Novo Nordisk

„...dann erfolgreich  
...mitmachen.“

...lager bei Novo Nordisk Deutschland



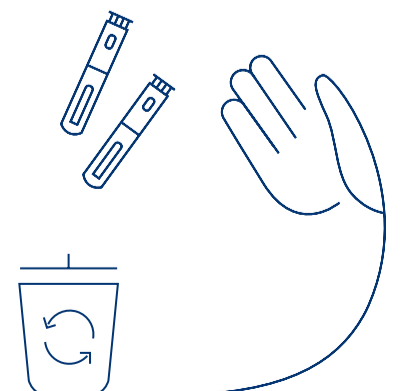
120

Fertigpens stecken in diesem schicken Stuhl, hergestellt aus wiederverwerteten Material



### Fertigpens zu Stühlen

Das Recycling von Fertigpens ist sehr komplex, da sie aus mehreren – teils hochwertigen – Komponenten bestehen. Um sie möglichst sortenrein zu trennen, hat Novo Nordisk in Dänemark eine spezielle Anlage entwickelt. Der so gewonnene Kunststoff wird zusammen mit einer dänischen Design-Firma zu Stühlen und Tischen verarbeitet.



In den Apotheken erhaltet ihr die Sammelbeutel für die gebrauchten Pens. Dort werden die gefüllten Beutel auch wieder entgegengenommen und dem Recycling-Prozess zugeführt.

### Wie funktioniert ReMed™?

- Für das Recycling sind ausschließlich Fertigpens der Modelle FlexPen®, FlexTouch® und FlexPro® von Novo Nordisk geeignet, die bei Diabetes (Insulin und GLP-1), Gewichtsmanagement sowie der Behandlung von Wachstumsstörungen genutzt werden.
- Ihr sammelt eure gebrauchten Pens ohne Nadeln in einem ReMed™-Sammelbeutel – immer 10 Stück pro Beutel. Den Beutel holt ihr euch kostenlos in teilnehmenden Apotheken. Wichtig: Die Nadeln der Pens müsst ihr vorher entfernen und separat entsorgen!
- Den gefüllten Beutel gebt ihr beim nächsten Apothekenbesuch ab. Die Apotheke sammelt die Beutel und lässt sie in regelmäßigen Abständen vom Logistikpartner von Novo Nordisk zum Recycling abholen.
- In der Pilotphase gibt es nur in teilnehmenden Apotheken Sammelstellen.
- Das Programm läuft bei uns in Deutschland zunächst für ein Jahr in Rheinland-Pfalz und Berlin als Pilotprojekt. So kann die komplexe Logistik, die hinter ReMed™ steckt, ausführlich getestet und bei Bedarf optimiert werden. Klappt alles wie geplant, sieht Novo Nordisk vor, das Programm bundesweit und langfristig einzuführen.



Eine Liste mit allen Sammelstellen findet ihr unter [www.novonordisk.de/sustainable-business/remed.html#apotheken](http://www.novonordisk.de/sustainable-business/remed.html#apotheken)



# „Kraftsport ist meine Altersvorsorge“

Bodybuilding mit Typ 1 Diabetes? Simon Wollersheim wollte es wissen und holte 2017 den Vizetitel bei der Deutschen Meisterschaft der GNBF. Warum er die strapaziösen Vorbereitungen auf sich nahm und wie ihm das Kraftsporttraining hilft, seinen Typ 1 Diabetes besser zu managen, erzählt er im Interview.

Simon Wollersheim (30) lebt seit seinem 12. Lebensjahr mit Typ 1 Diabetes. Zurzeit absolviert er ein Studium zum Maschinenbautechniker in Köln

„Mein Tipp: Anfangen und nie wieder aufhören. Wer Muskeln aufbauen will, braucht Köpfchen.“



Ihr wollt mehr über Krafttraining und Muskelaufbau wissen? Simon teilt gerne seine Erfahrung: Schickt ihm einfach eine PN über Instagram an [simon\\_wo\\_](#)

**Du warst 12, als dein Diabetes diagnostiziert wurde. Kannst du dich daran erinnern, wie das damals für dich war?**

Vor der Diagnose ging es mir über Monate sehr schlecht. Das kam schleichend: Ich war ständig müde, musste halbstündlich auf die Toilette und trank Unmengen an Wasser. Dann bekam ich einen Infekt und wurde nicht mehr gesund. Nach drei Wochen ging ich dann doch zum Arzt. Er stellte fest, dass mein Blutzucker und der HbA<sub>1c</sub>-Wert viel zu hoch waren.

**Das war sicher ein Schock für dich und deine Eltern...**

Nicht wirklich. Von Anfang an fand ich es total spannend, was mit meinem Körper passierte und dass ich das beeinflussen konnte. Gedanken wie „Ich muss den Rest meines Lebens mit einer chronischen Krankheit leben. Ich bin nicht gesund, mir geht es schlecht“, hatte ich nie. Ich weiß nicht warum, aber schon mit 12 Jahren war mein Interesse an biologischen Vorgängen so groß, dass ich einen positiven Umgang mit meinem Diabetes gefunden habe.

**Wie interessant! Würdest du sagen, dass du nicht trotz, sondern wegen des Diabetes so intensiv Kraftsport betreibst?**

Ja, das hängt bestimmt zusammen. Ich habe schon immer viel Sport getrieben, auch schon vor der Diagnose – vor allem Fußball und Taekwondo. Der Taekwondo-Kurs fand in einem Fitnessstudio statt und wir liefen immer an den muskelbepackten Typen an den Geräten vorbei. Ich war als Junge ziemlich dünn und habe mir gewünscht, mehr Muskeln zu haben. Meine Eltern waren leider davon nicht so begeistert. Deshalb konnte ich erst mit 18 richtig anfangen, meine Muskeln aufzubauen.

**Hatten deine Eltern Bedenken wegen des Diabetes?**

Nein, das hatte nichts mit dem Diabetes zu tun. Sie konnten nur nicht verstehen, dass ich gerne muskulöser sein wollte. Inzwischen haben sie sich aber daran gewöhnt :-)

**Dir geht es inzwischen aber um mehr als die Optik und einen muskulösen Body...**

Genau. Kraftsport ist für mich eine Lebensweise, eine Art Altersvorsorge. Gerade weil ich Diabetes habe, weiß ich, welche Folgen die Erkrankung langfristig haben kann.

**Kannst du das genauer erklären?**

Gerne. Je besser ich meine Muskulatur benutze und je weniger Körperfett ich habe, desto besser sind meine Blutzuckerwerte und meine Insulinsensitivität. Dank meines hohen Muskelanteils vertrage ich große Mengen an Kohlenhydraten mit relativ geringen Mengen an Insulin. Das verhindert langfristig eine Insulinresistenz.

**Wie oft trainierst du?**

Das Training ist fester Bestandteil in meinem Leben. Ich trainiere zwischen drei- und sechsmal pro Woche. Eine Trainingseinheit dauert zwei Stunden, dazu kommt zweimal wöchentlich Ausdauertraining, am besten vormittags.

**Das klingt nach einem ausgefüllten Tag...**

Klar, der Aufwand ist hoch, aber ich bekomme viel zurück. Beim Training kann ich abschalten und mental Kraft tanken. Viele meiner Freunde trainieren auch und manchmal trainieren wir zusammen

**Ernährung spielt für dich dann auch eine große Rolle?**

Jein. Ich beschäftige mich schon so lange mit dem Thema und habe inzwischen ein gutes Gefühl dafür entwickelt, was und wie viel ich essen sollte. Auswärts essen zu gehen ist daher völlig entspannt für mich. Ich trinke auch ab und an ein Bier oder zwei. Ich kenne mein Limit und komme so gut zurecht.

**Eine Zeit lang hast du dich auch mit Bodybuilding beschäftigt. Wie kam es dazu?**

Anfangs interessierte mich Bodybuilding nicht. Das änderte sich, als ich mich stärker mit Ernährung beschäftigte. Wie beim Diabetes fand ich es spannend, meinen Körper durch Training und Ernährung zu formen. 2017 nahm ich bei der Deutschen Meisterschaft der German Natural Bodybuilding Federation teil. Natural Bodybuilding bedeutet striktes Dopingverbot, was mir wichtig war.

**Wie hast du dich auf die Meisterschaft vorbereitet?**

Kurz zur Erklärung: Bodybuilding ist ein Präsentationswettkampf, weniger ein Sport. Die Vorbereitung ist körperlich sehr belastend und ehrlich gesagt nicht gesund. Man reduziert Körperfett durch kontrolliertes Hungern, nimmt viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate und Fett zu sich. Vor allem die Menge an zugeführtem Fett muss während der Vorbereitungszeit moderat bleiben.

Für mein Diabetesmanagement war das eine Herausforderung. Doch es war sehr spannend zu verfolgen, was passierte: Mit sinkenden Kalorien sank auch mein Insulinbedarf. Mein Insulin war noch nie so effizient wie in der Woche vor meinem Wettkampf!

**Aber insgesamt klingt das sehr strapaziös ...**

Ja, es ist unglaublich anstrengend. Man versetzt den Körper in eine Notlage, die er einen spüren lässt. Deshalb trete ich auch nicht mehr zu Wettkämpfen an – ich wollte nur einmal diese Erfahrung machen. Ich bereue keine Sekunde davon.

**Hast du Tipps für Menschen mit Typ 1 Diabetes, die sich mit Kraftsport gesund halten wollen?**

Mein Tipp: Anfangen und nie wieder aufhören. Wer Muskeln aufbauen will, braucht Köpfchen. Es spielt keine Rolle, ob man 200 Kilo oder nur 100 Kilo stemmen kann – Hauptsache, die Muskeln werden benutzt und an ihre Grenzen gebracht, aber nicht überlastet. Und: Es geht nicht darum, ob man fünfmal oder nur einmal die Woche trainiert, sondern dass man es über Jahre tut. Kontinuität ist das Wichtigste, dann kommt der Erfolg von ganz allein.

„Man versetzt den Körper in eine Notlage, die er einen spüren lässt. Deshalb trete ich auch nicht mehr zu Wettkämpfen an – ich wollte nur einmal diese Erfahrung machen.“



## Erfolgreich

Bei der 14. Deutschen Meisterschaft der German Natural Bodybuilding Federation (GNBF) holte Simon auf Anhieb den zweiten Platz in der Kategorie „Mr. Physique über 22 Jahre, über 178,1cm“.



# Guten Winter!

## Alkoholfreier roter Punsch

Heiß getrunken wärmt die alkoholfreie Punschvariante aus Orangen und Kirschsafte Körper und Seele in der kalten Jahreszeit. Weihnachtliche Gewürze sehen nicht nur schön aus, sondern verfeinern auch den Geschmack. Wer möchte, gibt noch ein paar Apfelstückchen dazu. Probiert es einfach mal aus!

- Die Orange in Scheiben schneiden. Die Scheiben anschließend vierteln.
- Einen Apfel schälen, das Gehäuse entfernen und den Apfel klein schneiden.
- Den Apfel und die Orangen in einen größeren Topf geben.
- Das Wasser aufkochen. Den Früchtetee in Beuteln ins heiße Wasser geben und fünf Minuten ziehen lassen.
- Den Früchtetee zusammen mit dem Apfelsaft und dem Kirschsafte in den Topf gießen. Wenn es euch nicht süß genug ist, könnt ihr optional noch Zucker hinzufügen.
- Die Zimtstangen dazugeben und den Punsch aufkochen. Für 15 Minuten auf niedriger Stufe weiterkochen lassen.

Anschließend servieren und heiß genießen ...



### ZUTATEN:

- 1 Bio-Orange
- 1 Apfel
- 3 Teebeutel Roter Früchtetee
- 200 ml Apfelsaft
- 200 ml Kirschsafte
- 1 l Wasser
- 2 Zimtstangen
- Optional: 100 g Zucker, Sternanis, Gewürznelken

### Impressum

Herausgeber: Novo Nordisk Pharma GmbH, Mainz, Tel. 06131 903-0, [www.novonordisk.de](http://www.novonordisk.de) · Redaktion: Christina Maruhn  
Konzeption, Text, Gestaltung: Döbele Werbeagentur GmbH · Bilder: Novo Nordisk, Kaleidomania Bildproduktion · Druck: pppp Service & Verlag  
© 2024 Novo Nordisk Pharma GmbH