

1/2023

campfire^D

Zeitung für junge Menschen mit Diabetes



Sommerzeit

Endlich wieder raus und das
Leben genießen!

Lovestory mit Happy End: Wie vor 100 Jahren alles begann //
Camp D – mit nachhaltigem Engagement Veränderungen vorantreiben //
Karimas Kraftoasen für mehr Lebensfreude in schwierigen Situationen //
Konkrete Hilfen und Tipps bei Insulinpurgung und Diabulimie //
Ökologisch, praktisch, gesund: Radeln liegt wieder voll im Trend //

Wir haben etwas Großes ins Rollen gebracht



Liebe CampDler*innen,

Novo Nordisk feiert in diesem Jahr sein 100-jähriges Bestehen – und ehrlich gesagt war mir bislang auch nicht bewusst, dass die Gründungsgeschichte das Zeug zu einer spannenden TV-Serie hätte, wie ihr auf der nächsten Seite nachlesen könnt. Großartig finde ich vor allem, dass es den Gründern von Anfang an darum ging, Menschen mit Diabetes ganzheitlich zu unterstützen. Das ist auch der Kern von Camp D. Es macht uns alle im Camp D-Team sehr stolz, dass wir in einer solchen Tradition stehen und diesen Gedanken noch immer leben und mitgestalten.

Mit der Campfire möchten wir zwischen den Camps das „Feuer“ von Camp D am Glimmen halten und Impulse in die Community senden. Deshalb haben wir noch einmal mit Karima Stockmann gesprochen, die bei Camp D mit ihrer Energie und Lebensfreude einfach jede*n begeistert hat. Das Interview findet ihr ab Seite 4. Bei Camp D haben wir auch Alina C. getroffen, die sich kurz vor dem Camp D aus einer dunklen Zeit herausgekämpft hat. Ihre Geschichte könnt ihr auf Seite 5 nachlesen. Mehr von beiden Storys findet ihr übrigens auch auf unserer Website campd.info!

Eine gute Maßnahme nach der dunklen Jahreszeit: Rausgehen! Eine besonders tolle Möglichkeit, den Sommer zu genießen, bietet das Fahrrad – klimafreundlich noch dazu. Auf Seite 7 und 8 haben wir Tipps und Geschichten zusammengestellt, die Lust machen, in die Pedale zu treten. Und wenn ihr dann eine Erfrischung braucht: Schaut einfach auf Seite 8!

Euch allen einen bunten Sommer mit vielen schönen Erlebnissen!

Wir sehen uns in Bad Segeberg!

Eure Christina



„In seiner 100-jährigen Geschichte ist Novo Nordisk immer wieder neue Wege gegangen, um Menschen mit Diabetes über die Bereitstellung von Insulin hinaus zu unterstützen. In dieser Erfolgsgeschichte ist Camp D ein wunderbarer Meilenstein, der schon bei so vielen jungen Menschen zur persönlichen Entwicklung beigetragen hat.“

Dr. Birgit Lüthgens, Leiterin Camp D



„Was wir bei Novo Nordisk mit unserem Engagement für junge Menschen mit Diabetes vor vielen Jahren ins Rollen gebracht haben, ist echt riesig. Camp D macht mich ehrlich gesagt stolz und ich bin immer wieder froh, es erleben und genießen zu dürfen.“

Christina Maruhn, Organisation Camp D



2022
Echt gut



2021
Virtuelles Camp D²



2018
Colour your life



2014
Die Zukunft gehört mir



2011
Gemeinsam
Diabetes verändern

2006
Lebe dein Leben



2008
MyCamp D



Erfahre hier mehr über die Geschichte von Camp D



Lovestory mit Happy End

Seit 100 Jahren stellt Novo Nordisk Insulin her und rettete damit Millionen von Menschen mit Diabetes das Leben. Aber hättet ihr gewusst, dass die Geschichte von Novo Nordisk das Zeug zu einer spannenden TV-Serie hat? Die Zutaten: Liebe, Rache und der ganzheitliche Blick auf den Menschen.

Aber von Anfang an. Wir schreiben das Jahr 1922. Der dänische Nobelpreisträger August Krogh macht eine Vortragsreise durch Nordamerika. Seine Ehefrau, die Ärztin Marie Krogh, begleitet ihn. Nur ihre engsten Freund*innen wissen, dass sie Diabetes hat, jene Krankheit, die damals das sichere Todesurteil bedeutete. Während der Reise erfährt Marie von einer bahnbrechenden Entdeckung: In Kanada war es gelungen, Insulin herzustellen.

Alles aus Liebe

Marie ist elektrisiert und überredet ihren Mann, die Forscher zu kontaktieren. Eigentlich hat Krogh auf der Reise keine Zeit für neue Projekte, aber die Liebe zu seiner Frau ist stärker. Und so kehren die Kroghs im Dezember 1922 in ihre Heimat zurück, in der Tasche: die Zusage, in Dänemark Insulin herstellen zu dürfen.

Labor der Hoffnung

Und dann geht es Schlag auf Schlag: Krogh findet in dem Arzt Hans Christian Hagedorn – der behandelt übrigens auch Marie – den perfekten Partner für sein Unternehmen. Der Pharmaunternehmer August Kronsted steuert Geld und die Fabrik für die Insulinproduktion bei. Von Anfang an ist aber klar: Gewinne fließen direkt zurück in die weitere Forschung. Deshalb gründen die drei Insulinpioniere kein Unternehmen, sondern ein Labor, das Nordisk Insulinlaboratorium. Im März 1923 behandeln sie die ersten Patient*innen mit ihrem selbst gewonnenen Insulin.

Marie will unabhängig bleiben

Und Marie? Sie gab zwar den entscheidenden Impuls zur Gründung des ersten dänischen Insulinlaboratoriums. Dann aber entscheidet sie sich dafür, unabhängig in ihrer eigenen Praxis weiter zu forschen und zu arbeiten.



1932: die erste Spezialklinik für Menschen mit Diabetes wird eingerichtet

Insulin aus Rache

Das Nordisk Insulinlaboratorium wächst schnell – und damit kommen die Probleme. Ein nach einem Streit gekündigter Mitarbeiter gründet 1925 aus Rache ein eigenes Labor: das Novo Therapeutisk Laboratorium. 64 Jahre lang sind die beiden Insulinhersteller erbitterte Konkurrenten – bis sie sich 1989 zusammenschließen. Der Name: Novo Nordisk.

Spezialkliniken für Menschen mit Diabetes

1932 richtet Nordisk-Gründer Hagedorn die erste Spezialklinik für Diabetes ein. Im Steno Memorial Hospital bekommen Menschen mit Diabetes erstmals eine medizinische Rundumbetreuung. Auch darin zeigt sich der Grundsatz von Novo Nordisk, Menschen mit Diabetes ganzheitlich zu unterstützen.

Fokus auf Forschung

Heute arbeiten 47.000 Menschen auf der ganzen Welt für Novo Nordisk. Neben Diabetes befasst sich das Unternehmen mit weiteren schweren chronischen Erkrankungen wie Adipositas oder Hämophilie (Bluterkrankheit). Außerdem investiert Novo Nordisk langfristig in Forschung, wie z. B. für die kurative Stammzelltherapie, und fördert die Prävention chronischer Krankheiten, vor allem in armen Ländern.



„100 Jahre voller medizinischer Innovationen zeigen uns, dass Fortschritte nur möglich sind, wenn man Veränderungen vorantreibt. Zu unserem 100-jährigen Bestehen verpflichten wir uns bei Novo Nordisk deshalb, den Wandel in eine gesündere Welt und für die kommenden Generationen weiter voranzubringen.“

Jesper Wenzel Larsen, Geschäftsführung
Novo Nordisk Deutschland



Wir setzen uns auch in Zukunft für bessere Gesundheitslösungen ein und haben das Ziel, Diabetes eines Tages heilen zu können.



„Ich freue mich sehr, jetzt Teil des Teams von Camp D zu sein, und bin gespannt auf viele neue Erfahrungen und einen regen Austausch in dieser inspirierenden Community. Ich weiß aus erster Hand, wie wertvoll es ist, sich Wissen über die Erkrankung anzueignen und Erfahrungen mit anderen Typ 1ern zu teilen.“

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



Erfahre hier mehr über die 100-jährige Geschichte von Novo Nordisk.

1923 | Driving change for generations

August Krogh und seine Ehefrau Marie, Ärztin und selbst an Diabetes erkrankt, erhalten 1922 die Erlaubnis, Insulin in Skandinavien herzustellen.

Lebensmut tanken – Krisen meistern

Karimas Herzensmission

Karima Stockmann bringt anderen bei, mehr Leichtigkeit ins Leben zu lassen. Mit Typ 1 Diabetes zu leben bedeutete für sie, selbst erst zu lernen, wie sie Herausforderungen in Mut umwandeln kann. Heute sieht sie ihre Erkrankung als ihren „Personal Trainer“, der sie jeden Tag aufs Neue lehrt, wie wichtig es ist, achtsam mit ihrer Lebenszeit umzugehen.

Du bezeichnest dich selbst als Lebensfreude-Stifterin – warst du schon immer so ein Sonnenschein?

Das kann ich gar nicht so genau sagen. Als Kind und Jugendliche war ich sehr introvertiert. Wenn mir jemand mit 14 gesagt hätte, dass ich bei Camp D vor vielen Hundert Leuten spreche, hätte ich das niemals geglaubt.

Wie hat sich das dann entwickelt?

Angefangen hat es mit der Schul-Bigband. Ich habe damals Saxofon gespielt. Auf der Bühne zu stehen und auch mal ein Solo zu spielen, hat mich ermutigt, mehr aus mir herauszugehen. Grundlegend gewandelt hat es sich durch meine Ferienjobs als Promoterin, etwa mit 19 oder 20 Jahren. Ich habe an der Uni und im Supermarkt neue Produkte angepriesen. Vom Käse bis Kartoffelchips war da alles dabei. Hier habe ich gemerkt, dass ich Menschen schon durch ein kurzes Gespräch mit meiner Begeisterung und guten Laune anstecken kann. Am Anfang musste ich mich sehr überwinden, wildfremde Leute im Supermarkt anzusprechen. Aber ich habe mich getraut und dann gemerkt: Hey, die anderen finden das gut! Das positive Feedback hat mir geholfen, Stück für Stück Vertrauen in mich selbst aufzubauen.

Nach vielen beruflichen Stationen habe ich dann 2011 meinen Blog gestartet. Auf der Suche nach einem passenden Namen dafür ist mir aufgefallen: Der gemeinsame Nenner von allen meinen Projekten ist die Lebensfreude. Deshalb heißen mein Blog und meine Firma „Lebensfreude heute“. Und daraus wurde irgendwann meine Berufsbezeichnung „Lebensfreude-Stifterin“.



Foto: Radmilla Kerl

Zur Person

Karima Stockmann hat ihre Herzensmission zum Beruf gemacht: Lebensfreude stiften und ihre Mitmenschen zu einem bewussten Umgang mit Körper, Geist und Seele motivieren. Als zertifizierte Stressmanagement-Trainerin teilt Karima ihr Expertenwissen über Achtsamkeit und Intuition auf Instagram und ihrem Blog sowie in interaktiven Vorträgen, Workshops und Büchern. Ihr zweites Mitmachbuch heißt „Du bist stärker, als du glaubst“ und will Mut machen für die kleinen und großen Herausforderungen im Leben. Im Mai 2023 erscheint ihr neuestes Buch „Intuitives Muttersein“.

Wie gehst du heute als Lebensfreude-Stifterin in der Öffentlichkeit mit deinem Diabetes um? Outest du dich als Mensch mit Diabetes?

Ja, das mache ich ganz bewusst. Es geht mir nicht darum, Mitleid zu bekommen, sondern darum, klarzumachen: Ich weiß, wie es sich anfühlt, Angst zu haben und sich hilflos zu fühlen. Dabei gibt es für mich keine Wertung. Ob mich eine Beziehungskrise, finanzielle Engpässe oder gesundheitliche Symptome nur leicht aus der Ruhe bringen oder komplett aus der Bahn werfen, hat mit den verschiedensten Lebensumständen zu tun. Wenn ich dann meine persönliche Geschichte und meinen Weg zurück zu meiner Stärke mit dem Publikum teile, öffnen sie sich auch für eigene Lösungsideen. Das berührt mich jedes Mal sehr.

„Stark sein bedeutet, die eigenen Schwächen liebevoll in den Arm zu nehmen.“

Was ist das Wichtigste, was du Menschen mit Diabetes mitgeben möchtest?

Das Allererste – das hätte ich mal machen sollen: Nimm dir Zeit nach der Diagnose. Du musst nicht gleich wieder funktionieren und gut drauf sein. Du musst auch nicht deine Eltern und Geschwister vor deinem Schmerz schützen. Oft hält man die echten Gefühle zurück, weil man andere damit nicht belasten will. Es ist viel heilsamer, alles zuzulassen und sich mit seinem Schmerz zu zeigen.

Wenn du dann den ersten Schock überwunden hast, dann kannst du anfangen, nach vorne zu schauen. Lerne alles, was es zu Diabetes zu tun gibt. Hör dir Podcasts an, mach die Diabetesschulung, melde dich bei Camp D an... So holst du dir Selbstwirksamkeit zurück: Du bestimmst dein Leben und nicht dein Diabetes. Und dann – und das ist entscheidend – schaust du drittens über den Tellerrand: Was gibt es in deinem Leben noch außer dem Diabetes? Was macht dir Freude? Was beflügelt dich und gibt dir Kraft im Leben?

Das ist vielleicht meine wichtigste Botschaft an alle Menschen mit Diabetes: Du bist nicht dein Diabetes. Klar, die Krankheit ist ein Teil von dir – aber du bist so viel mehr, was dich ausmacht!

Interview in voller Länge

Wir haben Karima weitere Fragen gestellt. Das ganze Interview findet ihr auf campd.info unter „Leben mit Diabetes“. Viel Spaß!

Karimas Kraftoasen

Du weißt gerade nicht, wo dir der Kopf steht? Dann ist es Zeit, Kraft und Energie zu tanken! Auf ihrem Blog lebensfreude-heute hat Karima Kraftoasen „eingerrichtet“ – das sind Videoanleitungen mit sehr wirkungsvollen Übungen für mehr Ruhe und Gelassenheit.

Probier es einfach mal aus:
lebensfreude-heute.de/kraftoase

Weitere Inspirationen unter:
karima-stockmann.info
Instagram: [karima.stockmann_lebensfreude](https://www.instagram.com/karima.stockmann_lebensfreude)
Facebook: [lebensfreudeheute](https://www.facebook.com/lebensfreudeheute)
YouTube: [lebensfreudeheute](https://www.youtube.com/lebensfreudeheute)

„Lass dir von niemandem dein Strahlen nehmen – auch nicht von dir selbst! Du bist so viel stärker, als du vielleicht glaubst!“

Karima Stockmann



„Du bist stärker, als Du glaubst!“ – Dein Mutmachbuch für die großen und kleinen Herausforderungen im Leben (Workbook, Groh-Verlag)





Tero Vesalainen/US/istock



Alinas Geschichte

Raus aus dem Insulinpurging



„Meine beste Freundin hat mir alle Sachen aufgezählt, die mir früher wichtig waren und die ich nicht mehr machen konnte. Das hat mich motiviert, Hilfe zu suchen.“

Alina, Typ 1 Diabetes

„Ich bin Alina und bin 18 Jahre alt. Letztes Jahr hätte ich eigentlich mein Abitur abgelegt – weil ich an Diabulimie erkrankt war, konnte ich die Prüfungen nicht machen. Insgesamt war ich sechs Monate mit Insulinpurging krank. In den ersten drei Monaten habe ich viele Komplimente von außen bekommen, dass ich so viel abgenommen habe. Dann wurde ich immer schwächer. Ich lag nur noch im Bett, konnte nicht mehr zur Schule gehen und habe aufgehört, Eishockey zu spielen, was mir immer sehr viel Spaß gemacht hat.“

Zum Glück ist meine beste Freundin an mir drangeblieben. Sie hat irgendwann gesagt: ‚Wir suchen jetzt eine Klinik für dich, so kann es nicht weitergehen.‘ Sie hat mir alle Sachen aufgezählt, die mir früher wichtig waren und die ich nicht mehr machen konnte. Das hat mich motiviert, Hilfe zu suchen. Sie und meine Mutter haben mich auf dem ganzen Weg unterstützt und bestärkt.

Inzwischen geht es mir wieder so gut, dass ich arbeiten kann. Auf lange Sicht will ich auf jeden Fall einen Beruf im medizinischen Bereich ergreifen. Ich möchte anderen Menschen helfen, nicht nur mit meinen Worten, sondern auch mit Taten. Ich habe es selbst erlebt, wie wichtig ehrliche Unterstützung ist, wenn es einem nicht gut geht.“

Die ganze Geschichte

Alinas ausführlichen Bericht könnt ihr auf campd.info unter „Leben mit Diabetes“ lesen. Dort findet ihr auch eine Übersicht mit ersten Alarmsignalen: wann jemand in eine Essstörung rutscht, wo ihr Hilfe findet und vieles mehr. Schaut rein!

Aufgezeichnet von Riki Breitschwerdt bei Camp D 2022

„Wichtig ist es, an der Person dranzubleiben, das Problem zu benennen und sie immer wieder zur Therapie zu motivieren.“

Dr. med. Michael Meusers, Facharzt für Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie und -psychotherapie

Dr. Meusers' Tipp

Wir haben Herrn Dr. Meusers gefragt – unseren Referenten und Experten bei Camp D:

Was kann ich konkret tun, wenn ich Anzeichen von Essstörungen vermute?

Wichtig ist es, an der Person dranzubleiben, das Problem zu benennen und sie immer wieder zur Therapie zu motivieren. Manche Menschen, die an einer Essstörung leiden, können gar nicht selbst für sich entscheiden, ob sie Hilfe brauchen. Für sie ist es gut, wenn sie jemand an die Hand nimmt und zur Therapie begleitet, um dem*der Therapeut*in die Situation zu beschreiben. Als Psychotherapeut*in ist man darauf angewiesen, dass Klient*innen ihre Not offen schildern.

Lesley-Anns Erfahrungen

Erste Hilfe bei Diabulimie



Wenn ihr bei einem*einer Freund*in merkt, dass etwas nicht stimmt, wendet euch am besten an eine Praxis oder Klinik, die Erfahrungen mit Diabulimie haben. Traut euch unbedingt, danach zu fragen! Viele Einrichtungen, die sich mit Essstörungen auskennen, haben keine Erfahrungen mit Typ 1 Diabetes und umgekehrt! Es gibt aber Diabetolog*innen, die mit speziell ausgebildeten Psycho-diabetolog*innen zusammenarbeiten. Die verstehen, wie es euch geht und was ihr in eurer Situation braucht.

Reden hilft – am besten mit jemandem, der das Gleiche erlebt hat. Lesley-Ann Weitzel hat sich aus der Diabulimie herausgekämpft und schreibt darüber in ihren Blogs. Auch im Diabulimie-Workshop bei Camp D 2022 hat sie ihre Geschichte erzählt und bietet allen, die in einer ähnlichen Situation sind, ihre Hilfe an.

So erreicht ihr Lesley-Ann

Instagram: [lesley_hees](https://www.instagram.com/lesley_hees)Facebook: [Lesley-Ann Weitzel](https://www.facebook.com/Lesley-Ann-Weitzel)

Lesley-Ann bei der Blood-Sugar-Lounge:

www.blood-sugar-lounge.de/author/lesley-ann/

Karima Stockmann hat bei Camp D 2022 die Begrüßungsveranstaltung moderiert und einen Workshop gegeben.

Der „Notfallkoffer“

Diese Liste von Lesley-Ann hilft euch in schwierigen Situationen weiter:

- nicht den einzelnen Tag bewerten, sondern das große Ganze sehen
- Reminder: Was habe ich schon alles geschafft?
- echte (!!!) Freund*innen
- Situation erkennen, annehmen und dann sich ablenken
- bewusster Social-Media-Konsum
- das Leben schätzen

„Als Mensch mit Diabetes muss man sich immer Gedanken ums Essen machen. Die Kunst besteht darin, es trotzdem genießen zu können und nicht dauernd ans Gewicht zu denken.“

Lesley-Ann Weitzel, Typ 1 Diabetes

Eine runde Sache: das Fahrrad

Es ist leise, spart Platz, verursacht keine giftigen Abgase – kann einen aber ganz schön ins Schwitzen bringen. Vor über 200 Jahren als alternatives Fortbewegungsmittel erfunden, ist das Fahrrad heute moderner denn je. Als Sport- und Fitnessgerät bekannt und beliebt, gewinnt es in Zeiten der Verkehrswende eine weitere wichtige Bedeutung. In Sachen nachhaltiger Mobilität, vor allem in den Städten, ist Fahrradfahren – ob mit oder ohne Elektroantrieb – in Zukunft unschlagbar.

Deutscher Erfindergeist legte den Grundstein

Ein badischer Forstbeamter namens Karl Drais erfand 1817 ein hölzernes Laufrad, das noch keine Pedale hatte. Der Grund war bitter: Europa ächzte unter einer Hungersnot, der viele Pferde zum Opfer fielen. Immerhin 15 km/h schaffte Drais auf seinem Laufrad. Eine Tretkurbel und Pedale bekam das Fahrrad allerdings erst ab 1850 – zuerst direkt am Vorderrad. Das Hochrad war geboren! Die Entwicklung ging in den Folgejahren immer weiter bis 1896 das Reichsversicherungsamt erklärte, das Fahrrad sei nicht mehr als Gegenstand des Sports, sondern als Verkehrsmittel anzusehen.



ZU_09/istock

Die Draisine war vollständig aus Holz gebaut – Reifen, Lenker und Gestell. Pedale und eine Kette hatte das Gefährt damals noch nicht.

Kopenhagen: die Fahrradhauptstadt

In Kopenhagen gibt es mehr Fahrräder als Einwohner*innen, 382 Kilometer Radwege und Ampeln, die in der Rushhour zugunsten der Radfahrer*innen geschaltet sind. Wie kommt's? Bereits vor 50 Jahren hatte Kopenhagen damit begonnen, den Autostaus mit einem dichten Radwegnetz bis in die Vororte den Kampf anzusagen. 2009 fand die UN-Klimakonferenz in Kopenhagen statt. Damals hat man sich vorgenommen, die beste Fahrradstadt der Welt zu werden.



AleksandarNakic/istock

Stillstand auf dem Radweg

Das Radfahren ist in Kopenhagen auch deswegen so beliebt, weil es am praktischsten und schnellsten ist. Viele Kopenhagener nutzen täglich das Fahrrad, um zum Arbeitsplatz, zur Schule oder Uni und zum Einkaufen zu fahren.

Heimat von Novo Nordisk

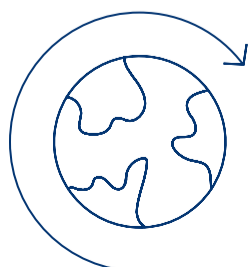
Kopenhagen ist nicht nur Fahrradhauptstadt, sondern auch die Heimat von Novo Nordisk. Das ist vielleicht auch der Grund, warum sich das dänische Unternehmen im Umwelt- und Klimaschutz hohe Ziele gesteckt hat und konsequent vorangeht:

- Null Prozent CO₂-Ausstoß bis 2030
- 100 Prozent Ökostrom in allen Produktionsanlagen weltweit
- 96 Prozent der Abfälle werden recycelt

Übrigens: Novo Nordisk Deutschland baut derzeit in Mainz eine neue Deutschlandzentrale – selbstverständlich in Niedrigenergiestandard, mit Ladesäulen für Elektromobilität und jeder Menge Radparkplätzen.

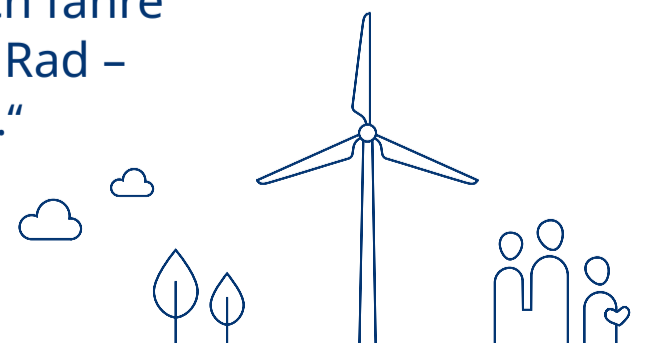


Unter „olibehringer“ findet ihr auf Instagram regelmäßig Reels von Olivers Touren durch die Schweizer Berge. Viel Spaß!



„Radfahren spielt immer noch eine große Rolle in meinem Leben. Ich fahre täglich vor oder nach der Arbeit Rad – und ich fahre auch noch Rennen.“

Oliver Behringer, ehemaliger Radprofi mit Typ 1 Diabetes, begleitete beim letzten Camp D die Fahrradtour als Betreuer



34%

der Bevölkerung ab 15 Jahren setzen sich in Deutschland aufs Fahrrad, um mobil zu sein (ohne Freizeit- und Sportnutzung). In den Niederlanden sind es 61%.

81 Mio.

Fahrräder gibt es in Deutschland.

Am liebsten bergauf!



Michael Wimmer kennen einige von euch von Camp D: Er war zuletzt im Sommer 2022 als Betreuer dabei. Er lebt seit vielen Jahren mit Typ 1 Diabetes, hat sich aber nie davon abhalten lassen, Sport zu treiben. Radfahren ist für den ehemaligen Triathleten gleich nach dem Laufen eine große Leidenschaft, mittlerweile ohne Wettkampfambitionen, aber mit ganz viel Spaß und am liebsten bergauf!

Wie viel Fahrrad fährst du in der Woche?

Ich vermute, dass ich in der Woche zwischen 80 und 130 Kilometer fahre. Im Sommer kommt schnell mehr zusammen, weil ich am Wochenende auch schon mal eine Tour über 100 Kilometer mache.

Hast du eine Lieblingsstrecke?

Mein absolutes Highlight ist das Stilfser Joch in Südtirol. Das ist eine echt anspruchsvolle Strecke mit einem der größten Höhenunterschiede, den man in Europa am Stück fahren kann. Man fährt 34 Kilometer kontinuierlich bergan – ich liebe das! Ich bin die Strecke bislang dreimal gefahren und bin jedes Mal begeistert von der großartigen Landschaft.

Fährst du lieber alleine oder in Gesellschaft?

Ich finde es schön, gemeinsam loszufahren, sich zwischendurch zu treffen und irgendwann zusammen anzukommen. Dazwischen bin ich lieber alleine unterwegs. Ich sehe dann mehr von der Landschaft und kann alles intensiver genießen. Aber es ist schön, wenn man sich am Abend über den Tag und das Erlebte dann in der Gruppe austauschen kann.

Was hast du bei deinen Radtouren immer dabei?

Ich habe immer meinen Diabetes-Notfallkoffer dabei. Das ist ein Wechselkatheter für die Pumpe, falls der Katheter beim Radfahren rausrutscht, außerdem bei längeren Strecken ein Zusatzmessgerät, falls der Sensor ausfällt, und natürlich viele Kohlenhydrate in den unterschiedlichsten Darreichungsformen. Im Getränkehalter steckt immer ein gezuckertes Milchgetränk.



Windschnittig: Michael auf Sekundenjagd bei einem seiner Triathlonwettkämpfe



800 kcal

verbraucht man durchschnittlich während einer einstündigen Fahrradtour. Das sind so viele wie bei drei Stunden mit dem Hund Gassi gehen, sieben Stunden Sex oder acht Stunden Auto fahren.

Quelle: thecycleverse.com



Treibstoff für unterwegs

Michaels ultimativer Tipp: gezuckerte Kondensmilch in der Tube! Durch einen extrem hohen Zuckeranteil und ebenfalls hohen Fettanteil hält die Wirkung lange an. Außerdem ist die Tube ziemlich robust und lässt sich einfach in der Trikottasche verstauen.

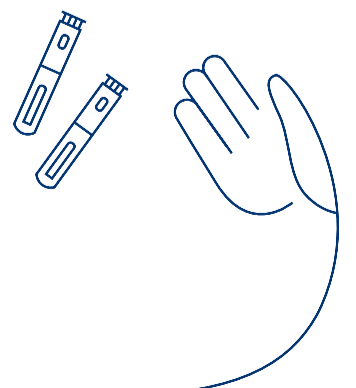
„Bei Online-Fortbildungen sitze ich nicht auf dem Stuhl, sondern auf dem Rad. Ich lerne viel besser, wenn ich mich dabei bewege.“

Michael Wimmer, Typ 1 Diabetes, war schon mehrmals als Betreuer bei Camp D

Radfahren mit Diabetes

- Radfahren ist nicht gleich Radfahren: Je nach Intensität und Länge sind Therapieanpassungen von alleiniger Erhöhung der Kohlenhydratzufuhr bis hin zur Reduktion der Insulindosis um 75% nötig.
- Immer Insulin, Blutzuckermessgerät, ausreichend Flüssigkeit und Kohlenhydrate mitführen.
- Alle ein bis zwei Stunden den Blutzucker kontrollieren und Sicherheitsblutzuckerwerte von über 160 mg/dl vor Belastungsbeginn anstreben.

Aus: Ulrike Thurm, Bernhard Gehr: Diabetes- und Sportfibel. Mit Diabetes weiter laufen. Kirchheim Verlag, 3. aktualisierte und erweiterte Auflage 2009



Das Fahrrad, das mit eigener Kraft fortbewegt wird, hat einen Wirkungsgrad von 90 bis 98 Prozent und ist somit das ökologischste Fortbewegungsmittel.





Cooler Erfrischung an heißen Tagen



Gurken-Kiwi-Saft

Alle Zutaten in einen Ersaft geben oder in einem hohen Gefäß fein pürieren. Anschließend mit Eiswürfeln servieren.

Zutaten
 1 Salatgurke
 400g Spinat
 6 geschälte Kiwis
 3-4 Zweige Minze

Nährwertangaben
 Menge 100ml
 Brennwert 37kcal
 Eiweiß 1,6g
 Fett 0,3g
 Gesättigte Fettsäuren 0,03g
 Kohlenhydrate 5,8g
 Zucker 3,6g
 Ballaststoffe 1,9g

SAM BRAND (GROSSBRITANNIEN)
 Eine meiner schönsten Erinnerungen an Essen mit dem Team war ein Abend im Trainingslager, als Novo Nordisk zwei ihrer Michelin-Sterneköche zu uns brachte. Es war einfach perfekt! Essen kann die großartigsten Erinnerungen hinterlassen.



Grün macht einfach gute Laune – und schmeckt richtig lecker! Das Rezept für den Gurken-Kiwi-Saft stammt aus dem Kochbuch von Team Novo Nordisk. Damit holen sich die Radprofis des einzigen Radrennteams, in dem nur Athlet*innen mit Typ 1 Diabetes antreten, an heißen Sommertagen den ultimativen Frischekick. Unbedingt ausprobieren!

Mit dem QR-Code kommst du direkt zum Online-Kochbuch!



Impressum

Herausgeber: Novo Nordisk Pharma GmbH, Mainz, Tel. 06131 903-0, www.novonordisk.de · Redaktion: Christina Maruhn
 Konzeption, Text, Gestaltung: Döbele Werbeagentur GmbH · Bilder: Novo Nordisk, Kaleidomania Bildproduktion · Druck: pppp Service & Verlag
 © 2023 Novo Nordisk Pharma GmbH

