

Ahoi: Diabeteserschulung auf dem Segelschiff



Segel setzen



Für die ganz Mutigen: Der Sprung über Bord



1



2



3

1. Ahoi – die Mannschaft hatte gute Laune
2. Ein schmuckes Segelschiff – die Sigandor!
3. Sonnenbaden, Karten spielen ... wunderbar!

Wenn Dr. Ulrike Menzel von ihrem Projekt erzählt, das vor 12 Jahren startete, dann spürt man gleich, wie begeistert und auch stolz sie ist. „Ihr Projekt“, das ist die praxisnahe Schulung von Jugendlichen im Alter von 16 bis 19 Jahren, die am Typ 1-Diabetes erkrankt sind. „Wir schulen aber nicht in unserer Ambulanz im Altonaer Kinderkrankenhaus“, erzählt die Diabetologin, „sondern auf einem schmucken Segelschiff bei einem Törn entlang der deutschen und dänischen Küste. **Eine Woche sind die Jugendlichen an Bord – da lernt man sich gut kennen. Das Schiff ist ein geschützter Raum, der intensive Gespräche zulässt.** Unsere Segler sind in der Pubertät. Sie haben alle das gleiche Schicksal und ähnliche Probleme. Wir sprechen über Themen wie Berufswahl, Zukunftsträume, aber auch Alkohol und Sexualität spielen eine Rolle. Alles Themen, die für einen Jugendlichen mit Diabetes noch einmal eine andere Dimension haben.“ Erlebnispädagogik inklusive Schulung – eine erfolgreiche Kombination. Die Diabetesfreizeit auf See wird seit vielen Jahren von „Herzenswünsche“ e.V. finanziell unterstützt.

Pubertät und Diabetes, das ist wie Feuer und Wasser

Wer mit Diabetes groß wird, muss viel Disziplin aufbringen. Ohne mehrfache Blut-

zuckerkontrollen am Tag geht es nicht. Jeder Bissen, der in den Mund gesteckt wird, muss meist mit Insulin ausgeglichen werden. Das wird entweder gespritzt oder per Pumpe abgegeben. „Natürlich ist das schnell nervig. Vorausschauendes Handeln und viel Verantwortungsbewusstsein werden von diesen jungen Menschen erwartet“, weiß Dr. Menzel, „Pubertät und Diabetes, das ist wie Feuer und Wasser. In einem Lebensalter, in dem man sich abgrenzt, muss man sich in Sachen Diabetes festen Regeln beugen, damit die Krankheit langfristig ohne Folgeschäden bleibt.“

Disziplin und viel Spaß

An Bord sind regelmäßige Blutzuckerkontrollen Pflicht. Die körperliche Anstrengung, ein Schiff in Fahrt zu halten, führt immer wieder zu einer Unterzuckerung – „unsere Segler erfahren so, welche Auswirkungen Bewegung auf den Diabetes hat. Sie lernen, welche Maßnahmen im Vorfeld zu treffen sind, um die Unterzuckerung zu vermeiden.“ Eine wichtige Erfahrung der Jugendlichen in dieser Woche: **Sie fühlen sich fitter und sind „besser drauf“, wenn ihre Insulinversorgung gut ist.** Wer zu hohe oder zu niedrige Blutzuckerwerte verhindert, ist deutlich belastbarer und auch mental ausgeglichener.

Sternenhimmel

Für Rebecca war es die erste Segeltour und es hat ihr „super gefallen“. „An Bord waren alle ganz locker und entspannt. In den Schulungseinheiten gab's gute Tipps. Auch wenn es oft lästig ist, täglich alle Blutzuckerkontrollen und alle Insulineinheiten zu dokumentieren, merke ich doch, dass diese Tagebücher hilfreich sind.“ Ihr habe der Austausch mit den anderen Jugendlichen gut getan, sagt die 17-Jährige, die vor elf Jahren an Diabetes erkrankte. „Seitdem

gehört der Diabetes zu mir. Ich gehe damit ganz offen um. Klar, es gibt auch blöde Fragen wenn ich mir in den Finger piekse, um die Blutzuckerkontrolle zu machen. Aber das ist schon in Ordnung. Die meisten wissen ja nichts über den Typ 1-Diabetes“, erzählt sie selbstbewusst. Gerne denkt Rebecca an die Nächte an Deck zurück – **„der Sternenhimmel war der Wahnsinn!“** Der Spaß sei bei dem Törn nie zu kurz gekommen: Gemeinsames Grillen an Deck, Badestopps und Wasserschlachten, Chillen beim Sonnenuntergang – „der Abschied im Hafen fiel allen schwer“. (sz)



Die Hanseatic Bank spendet 15 000 Euro – bereits das sechste Jahr in Folge fördert die Hamburger Privatbank die Projekte des gemeinnützigen Vereins. Finanziert werden insbesondere Diabetikerschulungen auf hoher See, die das Altonaer Kinderkrankenhaus organisiert. Michel Billon und Detlef Zell (beide Geschäftsführer der Hanseatic Bank, li), Wera Röttgering, Helmut Foppe sowie Dr. Ulrike Menzel (Leiterin Diabetologie, Altonaer Kinderkrankenhaus), Prof. Dr. Philippe Stock (Leiter Pädiatrie, Altonaer Kinderkrankenhaus).

Typ 1-Diabetes – Die Erkrankung erfordert eine komplexe Therapie, die von den Betroffenen als Einschränkung und Belastung erlebt wird: Sie können ihre Erkrankung nicht ignorieren, sie haben nie „frei“. Der Typ 1-Diabetes ist – anders als der so genannte Altersdiabetes (Typ 2) – nicht erworben, sondern schicksalhaft. Es gibt keine Heilung. Die Bauchspeicheldrüse produziert kein Insulin mehr, was eine komplette Systemsteuerung von außen nötig macht. Der Betroffene muss dem Körper Insulin zuführen, damit alle Kohlenhydrate verarbeitet werden. Obst, Nudeln, Kartoffeln, Kuchen, Pizza, Süßig-

keiten, Eis, Saft, zuckerhaltige Getränke und Fertigprodukte – das ist nur eine kleine Auswahl von Speisen und Getränken, die Kohlenhydrate enthalten. Bei ihrem Verzehr braucht der Körper zum Ausgleich Insulin. Die Menge an Insulin muss individuell errechnet werden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dem Körper das überlebenswichtige Insulin zuzuführen. Manche Kinder spritzen zu jeder Mahlzeit mit einem „Pen“ das Medikament – zum Beispiel in den Bauch. Der Pen ist eine Art Spritze, die eine austauschbare Insulin-Ampulle enthält. Die Alternative dazu ist eine Insulin-Pumpe, die am Körper

getragen wird. Der Diabetiker setzt hierbei regelmäßig einen Katheter. Die elektronische Pumpe wird programmiert und gibt das Insulin nach Vorgaben ab. Egal welche Therapieform genutzt wird: Der Typ 1-Diabetiker muss eine Vielzahl von Utensilien bei sich tragen, um in allen Situationen handeln zu können. Ein zu hoher oder ein zu niedriger Blutzuckerwert (also Über- bzw. Unterzuckerungen) haben Nebenwirkungen, die den Alltag von Kindern und Jugendlichen stark beeinflussen: Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen, Übelkeit und Erbrechen, Heißhungerattacken. (sz)

