



#SAGESLAUT #SAGESSOLIDARISCH

WEIL SOLIDARITÄT KEINE TYPFRAGE IST!

Die Lautsprecher*innen der #SagEsLaut-Kampagne geben dir hier und online einen authentischen Einblick in ihr Leben mit Diabetes. Sie teilen ihre Erfahrungen und berichten über die Veränderungen, die die Diagnose in ihrem Leben bewirkt hat.





”

Weil meine
Diabetes-Stimme
einzigartig ist!

“

#SagEsSolidarisch

#SagEsLaut

Sammelt echte Momente und Erinnerungen,
tauscht euch aus, vernetzt euch, entdeckt
Gemeinsamkeiten und feiert die Unterschiede.

Lasst uns für die #SagEsLaut-,
#SagEsSolidarisch-Ziele Aufklärung und
Entstigmatisierung zusammenstehen!

WILLKOMMEN



In einer Zeit, in der die Zahl der Menschen mit Diabetes, insbesondere Typ-2-Diabetes, rasant ansteigt, müssen wir gemeinsam sicherstellen, dass unsere Stimmen in der Politik und Gesellschaft nicht nur wahrgenommen, sondern auch aktiv vertreten werden. Denn Diabetes ist mehr als nur eine Diagnose; es ist eine Herausforderung, die das Leben von Millionen Menschen in Deutschland prägt und uns alle angeht.

Um das zu erreichen, setzen wir seit 2021 auf die Kraft und Reichweite der #SagEsLaut-Kampagne und planen regelmäßig, vor allem online, Aktionen für Aufklärungsarbeit und Entstigmatisierung. Nachdem wir 2023 und 2024 bereits einen starken Zuwachs an aktiven Lautsprecher*innen hatten, möchten wir eine Vielzahl dieser aktiven und engagierten Menschen in diesem Heft in den Vordergrund stellen, um ihre Diabetes-Stimme noch mehr erklingen zu lassen.

Auch du, liebe*r Leser*in, kannst Teil von #SagEsLaut #SagEsSolidarisch werden, wenn du es noch nicht bist. Informiere dich hier, auf www.diabetes-stimme.de sowie auf Instagram, Facebook und YouTube. Wir unterstützen dich gerne dabei, deine Perspektive zu zeigen und deine Geschichte zu erzählen.

DIE #SAGESLAUT-KAMPAGNE WIRD UNTERSTÜTZT VON:



INHALTS- VERZEICHNIS

Willkommen

3

Vorstellung der Kampagne

6

Was ist ein*e Lautsprecher*in?

8

Vorstellung der Lautsprecher*innen

11

S. 12 Andreas Wartha
S. 13 Annika Ziercke
S. 14 Beate Platl
S. 15 Carina Manger
S. 16 Caroline Ries
S. 17 Christina Köhler
S. 18 Cornelia Doll
S. 19 Daniel Lensing
S. 20 David van der Meulen
S. 22 Fiorella Eickhoff
S. 24 Hansgünter Bischoff
S. 25 Heike Schätzle & Elias Zeh
S. 26 Ivo Rettig
S. 27 Jennifer und Emilio Sanchez
S. 30 Katharina Gail
S. 31 Katrin und Angelina Hellemann
S. 32 Kerstin Krone
S. 33 Laura Heyn
S. 34 Laurine Werfling
S. 35 Lina Patti
S. 36 Lucy Caycioglu
S. 37 Lyn Künstler

S. 40 Maya Curman
S. 41 Melanie Stahn
S. 42 Melina Isabell Janes
S. 44 Michaela Conrad
S. 46 Michelle Schmidt
S. 48 Mirjam Eiswirth
S. 49 Nadine Platzek
S. 50 Norbert Kuster
S. 51 Philipp Wohlgenannt
S. 52 Sabrina Schmidt
S. 53 Sandra Harsch
S. 54 Maren und Sarah-Léonie Sturny
S. 56 Serdar Deniz
S. 57 Stephanie Haack
S. 58 Steffie Nentwig
S. 60 Stephanie Tuschen
S. 62 Susanne Thiemann
S. 64 Sven Hilsheimer
S. 65 Tanja Richter
S. 66 Uwe-Horst Ludwig
S. 67 Vanessa und Emilia Hermanns

Themenschwerpunkte

Warum Sichtbarkeit in sozialen Medien für Menschen mit Diabetes wichtig ist von Fiorella Eickhoff	23
Mit Typ-1-Diabetes auf Klassenfahrt – Unsere Erfahrungen als Familie ‘ von Jennifer Sanchez	28
Sport mit Typ-1-Diabetes: Herausforderungen, Erfahrungen und Erfolge von Melina Isabell Janes	43
Die Anonymen Diabetiker – 25 Jahre lang den Diabetes versteckt von Michelle Schmidt	47
KlaFa – „Na klar komm‘ ich mit“ von Maren Sturny	55
Meal Prep leicht gemacht: So planen und kochen wir für die ganze Woche von Steffie Nentwig	59
Noch eine unsichtbare Erkrankung: Leben mit diabetischer Retinopathie von Stephanie Tuschen	61
Warum ist die Selbsthilfe für Menschen mit Diabetes so wichtig? von Susanne Thiemann	63

Ausblick und Termine

70

Impressum:
Auflage 1/2025

Digitale Allianz Typ 2
c/o diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Albrechtstraße 9
10117 Berlin

Telefon: 030 / 201 677 0
Fax: 030 / 201 677 20
E-Mail: info@diabetes-stimme.de

#SAGESLAUT #SAGESSOLIDARISCH: UNSERE KAMPAGNE STELLT SICH VOR:

Es gibt 11 Mio. Menschen mit Diabetes in Deutschland, inkl. 2 Mio. Dunkelziffer. Davon haben mehr als 90 % Typ-2-Diabetes. Während Menschen mit Typ-1-Diabetes in den sozialen Medien schon gut vernetzt sind und mit Blogger*innen und Influencer*innen in der Online-Community eine große Sichtbarkeit haben, ist es um die Menschen mit Typ-2-Diabetes in den sozialen Medien eher ruhig. Zu groß ist bei vielen die Scham vor Schuldzuweisung und Stigmatisierung. Das Vorurteil, man sei selbst schuld an der Erkrankung, hält sich hartnäckig. Viele fühlen sich daher von der Politik mit ihren Bedarfen und Bedürfnissen im Stich gelassen. Das wollen wir ändern!

Darum haben wir die Awareness-Kampagne #SagEsLaut gestartet, die Menschen mit Typ-2-Diabetes mehr Sichtbarkeit geben soll. Im Oktober 2022 erreichte die #SagEsLaut-Kampagne mit dem Video zum Welttag der seelischen Gesundheit einen ersten Höhepunkt in den sozialen Medien. Protagonistin Caro (@sweet.caromell.type2 auf Instagram) thematisierte, dass Stigmatisierung und Vorurteile bei Menschen mit Typ-2-Diabetes permanent an der Tagesordnung seien.

Caro erhielt viel Zuspruch für ihre Offenheit, auch von vielen Menschen mit Typ 1 oder anderen Diabetesformen. So unterschiedlich die Typen als Erkrankung auch sind, viele Themen sind für alle gleich: Stigmatisierung, täglicher Diabetesstress, Ernährung und Bewegung oder übergriffige Kommentare Dritter.

Anlass genug, die #SagEsLaut-Kampagne seit 2023 mit dem Zusatzhashtag #SagEsSolidarisch fortzusetzen und Videos mit je zwei Protagonist*innen aufzunehmen, die füreinander eintreten, obwohl sie mit verschiedenen Diabetes-Typen leben.

Nach den positiven Rückmeldungen und Erfolgen in den letzten vier Jahren – 2024 haben wir 12,7 Millionen Menschen mit unseren vier #SagEsLaut-Aktionen erreicht – wollen wir weiterhin unsere Aufmerksamkeit auf die Gemeinschaft und die Gemeinsamkeiten aller Diabetes-Typen legen.

Hier einen Verweis und Danke an Susanne T., die 2023 unseren Heft-Titel "Weil Solidarität keine Typfrage ist!" geprägt hat.

Nachdem wir aufgrund der Pandemie einige Termine verschieben mussten, fand 2023 erstmals das erste "Treffen der Lautsprecher*innen" in Berlin statt. Das DiaNet(t) ist eine wichtige vor Ort Veranstaltung für Austausch und Vernetzung und gleichzeitig ein Arbeitstreffen, bei dem gemeinsame Themen besprochen und gezielt angegangen werden sollen.

Im Jahr 2024 fand das DiaNet(t) unter dem Thema RESPEKT statt. Im März 2025 treffen sich alle Lautsprecher*innen erneut in Berlin. Das Hauptthema wird in diesem Jahr "STÄRKE" sein. Stärke für sich selbst, Stärke für Menschen mit Diabetes und Stärke für die Community. Das Programm umfasst Vorträge, Diskussionsrunden und die gemeinsame Arbeit an politischen Forderungen und Themen der nächsten drei anstehenden Aktionen: Diabetes und Folgeerkrankungen, Kinder und Diabetes und Diabetes und Mentale Gesundheit.

Weitere Informationen und Updates findest du auf unseren Profilen in den gängigen sozialen Medien: Instagram, Facebook und YouTube.



#SagEsLaut-Aktionen 2025:

Januar - Themenwoche Bundestagswahl "Deutschland-Diabetes-Barometer"

März - Diabetes und Geschlecht

Juni - Diabetes und Folgeerkrankungen

August - Kinder und Diabetes

November - Diabetes und Mentale Gesundheit

Dezember - #SagEsLaut-Adventskalender auf Instagram

Beispiele der #SagEsLaut-Aktionen:

Aktion "Familie" 2024



Adventskalender 2024



Themenwoche 2025



WAS IST EIN*E LAUTSPRECHER*IN?

Als Lautsprecher*in wirst du Teil einer engagierten Gruppe, die sich dafür einsetzt, die Stimmen der Menschen mit Diabetes sichtbar und hörbar zu machen. Vieles davon passiert digital, insbesondere über soziale Medien, wie Instagram, Facebook und YouTube.

Hier planen wir gemeinsame Inhalte als Collaborations-Posting, wir tauschen uns über deine Inhalte aus. Wir erstellen Inhalte, die du teilen und kommentieren kannst. Wir veröffentlichen regelmäßig zu den Aktionszeiträumen Takeover auf unserem Account und gehen LIVE mit Lautsprecher*innen zu verschiedenen Themenbereichen, wie z.B. Ernährung, Familie, Sport, Schule und Diabetes.

Einmal im Jahr treffen wir uns auch vor Ort in Berlin, um die Kampagne #SagEsLaut #SagEsSolidarisch weiterzuentwickeln und gemeinsam über neue Lösungsansätze nachzudenken.

Unser Ziel ist es, die Interessen der Diabetes-Community noch stärker in der Politik und Gesellschaft sichtbar zu machen, dabei unterstützen uns seit 2025 auch drei aktive Lautsprecher*innen im #SagEsLaut-Community-Beirat.



Die Treffen der Steuerungsgruppe, aktuell zwei Mal im Jahr, finden online per Videocall statt, sodass du von überall aus dabei sein kannst.

Gemeinsam können wir viel bewegen – sei dabei und werde laut.

Du möchtest **Teil unserer Lautsprecher*innen-Community werden?**

Dann melde dich hier an:

<https://www.diabetes-stimme.de/lautsprecher-gesucht>



WARUM BIST DU LAUTSPRECHER*IN?

Damit Menschen mit Diabetes mehr Sichtbarkeit bekommen. Wir sind viele und das darf die Öffentlichkeit auch wissen – Solidarität und Sichtbarkeit gehören zusammen.



Ich möchte meine Erfahrungen und die unserer Familie, in der Selbsthilfegruppe weitergeben, um das Bewusstsein für die Belastungen zu schärfen, mit denen Menschen mit Diabetes Typ 1 und ihre Familien konfrontiert sind.



Ich möchte anderen Menschen und Familien Mut machen, die vielleicht erst ganz frisch die Diagnose bekommen haben und mit vielen Ängsten konfrontiert sind. Ich möchte zeigen, dass man ein wunderbares, erfülltes und gesundes Leben führen kann, auch mit dieser Krankheit, und dass man auf nichts verzichten muss.



Lautsprecherin bin ich geworden, um mich zu engagieren und zu zeigen, dass das Leben mit Diabetes manchmal ein Umdenken erfordert, aber dennoch genauso schön ist wie ohne.



Weil Diabetes sichtbar gemacht werden muss.

Ich bin Lautsprecherin, weil ich aktiv sein möchte. Ich möchte aufklären, mitmachen, helfen, meine Meinung sagen und Missstände beseitigen.



Weil ich nach 20 Jahren der Geheimhaltung den Schritt gegangen bin, um laut zu sein.



Ich bin eine Lautsprecherin, weil ich die schönen Seiten am Leben mit Diabetes zeigen möchte und auch, weil die Diagnose kein Ende, sondern erst den Anfang eines neuen, schönen Lebens darstellt.



Wir sind Lautsprecher, um anderen Familien Mut zu machen! Wir teilen unsere Erfahrungen - von der Diagnose, den ersten Wochen danach und dem neuen Alltag mit der Erkrankung... Dabei geben wir einen authentischen Blick auf Typ-1-Diabetes im Familienalltag und zeigen, dass alles weiterhin möglich ist, aber auch welche großen Herausforderungen mit der Diagnose kommen.

Schon vor meiner Diagnose wurde ich oftmals aufgrund meines Mehrgewichts stigmatisiert. Mein Diabetes hat die verletzendsten Kommentare nur noch mehr befeuert. Obwohl Diabetes eine der größten Volkskrankheiten ist, setzen sich viele mit der Erkrankung erst auseinander, wenn sie selber von betroffen sind. Somit entstehen Vorurteile aufgrund von Unwissenheit. Und genau damit möchte ich aufräumen und die Gesellschaft Diabetes-freundlicher gestalten.



Es ist mir unglaublich wichtig, Menschen mit in ein Leben eines Betroffenen zu nehmen sowie ein Ansprechpartner zu sein.

Diabetes muss eine Stimme bekommen und gemeinsam sind wir viel stärker.





VORSTELLUNG DER LAUTSPRECHER*INNEN

Vorstellung in alphabetischer Reihenfolge nach Vornamen

Jetzt Lautsprecher*in werden:



Werde Teil der Community und tausche dich aus, weil deine Diabetes-Stimme einzigartig ist!

<https://www.diabetes-stimme.de/lautsprecher-gesucht>

ANDREAS WARTHA



TYP-2-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2018

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- ERNÄHRUNG
- SPORT
- KOCHEN

PROFIL UND WEBSEITE:

@DER_DIABETES_EXPERTE
WWW.DER-DIABETES-EXPERTE.DE

Ich habe 2018 die Diagnose Typ-2-Diabetes bekommen. Innerhalb von sechs Monaten gelang es mir durch eine dauerhafte Ernährungsumstellung und täglich einer Stunde Sport, mein Gewicht um 35 kg zu reduzieren. Elf Monate nach Diagnose wurden die Medikamente gestrichen, die ich bis heute nicht brauche.

Ich habe 2021/2022 noch einmal eine Ausbildung zum Ernährungsberater absolviert und beherrsche die Grundlagen einer gesunden Ernährung, die ich sehr konsequent bei mir selber umsetze. Ich bin kein Freund einer Lowcarb- oder ketogenen Ernährung. Vollwertige Ernährung mit einem KH Anteil von ca. 50 % macht meine tägliche Ernährung aus. Ich liebe es, in der Küche zu stehen und spannende neue diabetesfreundliche Gerichte zu kreieren.

Ehrenamt wird bei mir groß geschrieben. Einmal im Monat koche ich gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen im Jugendzentrum Düsseldorf-Eller und begeistere unseren Nachwuchs für die gesunde Vollwertküche.



ANNIKA ZIERCKE

TYP-2-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2018

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- MUTMACHEN
- MENTALE GESUNDHEIT
- STIGMATISIERUNG

PROFIL:

@ONYVA_13



Seit meiner Diagnose 2018 sind nun bereits mehrere Jahre vergangen und mittlerweile werden auch die Menschen mit Typ-2-Diabetes sichtbar. Wir werden wahrgenommen, haben eine Stimme und wollen dazu beitragen, unsere Behandlung, unser Diabetesmanagement und Versorgung aktiv mitzugestalten. Auch wenn wir alle Menschen mit Diabetes sind, egal welcher Typ, egal, welche Form, hat jeder Typ, aber auch jeder Mensch individuelle Erfordernisse in der Behandlung, in der Versorgung und therapeutischen Begleitung.

Gerade in der Situation bei Menschen mit Typ-2-Diabetes stellt Stigmatisierung, Vorurteile im Alltag und der Kampf für eine angemessene Versorgung noch eine große Herausforderung dar. Zu groß ist die Angst, die Scham und die Überwindung, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Nicht immer wird dieser Weg durch emphatische ärztliche Teams begleitet. Auch ich habe auf meinem Weg genau diese Erfahrung gemacht und weiß daher, worüber ich schreibe und berichte. Mir war früh klar, dass ich mich selbst aktiv für die Versorgung und die Verbesserung der Situation einsetzen möchte.

Durch verschiedene Projekte bin ich seit Jahren im Bereich der Selbsthilfe aktiv unterwegs, um auch den Kampf zur Verbesserung der Situation aller Menschen mit Diabetes, insbesondere aber den Menschen des Typ 2 voranzutreiben.

Ein guter Austausch ist mir wichtig, um aus Erfahrungen zu lernen und uns alle gegenseitig zu unterstützen. Durch offene Kommunikation können wir alle zeigen, dass wir für gemeinsame Ziele stehen und gemeinsam den Fortschritt vorantreiben wollen.

BEATE PLATL

TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 1985

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- VERSTÄNDNIS
- VERNETZUNG UND UNTERSTÜTZUNG
- LEBEN GENIEßEN

PROFIL:

@XUSUNNI



Seit einem halben Jahr sind in meinem Leben viele Karten neu gemischt. Nach einer 20jährigen Beziehung steht eine Trennung an – aber von seinem Diabetes kann man sich weder trennen, noch mal nur für sich Urlaub machen oder ihn gelassen links liegen lassen, wenn er die Nerven grad arg strapaziert.

Der Diabetes fordert 24/7 Aufmerksamkeit und auch wenn es unterdessen viel technische Unterstützung gibt, so ist der Gedanke stets im Kopf.

Daher ist es umso wichtiger, die tollen und schönen Momente zu genießen und dankbar zu sein, sie erleben zu dürfen.

Machen wir uns das Leben so angenehm, wie im jeweiligen Rahmen möglich :)

Jeder Mensch (m/w/d und in allen Ausprägungen) hat nur dieses eine Leben – machen wir das Beste draus :)

Ich wünsche mir für die Zukunft eine umfangreiche Versorgung mit allem, was notwendig ist an Diabetesmedikamenten, -hilfsmitteln entsprechenden unterstützenden Therapien.

CARINA MANGER



TYP-2-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2017

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- ZIVILCOURAGE UND SOLIDARITÄT LEBEN
- NETZWERKE AUSBAUEN – SICHTBARKEIT STÄRKEN
- FRAUEN UND GESUNDHEIT

PROFIL:

@CARINAMANGER_SPD

Mein Name ist Carina und ich bin 37 Jahre alt. Die Diagnose Diabetes Typ 2 erhielt ich 2017 kurz vor meinem 30. Geburtstag – mitten im Doppelstudium. Menschen mit Diabetes Typ 2 sind leider in der Öffentlichkeit wenig sichtbar, die Gründe dafür sind vielfältig. Zwei große Themen sind Stigmatisierung und Vorurteile.

Umso wichtiger ist es, durch Sichtbarkeit Solidarität und Zivilcourage zu zeigen. Das liegt mit am Herzen, genauso wie der Ausbau der Diabetes-Netzwerke, weil es viele Menschen gibt, die sich nicht trauen, mit ihrer Diagnose offen zu leben. Genau das sollte aber jede von uns dürfen, ohne dabei von anderen diskriminiert zu werden.

Frauen und Gesundheit ist mein drittes Herzensthema – denn die Medizin ist in weiten Teilen leider immer noch zu sehr auf Männer ausgerichtet. Ich wünsche mir, dass sich mehr Menschen mit Diabetes vernetzen und austauschen – vielleicht gehen wir dann alle ein bisschen leichter durch unsere Leben. Solidarität ist eine Haltung, keine Typfrage – ich wünsche mir mehr davon.

CAROLINE RIES



TYP-2-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2020

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- ALLTAG MIT T2D
- DIABETES MANAGEMENT
- FOLGEERKRANKUNGEN

PROFIL UND WEBSEITE:

@SWEET.CAROMELL.TYPE2
WWW.DIABETES-ANKER.DE/HIN-UND-
ZURUECK-BIS-ANS-ENDE-DER-DIA-WELT

Meine Diagnose war ein absoluter Zufallsbefund und stellte meine Welt komplett Kopf. Angefangen hatte alles mit kleinen roten Flecken an den Schienbeinen, die mit der Zeit größer und dunkler wurden. Da keine Kortisonsalbe dieser Welt mir Heilung verschaffen konnte, ließ ich ein Blutbild beim Hausarzt erstellen. Und was danach kam, war jenseits meiner Vorstellungskraft: Typ-2-Diabetes mit nur 27 Jahren!

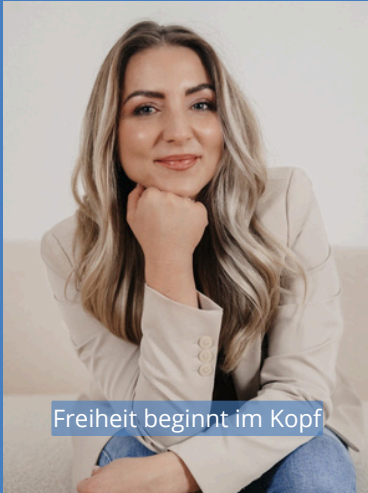
Anfangs schämte ich mich für meine "ungewöhnliche Situation" und suchte emotionalen Support in den Sozialen Medien. Doch zu diesem Zeitpunkt gab es lediglich eine Handvoll Menschen mit T2D, die auf Instagram aktiv waren.

Also gab es zwei Möglichkeiten: Entweder die Situation hinnehmen oder selbst etwas verändern. Ich entschied mich für letzteres und erstellte mein Instagram-Profil @sweet.caromell.type2.

Seit Oktober 2020 teile ich meinen Alltag und meine Gedanken mit T2D, um andere zu inspirieren, zu motivieren und zu ermutigen, mehr Präsenz zu zeigen.

Bereits vor meiner Diagnose wurde ich aufgrund meines Übergewichts mit stigmatisierenden Kommentaren konfrontiert. Danach wurden die Stimmen lauter. Mir ist es daher umso wichtiger, Stigmatisierung den Kampf anzusagen und die Gesellschaft Diabetes-freundlicher – besonders für Menschen mit Typ-2-Diabetes – zu machen.

CHRISTINA KÖHLER



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2021

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- DIABETES UND DIE ARBEITSWELT
- MENTALE GESUNDHEIT, RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT
- GANZHEITLICHE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

PROFIL:

@CHRISTINA_KOEHLER_COACHING

T1D begleitet mich jeden Tag – rund um die Uhr. Es gibt keine Pause, keine freien Tage. BZ messen, Insulin berechnen, Hypo- und Hyperglykämien managen – all das ist Alltag.

Doch mit der richtigen Haltung, dem richtigen Mindset und modernen Hilfsmitteln kann ich mein Leben aktiv gestalten. Diabetes hat mich gelehrt, diszipliniert, flexibel und stark zu sein. Gleichzeitig bestärkt er mich jeden Tag aufs Neue loszugehen für das, was wirklich zählt. Er fordert mich immer mal wieder heraus, aber er nimmt mir nicht meine Träume und Ziele.

Ich bin Lautsprecherin, weil ich fest daran glaube, dass Aufklärung und Austausch der Schlüssel zu einem

besseren Leben mit Diabetes und chronischen Erkrankungen sind. Besonders in der Arbeitswelt gibt es noch viele Hürden für Menschen mit chronischen Erkrankungen. Ich möchte dazu beitragen, Vorurteile abzubauen, Bewusstsein zu schaffen und dafür zu sorgen, dass Diabetes und chronische Erkrankungen kein Tabuthema ist.

Ich wünsche mir eine Welt, in der Menschen mit Diabetes / chronischen Erkrankungen keine Einschränkungen mehr erfahren – weder in der Arbeitswelt noch in anderen Lebensbereichen. Eine bessere medizinische Versorgung, mehr Forschung für Heilungsmöglichkeiten und vor allem mehr gesellschaftliche Akzeptanz wären große Fortschritte.

CORNELIA DOLL



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2004

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- AUFKLÄRUNG
- MUT MACHEN
- INSULINPUMPE

PROFIL UND WEBSEITE:

@ZUCKERSCHOCKCONNY
ZUCKERSCHOCKCONNY.COM

Meine Diagnose habe ich 2004 im Alter von 10 Jahren erhalten. Ich habe gut 18 Jahre davon per Insulinpen gespritzt. Seit Dezember 2022 bin ich stolze Insulinpumpen-Trägerin.

Ich entdecke gerne neue Orte und schaue mir die Welt an. Auf meinem Blog Zuckerschockconny könnt ihr mit mir und meinem Typ-1-Diabetes um die Welt reisen. In den Bergen geht's mir immer gut – egal ob beim Wandern oder beim Skifahren. Ich stehe total auf Kaiserschmarrn und Kaffee ist mein absolutes Laster. Ich wohne in München und im Westpark eine Runde Joggen ist der perfekte Ausgleich zum Bürojob.

Ich habe früher meine Termine wahrgenommen und mich mit meiner Diagnose abgefunden.

Aber wisst ihr was, ich möchte mich nicht nur mit der Diagnose „abfinden“. Ich möchte mir ein wunderschönes Leben erschaffen. Ich bin für Offenheit und Transparenz dieser Krankheit. Seit ich mich intensiver mit mir, meinem Körper und meinem Diabetes beschäftige, geht's mir einfach besser.

Der Austausch mit Gleichgesinnten tut gut und bestärkt mich oft. Ich möchte Euch zeigen, dass man sich trotz und vor allem aufgrund von Diabetes ein wunderschönes Leben gestalten kann. Es ist nicht immer einfach aber wir sind stark. Ich bin ein absoluter Sonnenschein und ich möchte Dich anstecken.

DANIEL LENSING



TYP-2-DIABETES UND TYP-F-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2022

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- TYP 2ER MIT ORALER MEDIKAMENTIERUNG
- HILFSMITTEL AUCH FÜR ERFOLGREICH EINGESTELLTE DIABETIKER

PROFIL UND WEBSEITE:

@DANIELLENSING
WWW.T2DHERO.DE

Während der Corona-Pandemie hatte ich das Glück, im Homeoffice arbeiten zu können. Dabei merkte ich im Sommer 2020, dass es mit mir körperlich nicht gut gestellt war. In einer 54 qm Wohnung und entsprechend weniger Bewegung nahm mein Gewicht gut zu. Mein Gewicht reichte in der Höchstphase an die 115 kg. Also schnappte ich meine Turnschuhe, welche ich lange nicht mehr genutzt hatte, und begann zu walken. So kam ich auf einer 8 km-Runde bei 2 Stunden Laufzeit, welche ich mindestens 5-mal die Woche absolpulte. Entsprechend purzelte auch das Gewicht und fielen auch andere Anzeichen nicht auf.

Nach dem sich im Herbst 2022 die Ausbreitung von Corona etwas beruhigt hatte, besuchte ich meinen Hausarzt für einen Checkup. Da Diabetes in meiner Familie bereits vorhanden ist, machten wir auch wieder einmal ein Blutbild. Am Folgetag traf es mich trotzdem wie ein Hammer, als er mir meinen HbA1c-Wert von 11,9 mitteilte. Somit wurde Metformin sowie ein Blutzuckermessgerät verschrieben. Auch eine Diabetiker-Schulung durfte ich besuchen.

Bei der ersten Quartalsmessung war ich bereits auf einem HbA1c unter 6 gesunken und halte mich dort schwankend zu meiner Zufriedenheit. Somit gelte ich als eingestellter Diabetiker.

Inzwischen habe ich einen guten „Experten-Rat“ von 8 Ärzten und begleitet meinen Freundeskreis „Diabetes & Folgeerkrankungen“ professionell im Alltag.

DAVID VAN DER MEULEN



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2007

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- DIABETES IN DER AUSBILDUNG/SCHULE/UNI
- WIE DIABETES DAS LEBEN VERÄNDERN KANN
- SOZIALE UND EMOTIONALE BELASTUNGEN

PROFIL:

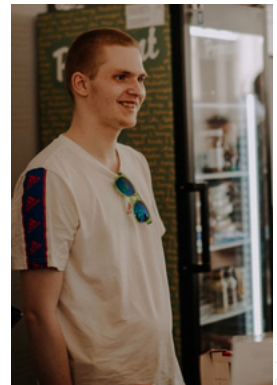
@DIA_MEULE

Ich habe seit dem 13.10.2007 Diabetes Mellitus Typ 1. Aktuell mache ich eine Ausbildung zum Pflegefachmann in Wuppertal. Ich bin gelernter Fachverkäufer im Lebensmittelhandwerk.

In meiner Zeit vom 14. bis zum 21. Lebensjahr habe ich in einer Wohngruppe für Diabetiker gelebt und durfte dort einiges lernen, sodass ich nun schon seit 2 Jahren allein in meiner eigenen Wohnung lebe und mein Leben mit Diabetes beschreite.

Mein Wunsch ist es, zu zeigen, dass man sich nicht vor Situationen im Alltag mit Diabetes fürchten muss.

Mein Tipp für euch: Sucht euch jemanden, der euch versteht und dem ihr vertraut, um über die Probleme und die guten Zeiten zu sprechen.





**Stark.
Laut. #SagEsLaut
 #SagEsSolidarisch
Unbesiegbar.**

Werde Teil der Community!
www.diabetes-stimme.de

FIGRELLA EICKHOFF



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2011

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- AKZEPTANZ
- DIABETES LIFESTYLE
- DIABETES UND PSYCHE

PROFILE:

INSTAGRAM UND TIKTOK:
@FIGRELLA_T1D

Mein Name ist Fiorella, ich bin 24 Jahre alt und lebe seit 2011 mit Typ-1-Diabetes. Anfangs war es eine große Herausforderung, diese Diagnose zu akzeptieren – vor allem, weil sie so spät gestellt wurde, dass ich ins diabetische Koma fiel.

Doch im Laufe der Jahre habe ich gelernt, den Diabetes nicht als Gegner zu sehen, sondern als einen Begleiter, der zu meinem Leben dazugehört. Ich bestimme, wie mein Leben verläuft, nicht der Diabetes.

Dieser Weg war nicht immer einfach, aber er hat mich viel gelehrt. Meine Familie war dabei meine größte Unterstützung und steht mir bis heute liebevoll zur Seite.

Auch die Diabetes-Community und Social Media haben mir geholfen, offener mit meiner Erkrankung umzugehen. Der Austausch mit anderen hat mir gezeigt, dass ich nicht allein bin – es gibt so viele Menschen, die mich und meine Herausforderungen verstehen.

Heute weiß ich: Der Diabetes ist nur ein Teil von mir, und ich habe die Kontrolle.

WARUM SICHTBARKEIT IN SOZIALEN MEDIEN FÜR MENSCHEN MIT DIABETES WICHTIG IST

Mit ca. 15 Jahren begann ich, hin und wieder Bilder meiner Diabetes-Gadgets auf Instagram zu posten. Mein erstes bewusstes Diabetesposting war 2016 mit dem Filter "Faces of Diabetes", den ich in einer Facebook-Gruppe entdeckte. Das war für mich ein besonderer Moment, denn endlich sah ich andere Menschen, die meine Erfahrungen teilten. Später brachte mich mein Bruder auf die Idee, **TikToks über Diabetes zu erstellen – genau die Inhalte, die ich selbst auf Social Media vermisst hatte.**

Diabetes kann sich manchmal wie ein einsamer Weg anfühlen – doch das muss nicht so bleiben. Soziale Medien ermöglichen es, eine starke Gemeinschaft zu schaffen, in der sich Menschen mit Diabetes austauschen, unterstützen und wertvolle Informationen miteinander teilen. Diese Sichtbarkeit bedeutet weit mehr als nur Posts oder Videos zu erstellen – sie fördert den Zusammenhalt, gibt Mut und macht den Alltag mit der Erkrankung ein Stück leichter.

Es tut gut zu wissen, dass man nicht allein ist.

Soziale Medien zeigen, dass viele Menschen ähnliche Herausforderungen bewältigen und einander stärken können. Der Austausch mit anderen, die dieselben Erfahrungen machen, kann Ängste nehmen und neue Perspektiven eröffnen. Oft sind es kleine Alltagstipps, die den Unterschied machen – sei es der Umgang mit Insulinpumpen, Sensoren oder einfach nur das Gefühl, verstanden zu werden.

Doch Sichtbarkeit bedeutet darüber hinaus auch aufzuklären. Noch immer gibt es viele Missverständnisse über Diabetes, und viele Menschen haben ein falsches Bild von der Erkrankung. Wer offen darüber spricht, trägt dazu bei, Vorurteile abzubauen und ein realistisches Bewusstsein in der Gesellschaft zu schaffen. Natürlich gibt es auch Herausforderungen. Nicht jeder Kommentar in sozialen Medien ist freundlich, und manchmal kann der Vergleich mit anderen Menschen Druck erzeugen. Wichtig ist, bewusst zu entscheiden, welche Inhalte guttun und sich nicht von unrealistischen Darstellungen verunsichern zu lassen. Am Ende zählt, dass wir gemeinsam stärker sind.

Sichtbarkeit in sozialen Medien kann Mut machen, Wissen verbreiten und Menschen mit Diabetes zusammenbringen.

Niemand muss diesen Weg allein gehen – die Community ist da, um sich gegenseitig zu unterstützen und zu zeigen, dass man mit Diabetes ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen kann.

HANSGÜNTER BISCHOFF

TYP-2-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2005

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- DUNKELZIFFER VERRINGERN
- LEBENSQUALITÄT ERHALTEN UND MÖGLICHSST VERBESSERN
- FOLGESCHÄDEN VERMEIDEN

PROFIL:

@HAGUE0506



©privat

Als ich vor knapp 20 Jahren die Diagnose erhielt, an Typ-2-Diabetes erkrankt zu sein, drehte sich alles um die Frage „Ich habe Zucker, was nun?“ Dieses Problem entwickelte sich in meinem Kopf zu einer „Endlosschleife“. Meiner Frau zuliebe besuchte ich eine Selbsthilfegruppe, in der ich schon am ersten Abend Antworten auf meine wichtigen Fragen in diesem Zusammenhang erhielt:

- Die Lebensqualität muss sich durch Diabetes nicht zwangsläufig verändern.
- Ich kann Folgeerkrankungen vermeiden, wenn ich mich an bestimmte Regeln halte.
- Es gibt Menschen, mit denen ich mich vertrauensvoll über Diabetes austauschen kann.

Das hat mir sehr geholfen, meine Erkrankung anzunehmen und in mein Leben zu integrieren.

Ich habe dann auch eine Selbsthilfegruppe in meinem Umfeld gegründet und diese über 10 Jahre mit großer Begeisterung geleitet.

Durch die Corona-Pandemie waren Treffen lange Zeit nicht mehr möglich, und der Neubeginn der Selbsthilfegruppe misslang, weil die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit der Teilnehmer für mich nicht mehr ausreichend war.

Außerdem wurde mir deutlich, dass sich Menschen mit Diabetes immer mehr im Internet austauschen und informieren. Aus diesem Grund versuche ich, nun auch diese Plattform für Menschen mit Diabetes zu nutzen und dort aktiv zu sein.

Die „Lautsprecher-Initiative“ gefällt mir hierbei ausgesprochen gut, und ich setze große Hoffnungen hierauf.

HEIKE SCHÄTZLE UND ELIAS ZEH



ELIAS: TYP-1-DIABETES
HEIKE: TYP-F-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2023

UNSERE HAUPTTHEMEN SIND:

- SICHTBARKEIT
- AUFKLÄRUNG
- AUFBAUEN UND MOTIVIEREN

PROFILE:

INSTAGRAM: @DIA_1_MUM
FACEBOOK: DIA1MUM
TIKTOK: DIA_1_MUM

Kurz zu unserer Geschichte: Wir hatten bei meinem Sohn Elias die Typ-1-Diabetes-Diagnose im Februar 2023. Nach dem ersten Verdauen des Schocks haben wir das Ganze angepackt und kommen nun wirklich sehr gut mit der Diagnose klar.

Wir machen weiter viele Unternehmungen, Urlaube und auch Elias treibt weiterhin sehr viel Sport, Basketball und Fahrradfahren. Ebenso kommt er in der Schule sehr gut klar mit der Situation. Er nimmt weiterhin teil an allen Aktionen, Ausflüge, Schullandheim und auch das anstehende Hüttenwochenende.

Durch eingehende Gespräche mit den Lehrern, dem Mensapersonal und ebenso auch mit der Schulleitung ist dies möglich. Wichtig ist auch, wie der Lehrer dann mit der Sache der Klasse gegenüber umgeht, dies kommuniziert, da Elias natürlich schon auch Sonderbehandlung benötigt (im Bezug auf Handynutzung und auch essen während des Unterrichts) und immer die Gefahr von Mobbing besteht.

Ich, als Mutter habe mich im Dezember 23 dazu entschieden, auf Instagram als dia_1_mum unsere Geschichte zu teilen und nach Kontakten und Austausch zu suchen.

IVO RETTIG

TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2003

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- LEBENSQUALITÄT
- LEICHTIGKEIT IM ALLTAG
- AUFKLÄRUNG UND BEGLEITUNG VON BETROFFENEN

PROFIL UND WEBSEITE:

@MYDIALETICS
WWW.DIALETICS.COM



©Maurice Renois

Mein Leben ist so normal wie jedes andere – trotz und mit Typ 1 Diabetes.

Wenn ich nach meiner Diagnose ein Vorbild mit Typ-1-Diabetes gehabt hätte, wäre mein Leben mit Diabetes sicher anders verlaufen.

Dennoch bin ich glücklich darüber, wie es verlaufen ist, denn sonst wäre ich heute nicht hier und würde nicht diesen tollen Job machen, anderen Menschen mit Diabetes zu helfen.

Nach meiner Diagnose mit 13 dachte ich, dass all die schönen Dinge im Leben erst mal unmöglich oder nur schwer machbar sind. Das wollte ich nie akzeptieren und habe deshalb immer alles ausprobiert.

Beispielsweise habe ich die ganze Welt auf allen Kontinenten bereist, habe die Alpen allein zu Fuß überquert, war in der Wüste, auf Gletschern und vieles mehr.

Dabei habe ich unendlich viele wertvolle Erfahrungen gesammelt.

Heute möchte ich mit meiner Arbeit anderen Menschen nach der Diagnose Mut machen, ihr Leben genau so wie vor der Diagnose weiter zu leben – nur eben mit einem darauf angepassten Blutzucker-Management.

Dafür habe ich auch die Lernplattform *dialetics.com* gegründet, um medizinisch geprüfte Lerninhalte und praktische Alltagserfahrung, von Menschen mit Diabetes, für Menschen mit Diabetes zur Verfügung zu stellen. Damit der Einstieg in den Alltag mit Diabetes leichter gelingt.

Die Community ist für mich dabei ein fester Bestandteil, denn gemeinsam lernen wir mit- und voneinander und stärken uns gegenseitig den Rücken.

JENNIFER UND EMILIO SANCHEZ

EMILIO: TYP-1-DIABETES
JENNIFER: TYP-F-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2022

UNSERE HAUPTTHEMEN SIND:

- FAMILIE & DIABETES
- MENTALE GESUNDHEIT
- AUFKLÄRUNG GEGEN STIGMATISIERUNG

PROFIL:

@DIA_TYP1



Der Familien-Alltag mit Diabetes bringt stets neue Herausforderungen mit sich, welche wir als Lautsprecher aufzeigen wollen. Sei es auf Reisen, in der Schule oder beim Sport...

Mit einem Einblick in unser alltägliches Leben möchten wir zur Aufklärung über Diabetes beitragen und Vorurteilen entgegenwirken. Wir haben selbst Krankheitsstigmata erlebt, die mit dem Wort „Diabetes“ einhergehen. Es gibt also noch viel zu tun, um die Inklusion von Kindern mit Typ 1 zu verbessern!

Auch das Thema mentale Gesundheit ist für uns sehr wichtig, da unsere Welt nach der Diagnose erstmal sehr aus den Fugen geraten ist. Online haben wir eine großartige Community gefunden und bemerkt, dass es nicht

nur uns so erging! Sich nicht alleine mit seinem Schicksal zu fühlen, hilft sehr!

Außerdem ist es wichtig, offen über die Gefühle zu sprechen, die mit der Diagnose oder dem Diabetes-Alltag aufkommen. Auch die Herausforderungen für Eltern betroffener Kinder findet oft wenig Gehör, hier gehe ich als Typ-F-Mama sehr gerne in den direkten Austausch mit anderen Eltern.

Emilios Oma (Jennifers Mama) lebt mit Typ-2-Diabetes. Somit haben wir direkten Einblick in die verschiedenen Formen und Behandlungsweisen.

Das hilft uns zu erkennen, dass alle Menschen mit Diabetes vor großen Aufgaben im Alltag stehen und es keine Typfrage ist.

MIT TYP-1-DIABETES AUF KLASSENFAHRT – UNSERE ERFAHRUNGEN ALS FAMILIE

Vorwort

Ich berichte hier über unsere persönliche Erfahrung zum Thema Klassenfahrt & Typ-1-Diabetes bei unserem Sohn. Vorweg möchte ich noch darauf hinweisen, dass jeder Umgang mit Diabetes individuell ist und es kein „Richtig“ oder „Falsch“ gibt – vielmehr geht es darum, den passenden Weg für sein Kind und auch für sich als Familie zu finden. Jedes Kind hat andere Stärken, Interessen und Fähigkeiten, jede Familie hat ihre ganz eigene Dynamik. Was für eine Familie sehr gut funktioniert, mag für die andere womöglich gar nicht passen... Hier ist es wichtig, dass wir uns urteilsfrei und respektvoll auf Augenhöhe begegnen. Ein Austausch mit ebenfalls betroffenen Familien kann unsere Perspektive für einen anderen Umgang öffnen, aber wird niemals die Entscheidung ersetzen, die wir für uns selbst und besonders für unsere Kinder täglich treffen müssen.

Wie alles begann

Vor 2 Jahren wurde bei unserem damals 8 jährigen Sohn Typ-1-Diabetes diagnostiziert. Leider verlief die Diagnose sehr dramatisch und die Symptome wurden von den Ärzten in der Notaufnahme nicht erkannt. So ging es auf die Intensivstation. Diese Erfahrung hat unseren Umgang im ersten Jahr nach der Diagnose maßgeblich geprägt und wir mussten lernen, diese Angst wieder loszulassen.

Als es dann nach dem Krankenhausaufenthalt wieder zurück in den ganz neuen und ungewohnten Alltag ging, wurden 2 Pens mit Insulin und ein CGM-Sensor unsere stetigen Begleiter. Die anfängliche Unsicherheit war groß – sie war gepaart mit der Angst, die wir auf der Intensivstation durchlebten. Dann wieder im Alltag „Loslassen“ zu können und die „Kontrolle abzugeben“ fiel schwer.

Die erste Klassenfahrt

Nur 5 Monate später stand dann auch schon die erste Klassenfahrt für unseren Sohn im Raum. 5 Tage in einem anderen Bundesland, fremdes Essen, viel Bewegung bei Ausflügen und Wanderungen, Pyjama-Partys in der Nacht mit Snacks & Süßigkeiten... Unser Sohn war noch nicht in der Lage, die Diabetes-Behandlung selbstständig durchzuführen, Mahlzeiten zu schätzen oder in der Nacht auf Alarme zu reagieren. Selbst bei einer „Test-Übernachtung“ vor der Klassenfahrt bei einem Schulfreund zusammen mit einer großen Gruppe von Freunden wurde kein einziges der anderen Kinder vom Unterzucker-Alarm in der Nacht wach. So riefen wir nachts um 3 Uhr die Eltern an und baten unseren Sohn zu wecken. Es fühlte sich ein bisschen wie Scheitern an und wir wussten, dass externe Hilfe auf der Klassenfahrt unumgänglich ist. Nachdem es in unserer Schule bisher keine geschulten SchulhelferInnen oder Inklusionsassistenten gab, kam für uns eigentlich nur in Frage, dass ein Elternteil zu Begleitung mitfahren musste. So geschah es dann auch.

Die zweite Klassenfahrt

Natürlich war er auf der ersten Klassenreise das einzige Kind, dessen Elternteil als Begleitung mitgefahren ist. Neben dem Diabetes war das also ein weiteres Thema „die Sonderbehandlung“. Somit stand für uns fest, dass dies für zukünftige Klassenfahrten keine Lösung sein konnte. In wenigen Wochen steht die nächste Reise an. Wer würde also mitfahren? Diesmal sind wir bereit, uns Hilfe von einer KlaFa-Betreuung zu holen, welche unser Kind auf der Fahrt begleitet. Wir haben online den Antrag ausgefüllt und haben dann nach einiger Zeit Rückmeldung erhalten, dass jemand gefunden wurde, die sogar das exakt gleiche System trägt wie unser Sohn und selbst seit 20 Jahren Typ 1 hat. Das gab mir sofort ein sehr gutes Gefühl und viel Sicherheit.

Loslassen lernen

Als Familie haben wir seit der Diagnose viel gelernt. Auch das anfängliche „Loslassen“ und „Kontrolle abgeben“ klappt inzwischen super. Es ist ein Lernprozess – für alle in der Familie, bei dem das Timing eine wichtige Rolle spielt. Niemand kann von außen sagen, wie lange es dauert oder was in diesem Moment richtig für euch ist. Daher ist mein Tipp: Spürt in euch hinein, sprecht mit euren Kindern über das Thema und nehmt sowohl ihre als auch eure eigenen Gefühle dazu ernst. Die Diabetes-Behandlung als Eltern „abzugeben“ ist ein Balance-Akt, egal ob man es an externe Menschen abgibt oder womöglich bereits an sein eigenes Kind.

Dieser Prozess besteht daraus, dass die Person, die die Verantwortung aktuell trägt, bereit ist, loszulassen und daraus, dass die Person, die die Verantwortung übernehmen soll, bereit ist, sie anzunehmen und dann beide durch gute Kommunikation die Übergabe vollziehen. Es ist auch nicht zwangsweise ein einmaliger Prozess, sondern kann auch gleitend hin und her gereicht werden, zeitweise gemeinsam getragen werden oder temporär auch mal wieder zurückgegeben werden.

„Diabetes ist ein Job, von dem man nicht freigestellt werden kann.“



Henry Schröder-Castendyck

KATHARINA GAIL

TYP-1-DIABETES

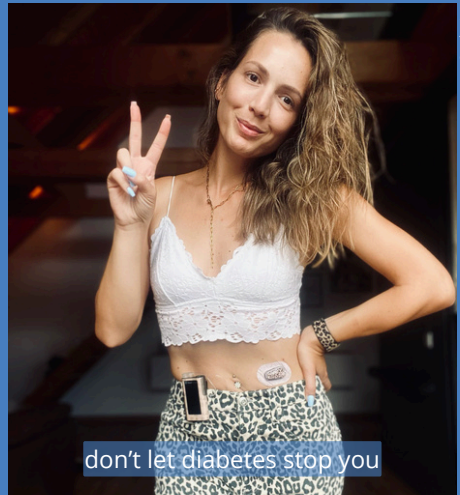
JAHR DER DIAGNOSE: 2003

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- OFFENHEIT & SELBSTSICHERHEIT
- ANGST NEHMEN UND MUT MACHEN
- DIABETES ALLTAG & INSULINPUMPE
-

PROFIL:

@SUGARBABE.T1D



Mit 9 Jahren habe ich die Diagnose Diabetes Typ 1 bekommen. Ich bin meinen Eltern unfassbar dankbar, weil sie in meiner Kindheit und Jugend das perfekte Mittelmaß zwischen Unterstützung und Vertrauen in mich gefunden haben. Dadurch hatte ich nie das Gefühl, wegen meiner Krankheit etwas nicht schaffen zu können, und bin von Anfang an selbstbewusst und offen damit umgegangen.

Trotzdem gab es immer wieder Momente, in denen mich die Herausforderungen des Alltags überrollt haben. Auch wenn ich mich für meinen Diabetes nie geschämt habe, wollte ich meine Sensoren oft verstecken, und eine Insulinpumpe kam für mich lange aus Eitelkeit nicht in Frage.

In den letzten Jahren bin ich oft an meine Grenzen gestoßen und wusste, dass sich etwas ändern muss. Vor etwa einem Jahr habe ich mich schließlich für meine erste Insulinpumpe entschieden. Anfangs skeptisch und mit vielen Fragen suchte ich im Internet nach Tipps und Gleichgesinnten – und wurde schnell fündig.

Im Juli letzten Jahres habe ich dann selbst angefangen, meinen Diabetes auf Social Media zu teilen. So bin ich unerwartet in diese wunderbare Community gerutscht und freue mich jeden Tag über den tollen und hilfreichen Austausch.

Seit ich Teil dieser wunderbaren Gemeinschaft bin, habe ich mich keinen einzigen Tag mehr alleine mit meiner Krankheit gefühlt und mich in Sachen Diabetes, Selbstsicherheit und mentaler Gesundheit enorm weiterentwickelt. Jetzt möchte ich meine Erfahrungen weitergeben, andere ermutigen, offen mit der Krankheit umzugehen und das Beste daraus zu machen.

Passender könnte es kaum sein: Sogar beruflich hat sich für mich etwas im Diabetes-Bereich ergeben. Mein Freund und ich haben die Firma rubylimes übernommen – Unterwäsche mit versteckter Innentasche für Insulinpumpen. :)

KATRIN UND ANGELINA HELLEMANN

ANGELINA: TYP-1-DIABETES
KATRIN: TYP-F-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2007

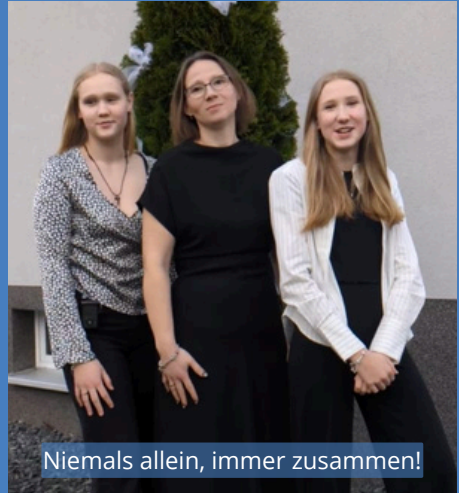
MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- EMOTIONALE BELASTUNG BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN MIT TYP-1-DIABETES
- BELASTUNG BEI TYP-F-DIABETES
- UNTERSTÜTZUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE IN DER KITA UND SCHULE

PROFIL:

@KATRINHELLEMANN

@ZUCKER_KIDS_TYP_F_NDS



©privat

Diabetes Typ 1 betrifft nicht nur das erkrankte Kind, sondern fordert die ganze Familie. Das „F“ steht für Familie, da Eltern oft mit den Herausforderungen der Krankheit allein dastehen. Sie übernehmen eine enorme Verantwortung: tägliches Blutzuckermessen, Insulinberechnung und Mahlzeitenplanung. Diese ständige Wachsamkeit führt zu emotionalem Stress, Schlafmangel und Angst vor Fehlern.

Auch soziale Isolation ist ein Problem, da Außenstehende die Komplexität der Erkrankung oft nicht verstehen. In Schule und Kita fehlt es häufig an Wissen, was Unsicherheiten verstärkt. Dazu kommen finanzielle Belastungen durch medizinische Geräte oder spezielle Lebensmittel. Geschwister müssen oft zurückstecken, was zusätzlichen Druck erzeugt.

Selbsthilfegruppen bieten hier wertvolle Unterstützung. Sie ermöglichen Austausch, Verständnis und praktische Hilfen, die den Alltag erleichtern. Eltern können so emotionale Entlastung finden und von den Erfahrungen anderer profitieren.

Diabetes Typ 1 ist eine Herausforderung für die gesamte Familie. Neben medizinischer Versorgung sind auch psychologische und soziale Unterstützung entscheidend, um den Alltag zu bewältigen. Denn die Diagnose betrifft nicht nur das Kind, sondern auch Eltern und Geschwister, die gemeinsam die Last tragen.

KERSTIN KRONE

TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2014

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- GERECHTERE BEHANDLUNG
ALLER DIABETES TYPEN
- WENIGER ANGST IM UMGANG
MIT DEM DIABETES
- DIABETES UND ALTER

PROFIL:

@KRONEKERSTIN



Meine Diagnose habe ich 2014 mit 35 Jahren erhalten, wie sich später herausstellte im Rahmen einer Autoimmunpankreatitis.

Eine gerechte Behandlung des Diabetes für alle Typen und auch ein angstfreier bzw. -ärmerer Umgang mit der Erkrankung liegen mir am Herzen. Da ich zusätzlich noch im VdK ehrenamtlich aktiv bin, ist auch Diabetes und Alter ein wichtiges Thema für mich.

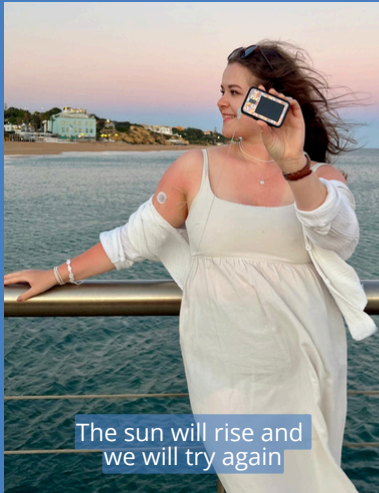
Jetzt Lautsprecher*in werden:



Werde Teil der Community
und tausche dich aus, weil
deine Diabetes-Stimme
einzigartig ist!

<https://www.diabetes-stimme.de/lautsprecher-gesucht>

LAURA HEYN



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2021

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- (PATIENT) EMPOWERMENT
- PEER SUPPORT
- REISEN

PROFIL:

@ZUCKERREGEN.L

Die Diagnose Typ-1-Diabetes traf mich wie ein Regen aus Zucker. Plötzlich prasselten unzählige Informationen und Herausforderungen auf mich ein. Um besser mit dieser unsichtbaren Last umgehen zu können, habe ich angefangen, meinen Alltag mit Diabetes auf Instagram zu teilen – mit allen Höhen und Tiefen.

Für mich stand von Anfang an fest, dass ich auf nichts verzichten möchte und mich nicht davon abhalten lasse. Ich möchte und werde weiterhin Abenteuer erleben und die Welt erkunden, auch mit Diabetes im Gepäck! Mir ist es wichtig zu zeigen, dass wir eigene Expert:innen sind und unsere Erfahrungen valide und wertvoll sind.



LAURINE WERFLING



Die Diagnose ist kein Ende der Welt. Es ist vielmehr ein Anfang. Ein Anfang, sich so zu lieben, wie man eben ist.

TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2010

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- ENTSTIGMATISIERUNG
- AUFKLÄRUNG
- DIABETES UND HAUT

PROFIL:

@_LAURI._

Ich bin aktuell Lehramtsanwärterin an einer Grundschule. Bereits seit meinem 9. Lebensjahr lebe ich mit Typ-1-Diabetes. Ich hatte bei der Diagnose sehr viel Glück, sodass die Krankheit sehr frühzeitig erkannt wurde und dadurch schnell reagiert werden konnte. Trotzdem war es natürlich eine wahnsinnig große Herausforderung, mit all dem umzugehen. Ich schaffte es, mich schnell wieder in den Alltag einzufinden, und mittlerweile weiß ich gar nicht mehr, wie ein Leben ohne Diabetes aussieht!

In meiner Jugend hatte ich teilweise schlimme Phasen, in denen ich mich gar nicht um meine Krankheit kümmerte bzw. mir vieles egal war. Damals hätte ich mir eine Community gewünscht, die mir Mut zuspricht und denen es einfach genauso geht! Aus diesem Grund bin ich sehr dankbar, mittlerweile zu genau dieser Community zu gehören.

Es tut so gut, sich mit Gleichgesinnten austauschen zu können.

Mittlerweile führe ich ein sehr erfülltes Leben und meine Krankheit hält mich auf keinen Fall zurück. Da ich noch aus der Generation „Pen und mindestens 6 mal am Tag blutig messen“ stamme, bin ich sehr glücklich über die enorme Entwicklung in der Diabetes-Therapie, die es mir ermöglicht, mit Pumpe, Sensor und Loop-System ein fast normales Leben zu führen. Ein „fast“ normales Leben – denn auch mein Alltag ist gefüllt von Kohlenhydraten zählen, Broteinheiten berechnen, Sensor- und Katheterwechseln, Vorurteilen von Nichtbetroffenen und Stigmatisierung.

Aus diesem Grund ist es mir eine Herzensangelegenheit, mich für Menschen mit jeglichen Diabetes-Typen stark zu machen und für Aufklärung und Entstigmatisierung zu sorgen.

LINA PATTI



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2012

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- ALLTAG MIT DIABETES
- REISEN MIT DIABETES
- AUFKLÄRUNG UND BEWUSSTSEIN

PROFIL:

@INSULINA_T1D

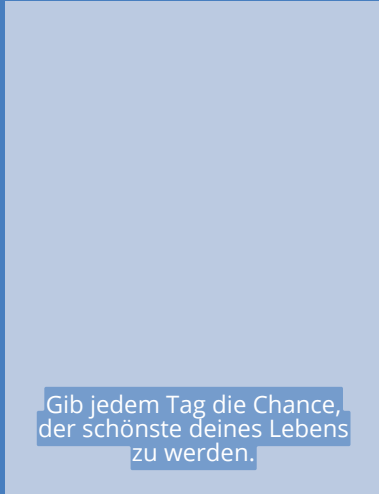
Seit meiner Kindheit begleitet mich Diabetes in meinem Alltag. Während meiner Ausbildung zur Pflegefachfrau habe ich gelernt, wie essenziell gute Pflege ist – nicht nur fachlich, sondern auch menschlich. Inzwischen arbeite ich als examinierte Pflegefachfrau auf einer allgemein pädiatrischen Station mit Schwerpunkt Mukoviszidose und Diabetes. Besonders wichtig ist mir, jungen Patient*innen und ihren Familien nicht nur medizinisch, sondern auch emotional zur Seite zu stehen.

Neben meinem Beruf engagiere ich mich aktiv für Aufklärung rund um Diabetes. Dabei geht es mir nicht um Perfektion in Blutzuckerwerten, sondern um einen realistischen Blick auf das Leben mit Diabetes. Stigmatisierung abzubauen und Bewusstsein für die Vielschichtigkeit dieser Erkrankung zu schaffen, liegt mir besonders am Herzen.

Tanzen war und ist für mich ein wichtiger Ausgleich. Früher habe ich im Turnierbereich Latein getanzt, heute konzentriere ich mich auf Solo Latein – eine Leidenschaft, die mir Energie gibt.

Trotz der Herausforderungen, die Diabetes mit sich bringt, ist es mir wichtig, zu zeigen, dass man mit Engagement, Herz und Leidenschaft alles erreichen kann – beruflich wie privat.

LUCY CAYCIOGLU



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2021

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- SPORT
- BERUFSALLTAG
- VORURTEILE

Meine Diagnose Type 1 Diabetes habe ich mit 19 Jahren erhalten.

Nach dem es mir Wochen lang nicht gut ging, bekam ich plötzlich die Diagnose Typ 1 Diabetes. Das war erstmal ein ziemlicher Schock, da ich mich zuvor nie mit dieser Erkrankung auseinandergesetzt hatte und nicht wusste was auf mich zukommen würde.

Jeder Körper ist individuell und alle haben unterschiedliche Lebensstile, an die der Diabetes angepasst werden muss.

Seit meiner Kindheit reite ich leidenschaftlich gerne. Als ich die Diagnose erhielt, hatte ich Angst, dass mein Hobby mit Typ 1 Diabetes nicht mehr möglich ist.

Doch ich habe gelernt, dass ich weiterhin alles schaffen kann- Reisen, Restaurantbesuche und meine Hobbys genießen.

Der Diabetes hält mich nicht davon ab, mein Leben mit Freude zu genießen. Wir sind ein großes Team, niemand ist alleine.

LYN KÜNSTNER

TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2010

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- PARTNERSCHAFT
- DATING, SEX
- AUFTRITTE IN DER ÖFFENTLICHKEIT

PROFIL:

@LYN_K44

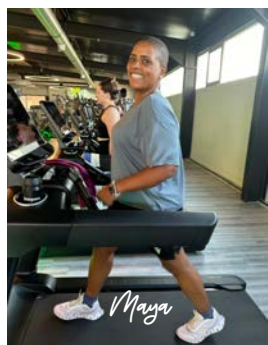


Ich bin wahrscheinlich der bunte Zuckervogel. Ich wurde 2010 mit Typ 1 diagnostiziert. Ich erinnere mich noch genau an diesen Tag und zum Zeitpunkt der Diagnose war für mich klar, dass sich mein Leben ab sofort ändern wird, Aber ich war nicht verzweifelt, sondern eher „neugierig“, was mir die Zukunft jetzt wohl bringen wird. Die ersten Jahre nach der Diagnose waren sehr chaotisch, zwischen einer „Mir sind meine Werte völlig egal“-Phase und dem Wechsel des Diabetologen war alles dabei.

Nebenbei entwickelte sich meine berufliche Orientierung, wohlgermerkt ungeplant, in Richtung Social Media und die Arbeit als Influencerin. Im Jahr 2018 wurde ich im Rahmen der „Scheiß-Typ“-Kampagne des Helmholtz Zentrums München Plakatmotiv und machte somit meinen Typ 1 öffentlich.

Überhäuft von einer Vielzahl positiver Rückmeldungen und Fragen war für mich klar, dass ich mich auch in Zukunft auf meinem Instagramkanal mit dem Thema Diabetes beschäftigen werde. Durch meinen Beruf als Influencerin und meine zahlreichen öffentlichen Auftritte auf roten Teppichen, wie zum Beispiel beim Semperopernball, der Hope Gala oder Artikeln im Playboy, rückte ich das Thema Diabetes in den Vordergrund. TV-Auftritte wie bei Shopping-Queen im letzten Jahr bieten eine Möglichkeit, auch Menschen außerhalb der „Diabetes-Bubble“ zu erreichen, die Menschen mit der Diagnose und betroffene Angehörige abzuholen und ihnen Mut zu machen! Genau das ist mein Ziel! Ich freue mich, ein sehr bekanntes Gesicht in der Diabetesszene geworden zu sein und bei Kampagnen, wie z.B. der weltweiten #SeeDiabetes mitwirken zu dürfen.

DEIN TIPP FÜR DIE COMMUNITY?



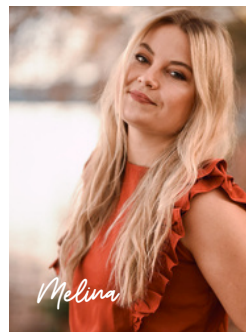
Lass dich vom Leben durchrütteln, aber niemals unterkriegen. Sehe die Einzigartigkeit deines Lebens, finde deine eigenen Wege und genieße jeden Moment.



Lass dich von der Diagnose nicht abschrecken und lass nicht den Diabetes dein Leben bestimmen! Fürs Bestimmen bist immer noch DU verantwortlich!

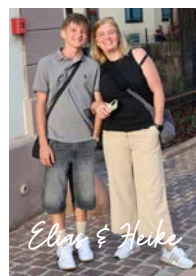


Sucht euch Anschluss in der Diabetes-Community oder in einer Selbsthilfegruppe und baut euch ein Netzwerk auf. Austausch und gute Informationsquellen sind wichtig. Messt euch nicht an den Erfolgen anderer – jeder Mensch und jeder Diabetesverlauf ist individuell.



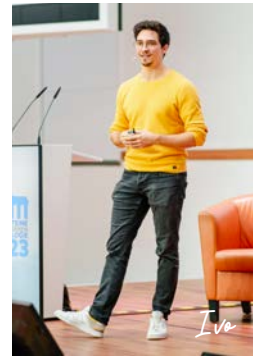
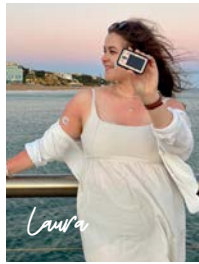
Sehe den Diabetes als TEIL VON DIR – versuche ihn deshalb nicht immer negativ zu bewerten. Er gehört eben dazu – ist ein Kapitel unseres Lebens, aber eben auch nicht das ganze „Buch“.

Den Diabetes auch immer mal vergessen können – das wünschen wir euch!



Gelassenheit und das Wissen, dass das Leben immer noch klasse sein kann. Es kann immer noch alles gemacht werden!

Ich kann dir nur Mut
zusprechen dich zu öffnen
und dich mit andern
auszutauschen – Du bist
nicht allein.



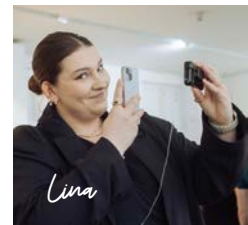
Sich nicht unterkriegen
lassen. Wenn es mal nicht
so läuft, nicht verzweifeln,
es wird besser.

Just do it! Neues ausprobieren,
sich gut vorbereiten und wenn
man fällt, wieder aufstehen.
Daraus lernen und es beim
nächsten Mal besser machen.

Für mich war der Diabetes eine Chance
auf ein zweites Leben. Sodass ich die
Krankheit schon immer als Ansporn
sehe, alles, was ich mir im Leben
vorgenommen habe, durchzuziehen. Sei
es Extremsport, Weltreise, eigenes
Unternehmen aufbauen, etc. Versuche,
den Diabetes nicht als Schwäche,
sondern als Teil von dir zu sehen, der
dich stärker macht. Wenn du etwas
meiner happy Energie gebrauchen
könntest, dann folge mir ❤️



Es ist okay, sich zu ärgern,
mal wütend zu sein oder
zu verzweifeln. Solange
man nie vergisst zu
LACHEN und weiß wie
manch Diabetes-Fail mit
Humor zu nehmen ist.



Diabetes ist ein Teil deines Lebens,
aber nicht dein ganzes Leben. Er
definiert nicht deine Persönlichkeit
oder Lebensqualität. Passe deinen
Diabetes an dein Leben an und
nicht dein Leben an Diabetes.

MAYA CURMAN



TYP-2-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2000

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- AUFKLÄRUNG GESTATIONS-DIABETES
- ENTSTIGMATISIERUNG
- GUT LEBEN MIT DIABETES

PROFIL:

@MAYA_CURMAN

Ich lebe seit 2000 mit Diabetes, zunächst als Schwangerschaftsdiabetes, bevor 2018 die Diagnose Typ-2-Diabetes manifest wurde. Geboren in Hamburg, wuchs ich in Hessen auf und vereine in mir nigerianische und deutsche Wurzeln. Das Leben liebe ich in all seinen Facetten – besonders das Reisen und meine Leidenschaft für Network Marketing. Als Unternehmerin und Mutter von drei erwachsenen Kindern kenne ich die Herausforderungen des Alltags nur zu gut.

Mein Herzensthema ist es, der Community mitzugeben, dass das Leben voller Hindernisse sein kann, aber wir uns niemals davon verrückt machen lassen sollten.

Jede Hürde, einschließlich Diabetes, ist eine Gelegenheit, zu wachsen, sich weiterzubilden und neue Alternativen zu finden.

Das Leben ist zu kurz, um sich in die Knie zwingen zu lassen – es ist wild, schön und wunderbar. Diesen Spirit möchte ich an die Community weitergeben: Diabetes muss ernst genommen werden, doch genauso wichtig ist es zu zeigen, dass man damit gut leben kann.

Sport und Bewegung sind für mich das A&O, daher integriere ich dies täglich in meinen Alltag.

MELANIE STAHN



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2008

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- SENKUNG DER BÜROKRATIE BEIM BEZUG VON HILFSMITTELN
- AUFKLÄRUNG ÜBER DEN ALLTAG
- ENTSTIGMATISIERUNG

PROFIL:

@DIA_MELLYTUS

Ich habe 2008 meinen Typ-1-Diabetes erhalten. Ich bin Sozialpädagogin in einer Rehaklinik für Jugendliche. Wir betreuen auch Jugendliche mit Diabetes. Von den Jugendlichen bekomme ich immer wieder mal erzählt, dass sie aufgrund ihres Diabetes gemobbt werden. Sei es von Mitschülern, aber auch von Lehrern. Das finde ich furchtbar und bin froh, nie diese Erfahrung gemacht zu haben. Der Austausch mit den Jugendlichen tut mir echt gut und auch die Jugendlichen freuen sich, jemanden mit Diabetes da zu haben, der sie versteht und weiß, wovon er redet.

Meinen Alltag bestreite ich mit Pumpe und Sensor, im Schichtdienst eine absolute Hilfe.

Bisher hat der Diabetes mich noch nicht davon abgehalten, neue Dinge auszuprobieren und ich hoffe, das bleibt so.

Die Bürokratie bei der Beantragung von Hilfsmitteln (gerade Pumpe und Sensoren) ist viel zu hoch und der Prozess dauert viel zu lange. Warum muss ich drei Monate Tagebuch einreichen, um mein Management zu belegen? Warum wird man dafür „bestraft“, wenn man einen guten HbA1c hat, und bekommt deshalb keine Pumpe? Es läuft doch alles.

Es wird viel zu wenig gesehen, wie viel Arbeit der Diabetes macht und dass wir nicht zum Spaß Hilfsmittel beantragen, sondern dafür, dass es uns den Alltag erleichtert.

MELINA ISABELL JANES



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 1995

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- TYP-1-DIABETES
- MENTALE GESUNDHEIT
- SPORT UND BEWEGUNG

PROFIL:

@MELINAIABELL

Ich lebe seit 1995 mit Typ-1-Diabetes und wohne aktuell in NRW, Leverkusen, arbeite als Social Media Managerin und Optometristin in der Marketing-Branche für Augenoptiker.

Privat liebe ich den Sport und die Fotografie und reise super gerne mit meinem Mann.

Dadurch, dass ich quasi mein ganzes Leben schon mit dem Diabetes unterwegs bin, habe ich mit ihm einiges an Höhen und Tiefen mitgemacht. Einen großen Beitrag hat da natürlich auch meine Familie geleistet, insbesondere im Kindesalter.

Dass die Diabetes-Community da auch einen sehr großen Mehrwert bietet, habe ich leider erst sehr spät (im Alter von 27 Jahren) erkannt. Seit dem regelmäßigen Austausch mit anderen Menschen mit T1D bin ich deutlich offener in der Thematik geworden, denn

in meiner Jugend habe ich ihn oft versteckt und mich dafür geschämt.

Mittlerweile sehe ich den Diabetes als Teil, der zu mir gehört und auch meine Persönlichkeit geformt hat.

Mein Herzensthema ist insbesondere die mentale Gesundheit mit T1D. Meine Einstellung zu dem Thema ist, dass der Diabetes keinen Aspekt darstellen sollte, der die Lebensqualität raubt. Man ist in der Lage, alles zu tun, was man möchte. Auch wenn das ein oder andere natürlich etwas Willenskraft und Arbeit kostet, um es mit dem T1D zu kombinieren (besondere Sportarten, Berufe, Hobbys etc.).

Er macht uns eben alle ein bisschen stärker. Deshalb bin ich auch der Meinung, man sollte ihn als Stärke sehen, die wir tagtäglich meistern und nicht als Schwäche.

AUTORIN: MELINA ISABELL JANES

SPORT MIT TYP-1-DIABETES: HERAUSFORDERUNGEN, ERFAHRUNGEN UND ERFOLGE

Seit meinem dritten Lebensjahr habe ich Diabetes Typ 1, und Sport ist immer ein fester Bestandteil meines Lebens gewesen.

Aufgewachsen in einer sehr sportlichen Familie, war Bewegung nie eine Option, sondern eine Selbstverständlichkeit. Sport musste sich immer in meinen Alltag einfügen, und das bedeutete oft, mit den Herausforderungen des Diabetes zu jonglieren. **In meinem Kopf gab es deshalb nie die Überlegung „Sport geht nicht mit T1D“.**

Mein sportlicher Werdegang war aber trotzdem geprägt von vielen Hochs und Tiefs – von Trial and Error, die mir viele positive und negative Erfahrungen schenkten.

In meiner Kindheit spielte ich dreimal die Woche Fußball und ging an drei weiteren Tagen die Woche reiten. Aktuell bin ich beim Pole Dance aktiv und gehe regelmäßig laufen. Besonders eine Erinnerung bleibt mir aus dem letzten Jahr im Gedächtnis: **Einer meiner Halbmarathons:** Ich hatte vorgesorgt und zahlreiche Hyposnacks dabei, doch bei Kilometer 16 war mein Gewebezucker auf 90 mit einem fallenden Pfeil. Ich hatte vorher schon alle Snacks gebraucht und machte mir Sorgen, nicht ins Ziel zu kommen. Der Veranstalter hatte leider keine Bananen bereitgestellt, und ich war frustriert: Ich fühlte mich fit, hatte keine Blasen oder andere „Wehwehchen“ und wollte einfach nur ins Ziel kommen und eine Medaille. Es stieg die Wut in mir auf. **Ich fühlte mich auch ein bisschen ungerecht „behandelt“**, als ob der Diabetes mir einen Strich durch die Rechnung machen wollte, während um mich herum andere Sportler:innen munter weiterliefen. Glücklicherweise erreichte ich dann das Ziel gerade noch mit einem Wert von 70.

Diese Erfahrung hat mir erneut gezeigt, dass mit Diabetes zwar alles möglich ist, aber auch alles von passenden BZ-Werten abhängig ist. Das A und O: die richtige Planung.

Alles in allem: Auch wenn es manchmal mit Arbeit und Erfahrungen verbunden ist, Sport ist nicht nur wichtig für unsere körperliche Gesundheit, sondern auch eine Möglichkeit, unsere Blutzuckerwerte zu verbessern. Darüber hinaus fördert er unsere mentale Gesundheit und hilft, den Stress abzubauen, den wir mit Typ 1 Diabetes oft haben.

Mit der richtigen Vorbereitung und einer positiven Einstellung können wir alles erreichen.

MICHAELA CONRAD

JAHR DER DIAGNOSE: 1996
MODY 3-DIAGNOSE 2010
MIDD/MELAS-DIAGNOSE 2020
MITOCHONDRIALER GENDEFEKT

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- INFORMATION ÜBER SELTENE DIAGNOSTIZIERTE DIABETESFORMEN
- FÖRDERUNG DER SELBSTHILFE
- GEDULD

PROFIL:

@MICHAELA7739



©privat

1996 bekam ich die Diagnose beim Hausarzt. Mir wurde gesagt, ich dürfte nun nur noch Knäckebrot und grüne Äpfel essen. Grüne Äpfel mag ich nicht... Das Medikament „Diabetase“ mit Inhaltsstoff Metformin, für die Diagnose ungeeignet.

Eineinhalb Jahre später absolvierte ich meine erste Schulung, stationär in einem Krankenhaus. Dort bekam ich meine ersten Pens und erstmals Insulin. Ein dortiger Diabetesberater äußerte die Vermutung, dass ein MODY-Diabetes vorliegen könnte. Der Test dafür sei jedoch zu teuer.

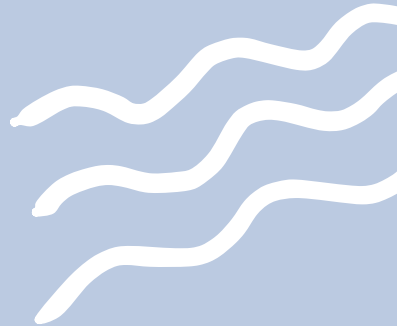
1998 Gründung der „Diabetikergruppe Hamburg Nord-West“. Menschen mit Diabetes jeder Art, Angehörige sowie Interessierte treffen sich. 2010 Diabetes Dorf Althausen. Anhand meiner Blutzuckerkurven konnte ich keinen Typ-1-Diabetes haben. Eine Blutprobe ergab einen „MODY 3 Diabetes“. Damit hätte ich von Anfang an kein Insulin benötigt. So gab es den Versuch, Glibenamid einzunehmen zur Anregung der Bauspeicheldrüse. Keine Wirkung nach der langen Zeit. Gleichzeitig wurde vom Nephrologen eine Niereninsuffizienz diagnostiziert.

2020 gab es eine Humangenetische Untersuchung, die ergab, dass ich einen „MIDD/MELAS“ habe. Einen mütterlicherseits vererbten Diabetes mit Schwerhörigkeit. Ich trage seit 2008 Hörgeräte. Es handelt sich um einen mitochondrial bedingten Gendefekt. Mitochondrien sind die Kraftwerke unserer Körperzellen. Wenn sie geschädigt sind, können sie unterschiedliche Erkrankungen auslösen. So auch Diabetes.

Diese Diabetesform wird sehr selten diagnostiziert. Durch die hohe Dunkelziffer ist Aufklärung und Sensibilisierung wichtig. Das zähle ich zu meinen Aufgaben.



**Respekt bedeutet, die
Geschichten derer zu
hören, die mit Diabetes
leben – und sie ernst zu
nehmen.**



MICHELLE SCHMIDT

**TYP-3-DIABETES / SEKUNDÄRE
DIABETESFORM**

JAHR DER DIAGNOSE: 1996

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- GESUND UND ENTSPANNT MIT
DIABETES LEBEN

PROFIL UND WEBSEITE:

@MICHELLEMOTIVIERT
WWW.MICHELLESCHMIDT.DE



Ich bin mit einer seltenen Krankheit auf die Welt gekommen (Hyperinsulinismus), bei der mein Pankreas non-stop Insulin ausgeschüttet hat. Daher wurde er mir bei einer riskanten OP nach 10 Tagen als Baby entfernt. Seitdem bin ich happy unterwegs mit fehlendem Pankreas und Typ-3-Diabetes.

Ich habe meinen Diabetes mein Leben lang eher versteckt. Vor 3 Jahren habe ich beschlossen, mich zu „outen“, um anderen meine Erfahrungen aus meiner Diabetes-Karriere mitzugeben.

Mit meinem Unternehmen Disability begleite ich Menschen mit Diabetes in ihrem Alltag, durch Coachings sowie dem DIABILITY Diary. Meine Mission: ihnen all die Fettnäpfchen ersparen, in die ich mit Diabetes getreten bin, damit sie ihr bestes Leben leben können, entspannt und frei - auch mit Diabetes.



AUTORIN: MICHELLE SCHMIDT

DIE ANONYMEN DIABETIKER – 25 JAHRE LANG DEN DIABETES VERSTECKT

Klingt jetzt etwas krasser, als es war, aber es stimmt. Ich habe meinen Diabetes jahrelang für mich behalten. Nur die wenigsten wussten, dass ich die Krankheit hatte.

Tod oder Diabetes?

Hi, ich bin Michelle und kam einem Hyperinsulinismus zur Welt. In einfach: meine Bauchspeicheldrüse war übermotiviert und hat 24/7 Insulin ausgeschüttet, sodass ich mit einem Wert von 12 mg/dl (!) auf die Welt kam. Nach 10 Tagen wurde sie operativ entfernt, seitdem habe ich Diabetes Typ 3.

Fürs Spritzen auf die Toilette

Meine Eltern wollten, dass ich ein normales Leben führen kann, mit den gleichen Chancen wie jemand ohne Diabetes. Also passte ich mich an, wollte "normal" sein. Mein Insulin habe ich in der Toilette gespritzt, blutig unter dem Tisch gemessen, und den Sensor so unauffällig wie möglich getragen.

Mein "Coming Out"

Vor 5 Jahren wollte ich etwas in meinem Job ändern und mehr mit Menschen arbeiten. Aber mit Diabetes? Die Krankheit, die ich unter dem Tisch manage, genau dort möchte ich jetzt Menschen unterstützen?

Ich wusste, ich kann vielen Menschen helfen, aber möchte ich mich outen? Damals war der Diabetes für mich eindeutig eine Schwäche. Ich wollte keine mitleidigen Blicke. Letztendlich hat der Wunsch, Menschen zu helfen, meine Ängste überboten.

Hätte ich den Diabetes lieber weiter versteckt?

Danach hat sich für mich eine neue Welt geöffnet: es gibt noch andere Menschen, die Teststreifen rumliegen lassen und Traubenzucker hassen. Diese Welt hat mir so viel Liebe und so viel Selbstbewusstsein gebracht. Ich zeige meine Gadgets und trage den Diabetes mit Stolz.

Seit über 5 Jahren helfe ich nun Menschen mit Diabetes in Webinaren, Schulungen und Vorträgen. Die mit Abstand schönste Arbeit, die ich mir vorstellen kann. Ich gehe nicht mehr alleine auf die Straße, sondern in Begleitung tausender anderer Menschen mit Diabetes.

Mein Fazit: Wir müssen uns nicht verstecken. Wir sind so unfassbar stark, und das dürfen wir in die Welt tragen. Zeig deinem Umfeld, was du täglich leistest. Und noch viel wichtiger: halte dir selbst vor Augen, wie wunderbar du eigentlich bist.

MIRJAM EISWIRTH



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 1996

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- ACHTSAMKEIT
- DIABETES-FORSCHUNG
- ERNÄHRUNG

PROFIL:

@MIRJAMICE

Austausch, kreativer Ausdruck, Achtsamkeit – das sind für mich drei Schlüssel im Umgang mit einer chronischen Erkrankung wie Diabetes.

Den Austausch in der Diabetes-Community schätze ich unglaublich, denn er bietet:

- Viele verschiedene Perspektiven.
- Das Wissen, mit meinem Diabetes und meinen persönlichen Erfahrungen nicht allein zu sein.
- Gegenseitige Unterstützung.
- In der virtuellen Diabetes-Community nutzen wir zum Beispiel Fotos, Text und Videos, um uns auszudrücken und unsere Erfahrungen zu kommunizieren.

Immer wieder gibt es tolle Beispiele von Zeichnungen, Comics, Poesie... das zu sehen und selbst kreativ zu werden, kann helfen, den Diabetes-Frust zu verarbeiten.

Ich habe das selbst erlebt, nachdem ich aus Geschichten von 16 Menschen mit Typ-1-Diabetes gemeinsam mit einer Künstlerin und einem Künstler Comics und Porträts entwickelt habe – zu finden unter dem Titel „Das Unsichtbare sichtbar machen“.

Achtsamkeit ist für mich der dritte hilfreiche Baustein, um gut durch den Diabetes-Alltag zu kommen. Immer wieder Pausen einbauen, ins Hier und Jetzt zurückkommen, ausbrechen aus den Gedanken, Entscheidungen, oft auch Sorgen, die das ständige Diabetes-Management mit sich bringt. Das hilft mir in meinem Umgang mit Diabetes, und ich freue mich, diese Erfahrungen und Übungen seit Anfang 2024 an die Community weiterzugeben.

NADINE PLATZEK



TYP-2-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2021

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- ALLTAG MIT TYP-2-DIABETES
- GESTATIONSDIABETES
- TYP-2-DIABETES & INSULINPUMPE

PROFIL:

@NADINEPLATZEK

Ich bin passionierte Feuerwehrfrau und Landei mit Herz und Seele.

Während meiner Schwangerschaft wurde im Dezember 2021 ein Gestationsdiabetes diagnostiziert. Nach meiner Schwangerschaft erhielt ich die Diagnose Diabetes Typ 2.

Anfangs fühlte ich mich mit den Herausforderungen und den negativen Gefühlen, die die Krankheit mit sich bringt, oft alleingelassen. Doch dank einer großartigen Community fand ich schnell den Austausch mit anderen Betroffenen. Dies erleichterte mir den Umgang mit meinem Diabetes und die damit verbundene Akzeptanz.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass unsere Community nicht nur für mehr Austausch, Aufklärung und Entstigmatisierung sorgt, sondern eine starke Interessensvertretung gegenüber Krankenkassen und Politik bildet.

NORBERT KUSTER



TYP-1-DIABETES, LADA

JAHR DER DIAGNOSE: 1990

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- DIABETES IN KITAS UND SCHULEN
- DIABETES UND PFLEGE
- SICHERUNG DER VERSORGUNG VON MENSCHEN MIT DIABETES

PROFIL:

@KUSTER4846

Ich bin von Hause aus Krankenpfleger, und bei mir wurde mit 32 Jahren Diabetes diagnostiziert. Zunächst wurde ich als Typ-2-Diabetiker eingestuft und mit oralen Medikamenten behandelt. Da diese nichts bewirkt haben, stellte man nach einem Jahr fest, ich Typ-1-Diabetes in der Form LADA habe.

Ich fühlte mich ein wenig alleingelassen und beschloss, die Weiterbildung zum Diabetesberater zu absolvieren, um zukünftig Betroffene gut unterstützen zu können.

Ich bin der Selbsthilfe beigetreten, um für eine gesicherte und gute Versorgung von Menschen mit Diabetes einzutreten und Stigmatisierung abzubauen. Zudem möchte ich die Prävention voranbringen und daran arbeiten, dass die Selbsthilfeverbände zunächst näher zusammenrücken und schließlich verschmelzen.

Jetzt Lautsprecher*in werden:



Werde Teil der Community und tausche dich aus, weil deine Diabetes-Stimme einzigartig ist!

<https://www.diabetes-stimme.de/lautsprecher-gesucht>

PHILIPP WOHLGENANT



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2012

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- AUFKLÄRUNG ÜBER DIABETES
- DIABETES IM ALLTAG
- SICHTBARKEIT & MOTIVATION

PROFIL:

@PHILIPP.DIABETES

Ich bin Philipp und lebe mit meiner Frau und unseren wunderbaren zwei Jungs in Vorarlberg, dem westlichsten Bundesland Österreichs und habe seit September 2012 Typ-1-Diabetes. Ich liebe es die Zeit mit meiner Familie zu verbringen und neue Orte zu entdecken.

Die Diagnose kam damals überraschend und stellte mein Leben auf den Kopf. Nach mehreren schwierigen Phasen in denen mir alles zuviel war und ich meine Krankheit sogar zeitweise ignorierte beschloss ich, mich nach langer Zeit als "unsichtbarer" Diabetiker nicht weiter ausbremsen zu lassen, sondern aktiv etwas aus meiner Situation zu machen.

Leider habe ich dann auch festgestellt, dass es in Österreich kaum eine aktive Diabetes-Community gibt. Ich finde es schade, dass Betroffene hier oft allein mit ihren Herausforderungen sind, während es z.B. in Deutschland viel mehr Austausch gibt. Genau deshalb setze ich mich dafür ein, auch in Österreich mehr Vernetzung und eine stärkere Community für Menschen mit Diabetes zu schaffen und habe aus diesem Grund Ende 2024 auch den Verein "Diabetes (er)leben e.V. ins Leben gerufen.

Mir ist es wichtig, offen über das Leben mit Diabetes zu sprechen – mit all seinen Herausforderungen, aber auch den positiven Seiten. Denn Diabetes ist ein Teil meines Lebens, aber er definiert nicht, wer ich bin.

SABRINA SCHMIDT



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2021

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- DIABETESREALNESS
- SPORT MIT DIABETES
- LEHRERIN MIT DIABETES

PROFIL:

@ANIRBAS_TYPEONE

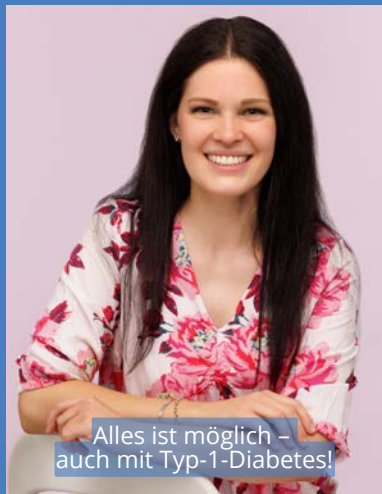
Meine Diagnose habe ich während der Pandemie erhalten. Ich habe mich sehr alleine gefühlt und habe im Internet nach weiteren Menschen mit Diabetes gesucht; sie dort gefunden. Diese Menschen sind bis heute meine ständigen Begleiter:innen. Damals wurde mir wahnsinnige Angst von meinem Arzt im Bezug auf meinen Sport gemacht und mir empfohlen, die nächsten neun Monate gar keinen Sport zu betreiben.

Der Diabetes drohte mir meine größten Stützen zu nehmen: Ich liebte das Essen und Sport aller Art. Unsere Community hat mir ganz schnell geholfen, festzustellen, dass sich um den Diabetes herum viele „Meinungen“ manifestiert haben, viele aus Angst entstanden. Seien es welche, die uns diskriminieren, oder solche, die uns in unserem Leben beschränken würden – würden wir sie so hinnehmen. In den letzten Jahren habe ich gelernt, mir eigene Meinungen zum Thema Diabetes zu bilden und diese auch selbstbewusst zu vertreten.

Wenn du eines mit der Aufklärung von Diabetes nicht sein kannst, dann ist es ungeduldig oder müde. Genauso wie beim Spritzen von meiner Mahlzeit muss ich das, was ich sage, entsprechend dosieren und gegebenenfalls auch wiederholen; auch wenn ich eigentlich nicht mehr erklären möchte, dass Zimt oder Geister mich heilen. Nur so wird sich die Haltung gegenüber Menschen aller Diabetestypen ändern. Eines meiner Ziele ist es von Anfang an gewesen, dass keiner nach der Diagnose so allein gelassen wird, wie ich es erlebt habe. Der Diabetes verändert bereits so vieles im Leben, da soll keiner Angst vor haben, sondern mutig in die Zukunft blicken können. Du kannst dich nicht um dich kümmern, wenn du dich in einer Schockstarre befindest.

Dieses Ziel kann ich jedoch nicht alleine erreichen, daher liebe ich das kooperative Arbeiten mit anderen Menschen mit Diabetes. Gemeinsam sind wir wie eine große Menge Wasser und formieren uns wie eine Aufklärungswelle.

SANDRA HARSCH



© privat

TYP-1-DIABETES

**JAHR DER DIAGNOSE: 2020,
TOCHTER 8 MONATE ALT**

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- REZEPTE
- TURBULENTER DIABETES-ALLTAG
- AUFKLÄRUNG ÜBER DIABETES TYP 1
SPEZIELL BEI KINDERN

PROFIL UND WEBSEITE:

@KOCHEN_BACKEN_DIAKIDS
WWW.KOCHEN-BACKEN-DIAKIDS.DE

Ich bin Sandra und Mama einer wunderbaren und zuckersüßen Tochter. Mit gerade mal acht Monaten wurde bei unserer Tochter Typ-1-Diabetes diagnostiziert. Zu dem Zeitpunkt wusste ich kaum etwas über Diabetes oder die Symptome, die auf diese Erkrankung hindeuten könnten.

Eigentlich waren wir damals wegen einem Verdacht auf einen Magen-Darm-Infekt an einem Freitag-abend ins Krankenhaus gefahren. Dort wurde uns schnell mitgeteilt, dass unsere Tochter Typ-1-Diabetes hat und der Blutzucker bei 975 mg/dl war. Unsere Tochter wurde sofort auf die Intensivstation gebracht und musste dort zwei Tage bleiben.

Später wurde uns gesagt, wenn wir in dieser Nacht nicht ins Krankenhaus gekommen wären, hätte unsere Tochter die Nacht nicht überlebt. Wir hatten großes Glück.

Aufklärung ist sehr wichtig, denn nur so kann man die Symptome erkennen und Leben retten!

Nachdem für meine Tochter feste Nahrung interessanter wurde, ist recht schnell mein Herzensprojekt "Kochen Backen Diakids" entstanden. Es gab damals kein Koch- oder Backbuch speziell für Kinder mit Diabetes Typ 1. Deshalb habe ich 2021 meinen Instagram-Account gegründet und begonnen Rezepte mit den Nährwertangaben online zu stellen. 2024 habe ich mein erstes Koch- und Backbuch geschrieben und im Dezember 2024, mein Buch "Kochen Backen Diakids - süße & herzhaft vegetarische Rezepte" veröffentlicht.

Ich teile regelmäßig Einblicke von unserem Diabetes-Alltag und freue mich immer sehr über den Austausch mit der Diabetes-Community.

MAREN UND SARAH-LÉONIE STURNY



SARAH-LÉONIE: TYP-1-DIABETES
MAREN: TYP-F-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2019

UNSERE HAUPTTHEMEN SIND:

- FAMILIENALLTAG
- TEAM VS. EIGENSTÄNDIGKEIT
- AKZEPTANZ, LANGUAGE MATTERS

PROFIL UND WEBSEITE:

@DIABETESBLUEMCHEN
WWW.MARENSTURNY.COM/DIABETES-TYP-1/

Ein ganz schönes Brett, wenn der Diabetes in den Familienalltag einschlägt. Wir möchten mit euch teilen, wie wir das managen, was sich Sarah-Léonie in welchem Alter schon allein zutraut und wie farbenfroh unser Dia-Alltag ist. Wir nehmen euch mit auf ihrem Weg durch die Kindheit und Teenagerzeit.

Natürlich gibt's auch Grautöne und es ist uns wichtig, auch diese transparent zu machen. Aber hey, Sarah-Léonie ist kein Kind von Traurigkeit und ich bin sicherlich keine angstgetriebene Mama. Wir möchten euch etwas von unseren positiven Vibes abgeben, mit euch weinen und feiern, euch trösten und Mut machen.

Unsere Community lebt vom Austausch, von mehr Realität auf

Social Media, von Ehrlichkeit, Mut, ja auch dem Mut, sich in schwierigen Phasen nicht zu verstecken. Denn es geht nicht ums Perfekt sein, sondern ums Mensch sein. Mensch sein mit dem Diabetes, der am Familientisch sitzt, und den wir umarmen, ins Team holen, auch wenn er natürlich auch uns ab und an gehörig auf die Nerven geht.

Es geht uns um Achtsamkeit im Alltag und darum, nach dem Hinfallen wieder aufzustehen, stärker, wilder und wunderbarer als zuvor.

Und mir als Mutter ist es wichtig, meiner Tochter immer wieder zu zeigen, dass ihr alle Türen offen stehen und sie strahlen zu sehen, weil sie einfach Kind sein darf. Und wenn sie ihren Diabetes hin und wieder vergisst, haben wir alles richtig gemacht.

KLAFA – „NA KLAR KOMM' ICH MIT“

Zwischen Zweifel und Hoffnung

Für Eltern mit Typ1-Diabetes-Kindern hält sich der Enthusiasmus, wenn eine Klassenfahrt ansteht, oftmals in Grenzen: „Wird mein Kind überhaupt mitgenommen? Wie soll das vor Ort funktionieren?“ Ein Gefühl irgendwo zwischen Zweifel und Hoffnung stellt sich ein. Oft regiert Angst, gekoppelt mit einem hohen Maß an Unsicherheit, ob und wie das Ganze realisiert werden kann. Sind die Eltern zudem vom Diabetesalltag erschöpft oder die Schule stellt sich quer, war's das dann in manchen Fällen mit der Klassenfahrt. Das Kind wird ausgegrenzt und muss zuhause bleiben.

Und es geht doch

Hier trat 2018 Kathrin Bahr von der DDH-M NRW in Aktion und initiierte, gefördert von der AOK, eine Unterstützung für Kinder mit Diabetes Typ 1 auf Klassenfahrt. Seit 2021 leitet, daraus hervorgehend, Kathleen Brockelmann das Projekt KlaFa, welches bundesweit aktiv ist, sich aber selbst finanzieren muss, unter dem Dach der DDH-M NRW. Aus ehemals 50 ehrenamtlichen Helfern sind nun bereits 80 geworden, bundesweit verteilt. 2021 wurden ca. 60 Kinder und Jugendliche begleitet, 2024 waren es bereits ca. 135. Angefragt wird von Seiten der Eltern direkt, aber auch schulseitig oder durch Fachpersonal, welches die Kinder medizinisch betreut. Derzeit können allerdings noch nicht alle Anfragen – jährlich sind es inzwischen 200-250 – bedient werden. Viele der Helferherzen – das Mindestalter liegt bei 18 Jahren und Kenntnisse im Bereich T1D sind Pflicht – stehen mitten im Beruf. Nicht immer passen die Verfügbarkeiten zu den Anfragen, auch wenn oftmals bereits gezaubert wird, um eine Anfrage zu realisieren.

KlaFa als Mutmacher

Die Helferherzen unterstützen das jeweilige Kind vor Ort 24/7. Sie halten sich aber dennoch im Hintergrund. Die Kinder dürfen auf der einen Seite soweit wie möglich eigenständig agieren in Diabetesbelangen, erfahren auf der anderen Seite aber tatkräftige Hilfe, um die Klassenfahrt unbeschwert genießen zu können. Die Unterstützung durch KlaFa regt in vielen Fällen zur Reflexion an, bei den Eltern als auch dem betreuten Kind, stärkt den Selbstwert sowie die Eigenverantwortung und macht den Kids Mut, dass sie ganz viel schon allein bewerkstelligen können. Und auch das Umfeld kommt aufgeklärter zurück, was den Umgang mit T1D angeht. Win-Win also für alle Beteiligten.

Helferherzen gesucht und Spenden willkommen

Die Initiative sucht stetig nach neuen Helferherzen. Und natürlich sind auch Spenden willkommen, um das Projekt weiterhin finanzieren zu können. Weitere Infos, sowohl für interessierte Helferherzen und Unterstützer als auch für T1D-Familien, gibt es hier: www.klassenfahrtbetreuung-menschen-mit-diabetes-klafa.de,

Kontakt: Kathleen.brockelmann@ddh-m.de.

SERDAR DENIZ

TYP-2-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2023

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- EMOTIONALER UMGANG ALS MANN MIT DER ABNEHMRREISE
- „ABNEHMSPRITZEN“

PROFIL:

@FETTUCATION



Ich bin Serdar und wiege mittlerweile 113 Kilo. Gestartet habe ich meine Abnehmreise bei 125,2 kg, da lag mein BMI noch bei 42 und jetzt liegt er bei 37, ja ich bin immer noch zu Fett und das nicht nur für diese Gesellschaft.

Moin und herzlich willkommen zu FettUcation – eine Mischung zwischen Audio Vlog und spannenden Experten-Interviews: jede Woche gebe ich mich auf eine abenteuerliche und emotionale Reise zu den Ursachen und möglichen Lösungen für mein Problem – das Übergewicht.

Vom Essen aus Langeweile bis zu einer gesunden Ernährung, ich teile alle meine Herausforderungen. In Deutschland sind 55,7 Millionen Menschen übergewichtig, das sind 67 Prozent. Fast jeder Vierte leidet unter Adipositas. In meiner

persönlichen Audio-Reportage möchte ich allen, die sich mit diesem Thema befassen möchten oder müssen, einen sicheren und schamfreien Raum bieten.

Eine Besonderheit von FettUcation ist mein persönlicher Blickwinkel als Betroffener. Ich bin ein Mann, der täglich mit seinem Übergewicht kämpft. Jeden Tag beobachtet man, wie das Problembewusstsein wächst, ohne dass das Problem Adipositas kleiner wird.

Ich möchte euch zeigen, wie es sich wirklich anfühlt, als Mann mit Übergewicht zu leben und wie wir uns gemeinsam gegen Fat-Shaming wehren können. Begleitet mich auf meiner Reise und folgt mir gern auf Instagram unter FettUcation. Es geht um mein Selbstbewusstsein, meine Gesundheit, mein Leben und meine Zukunft.

STEPHANIE HAACK



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2009

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- STIGMATISIERUNG & SOZIALE GERECHTIGKEIT
- MENTALE GESUNDHEIT
- REISEN & GENIESSEN

PROFIL UND WEBSEITE:

@PEPMEUP.DIABETESBLOG
WWW.PEPMEUP.ORG

Ich lebe seit 2009 mit Typ-1-Diabetes. Nachdem die ersten Jahre vor allem von Frust und Einsamkeit geprägt waren, veränderte sich mein Leben schlagartig, als ich endlich die Diabetes Online Community entdeckte.

Seit rund 10 Jahren engagiere ich mich nun international als Diabetes Advocate, betreibe einen eigenen Blog und Shop und verbringe definitiv zu viel Zeit auf Social Media. Doch den Austausch mit der Community, gerade auch über Landesgrenzen hinweg, möchte ich nie mehr missen. Meine Advocacy-Schwerpunkte liegen auf der Bekämpfung von Stigmatisierung, dem Einsatz für soziale Gerechtigkeit und der Förderung der mentalen Gesundheit von Menschen mit Diabetes.

Privat liebe ich es, die Welt zu erkunden oder daheim in Berlin zu kochen und auf meinem Balkon zu gärtnern – besonders, wenn die Eichhörnchen aus der Nachbarschaft vorbeischaun.

Beruflich steht bei mir auch der Diabetes im Vordergrund: Ich bin die Produkt- und Community-Managerin des Diabetes-Ankers, der zentralen Anlaufstelle für alle Menschen mit Diabetes aus dem Medienhaus MedTriX.

„Failure is just a data point.“
Perfektionismus hat im Diabetes-Management nichts zu suchen, denn Scheitern gehört zu unserem Alltag. Wenn wir das akzeptieren, können wir auch den Diabetes leichter akzeptieren.

STEFFIE NENTWIG



TYP-1-DIABETES

JAHRE DER DIAGNOSE: 2004

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- DIABETES - HILF MIR, ES SELBST ZU TUN
- ERNÄHRUNG
- DIABETES - FAMILIE, JOB UND HOBBY UNTER EINEN HUT BRINGEN

PROFIL UND WEBSEITE:

@DIASTEFFIE
WWW.DIASTEFFIE.DE

Ich habe im März 2004 die Diagnose Diabetes bekommen - ich ganz allein. Durfte dann direkt das Thema Diabetes und Schwangerschaft angehen, da ich mit unserem Großen schwanger war. Diabetes - neu, Schwangerschaft - neu, aber ich habe mich da durchgekämpft und heute ist der Große fast 21 Jahre alt. Die Kleine ist mittlerweile fast 16. Ja, Diabetes und Schwangerschaft ist möglich, unsere Kids sind gesund. Ja, es war harte Arbeit, direkt zwei Themen zu haben, aber machbar. Und so machte ich mich immer wieder auf die Suche nach neuem Input rund um das Thema Diabetes.

2014 wechselte ich die Diabetes-Praxis und da ging es dann irgendwie so richtig los mit dem Diabetes. Ich war zuvor auch gut behandelt, aber die Praxis war so weit weg und das mit 2 Kinder und Job, da suchte ich eine neue Praxis. Hier angekommen fühlte ich mich gut aufgehoben und meine Diafee sah in mir direkt die Art von Patientin, die Ahnung hat von ihrem Diabetes und die sich um den Diabetes kümmert. So bekam ich nicht alles übergestülpt von der Praxis, nein, ich durfte von Anfang an mitentscheiden, wie meine Therapie aussieht. Ende 2014 bekam ich dann meinen ersten Sensor und 2015 meine erste Pumpe. Aber ich war alleine damit, aber immer auf der Suche nach Gleichgesinnten.

Und dann kam meine Diafee auf mich zu und fragte, was ich denn davon halte, an einem Stammtisch teilzunehmen. Teilnehmen? Nee, wir beide haben damit begonnen, diesen ins Leben zu rufen und mittlerweile 10 Jahre später gibt es diesen Stammtisch immer noch und nicht nur diesen. Ich war weiter auf der Suche und wurde mit Instagram und Co. auch schnell fündig. So war ich aktiv mit drin in der Diabetesbubble, in der großen Community. Waren es zu Beginn einfach irgendwelche fremde Profile, die sich auch mit Diabetes beschäftigten, so entstanden daraus bald echte Kontakte und auch Freundschaften. Die große Diabetesfamilie!

Ich bin so froh, ein Teil dieser Community zu sein, aktiv zu sein, zu helfen, mir helfen zu lassen, aufzuklären und sich rund um den Diabetes einfach mal nicht erklären zu müssen.

AUTORIN: STEFFIE NENTWIG

MEAL PREP LEICHT GEMACHT: SO PLANEN UND KOCHEN WIR FÜR DIE GANZE WOCHEN

Meal Prep ist zur Zeit so richtig angesagt. Überall wo man schaut, man stolpert immer wieder über MEAL PREP. Aber was ist das eigentlich und wie kann man es im Alltag umsetzen? Meal Prep ist kurz gesagt das Vorkochen bzw. vorbereiten von Mahlzeiten.

Ah ok, ja, das mache ich schon seit Jahren. Wer meinem Profil auf Instagram folgt oder auch meinen Status auf Whatsapp sieht, weiß Bescheid, **ich habe jede Woche, ja wirklich jede Woche einen Essensplan.**

Diesen gestalten wir meistens - es gibt nur ganz wenige Ausnahmen - zusammen als Familie. Dieser Essensplan folgt keinem Ernährungstrend. Wir haben aber immer mal wieder Themen. Wir zum Beispiel eine "Reise um die Welt" oder eine "vegane Woche"! Ok nun aber zur Umsetzung! So sitzen wir zusammen, mit einem Block in der Hand. Die Wochentage darauf notiert, schauen wir, was in der kommenden Woche alles ansteht - wer hat welche Termine, wer ist wann außer Haus - und dann kommen von allen Ideen und ich schaue, was wann wo am besten passt. So entsteht unser Essensplan. Ist dieser dann fertig, so schreibe ich sofort den Einkaufszettel für die ganze Woche. Lediglich für Obst und Gemüse muss ich zweimal die Woche raus, aber ansonsten reicht ein großer Einkauf.

Was steht denn nun auf unserem Speiseplan und wie bereiten wir es vor?

Hier also mal ein Beispiel: Gibt es am Montag vielleicht Ofengemüse mit Hähnchenkeulen, so bereite ich die Keulen vor, schneide das Gemüse und lege alles auf ein Blech. An den Keulen ist vielleicht noch das ein oder andere abzuschneiden, diese Reste planen wir dann für den Dienstag ein und kochen aus den Resten eine Hühnersuppe, wofür wir auch noch Suppengemüse benötigen. Diese schneiden wir dann schon vor, wenn wir das Gemüse für das Ofenblech machen und geben es in eine Schüssel in den Kühlschrank. Die Gemüsereste (Alles was übrig bleibt, vom Porree das unterste Stück, das nicht so lecker aussehende Stück vom Sellerie, die Endstücke der Karotten, der Strunk vom Blumenkohl, ...) brate ich scharf an und lösche das Ganze mit Wasser ab, lasse es dann einköcheln, siebe es durch und habe somit einen schmackhaften Fond, welcher eingefroren wird und für einen Gemüse Eintopf, Saucen, etc. verwendet werden kann. So habe ich einen Tag Arbeit und habe für drei verschiedene Tage ein leckeres Essen vorbereitet.

Meal Prep heißt nämlich nicht unbedingt, dass man sich 5 Portionen veganes Curry mit Reis kocht und es jeden Tag aufwärmt. Das wäre nichts für uns.

Wir brauchen Abwechslung, wenig Vorbereitung und leckeres und frisches Essen.

In diesem Sinne: Guten Appetit!

STEPHANIE TUSCHEN



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 1984

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- AUFKLÄRUNG
- STÄRKEN VON MENSCHEN
- FOLGEERKANKUNGEN

PROFIL:

@ST_GESUNDHEITSBERATUNG

Ich freue mich als Lautsprecherin und Teil einer tollen Gemeinschaft zur Aufklärung über Diabetes beitragen zu können! Wir können alle voneinander lernen und profitieren!

Ich finde es toll, dass wir der Gesellschaft zeigen können, dass auch Menschen mit Einschränkung einen wertvollen Beitrag zum Gelingen unsererseits Systems beitragen.

Zudem darauf hinweisen, dass manche Menschen durchaus mehr im Leben leisten durch ihr Päckchen, aber nie daran zerbrechen!



AUTORIN: STEPHANIE TUSCHEN

NOCH EINE UNSICHTBARE ERKRANKUNG: LEBEN MIT DIABETISCHER RETINOPATHIE

An meine ersten Anzeichen denke ich immer zurück, ich habe wirklich noch gedacht, auch ein paar schwarze Flecken im Bild, das ist morgen wieder weg! An eine diabetische Folgeerkrankung habe ich nicht gedacht, hatte doch der Augenarzt immer grünes Licht gegeben. Trotz 40 Jahren Typ 1 dachte ich lange: „Das passiert doch den anderen, mir doch nicht“. Die Diagnose „diabetische Retinopathie“ traf mich wie ein Schlag. Nichts hatte mich auf die Angst vorbereitet, mein Augenlicht zu verlieren. Worte wie „Netzhautablösung“, „Glaskörperentfernung“ wurden genannt und zogen mir den Boden unter den Füßen weg.

Was ist diabetische Retinopathie?

Es handelt sich hier um eine Schädigung der Netzhaut (Retina) durch anhaltend hohe Blutzuckerwerte oder stark schwankende Blutzuckerwerte. Die feinen Blutgefäße werden geschädigt, wodurch es zu Durchblutungsstörungen, Gefäßaussackungen oder Blutungen kommt. Im fortgeschrittenen Stadium bilden sich oft brüchige Neugefäße, die schwere Komplikationen wie Netzhautablösung auslösen. Das Risiko steigt mit Dauer der Diabeteserkrankung, unzureichender Blutzuckereinstellung, Bluthochdruck und hohen Blutfettwerten.

Was nach der Diagnose?

Es folgte ein langer Weg zurück in ein „normales“ Leben: Entfernung des Glaskörpers mit Gaseinleitung, um die Netzhaut anzulegen, zwei Monate nur nebeliges Sehen auf dem Auge, Laserbehandlungen und aufwendige Kontrollen vierteljährlich. Heute bin ich stabil, gehe jährlich zur Kontrolle und sehe gut! Diabetische Retinopathie zerrt auch sehr an der Seele. Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, auch die emotionalen Aspekte zu bewältigen. Familie, Freunde, Selbsthilfegruppen und Therapeuten haben geholfen, nicht zu verzweifeln.

Wie ist der Weg?

Letztlich war die Erkrankung nochmal ein Weckruf, mich wirklich immer sehr gut um mich und meine Herausforderungen zu kümmern. Mein Augenlicht ist ein Geschenk, das ich nicht mehr als selbstverständlich sehe, und ich habe gelernt, kleine Dinge im Leben mehr zu schätzen.

Prävention:

Retinopathie kann verlangsamt oder sogar verhindert werden – durch eine stabile Stoffwechsellage und rechtzeitige Diagnostik! Da sie im Frühstadium keine Schmerzen oder Sehstörungen verursacht, bleibt sie oft unentdeckt. Daher sind jährliche Netzhautkontrollen essenziell. Moderne Diagnostikmethoden wie Funduskopie oder optische Kohärenztomographie (OCT) ermöglichen eine frühzeitige Erkennung.

Mein Appell:

Geht regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen und haltet den Stoffwechsel halbwegs stabil, dann habt ihr gute Chancen, „gesund“ alt zu werden!

SUSANNE THIEMANN



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2000

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- ENGAGEMENT IN DER DIABETESSELBSTHILFE
- GUT UND SELBSTBESTIMMT LEBEN
- TECHNIK

PROFIL UND WEBSEITE:

@DIAGRANNY
WWW.DIAGRANNY.COM

Meine Diabetesdiagnose habe ich mitten im Leben – mit 38 Jahren erhalten. Für mich war direkt klar, dass ich Mitglied in einer Diabetes-Selbsthilfe-Organisation werde. Inzwischen arbeite ich in der Deutschen Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes NRW e.V. auch als aktives Vorstandsmitglied mit.

Themen wie Diabetes und Pflege und die Versorgung aller Menschen mit Diabetes, unabhängig ob sie in der Stadt oder auf dem Land leben, liegen mir sehr am Herzen. Ich möchte Menschen mit Diabetes Mut machen, dass sie keine Angst vor Diabetes-Technik haben müssen. Neue Weg zu gehen kann viel bewirken.

In meinem Blog und auf meinen Instagram-Kanal teile ich meine persönlichen Erfahrungen aus meinem Alltag mit Diabetes – aber ich teile auch meine Wünsche und Gedanken.

Ich bin mir sicher, dass wir gemeinsam so viel bewegen können! Dankbar bin ich für die tollen Menschen, die ich in der Diabetes-Community und der Diabetes-Selbsthilfe kennengelernt habe. Inzwischen sind daraus einige Freundschaften im „echten Leben“ entstanden. Immer wieder merke ich, wie viele Schnittmengen und gemeinsame Themen wir haben. Daraus entstehen auch fortlaufend neue Ideen für mein Engagement als Lautsprecherin.

WARUM IST DIE SELBSTHILFE FÜR MENSCHEN MIT DIABETES SO WICHTIG?

Die Diabetesselbsthilfe setzt bei den vielen alltäglichen Themen von Menschen mit Diabetes an. Dabei spielen auch die sehr unterschiedlichen Bedürfnissen von Menschen mit Diabetes eine Rolle. Die unterschiedlichen Formen der Diabetes-Selbsthilfe mit Selbsthilfegruppen, digitalen Angebote und Events der Diabetes-Organisationen schaffen den Raum, in dem Menschen mit Diabetes sich gegenseitig unterstützen, voneinander lernen und gemeinsam an Lösungen arbeiten können:

Erfahrungsaustausch als zentrales Element

In der Diabetesselbsthilfe kommen Menschen zusammen, die ähnliche Erfahrungen machen. Es sind nicht nur die Menschen, die mit Diabetes leben, sondern auch Familienangehörige und Freunde, die sich als „Typ F“ engagieren. Mit praktischen Tipps und Tricks aus dem Alltag mit Diabetes unterstützt man sich gegenseitig. Es tut gut, seine Erfahrungen zu teilen, und es ist wichtig über den eigenen (Diabetes-)Tellerrand schauen.

Emotionale Unterstützung und Motivation

Wer mit Diabetes lebt, weiß, dass Diabetes eine emotionale Achterbahnfahrt sein kann. Gefühle ausdrücken, ohne sich verurteilt zu fühlen, ist besonders für Menschen mit einer lebenslangen chronischen Erkrankung wichtig. Die Erfahrung zu machen, mit seinen Ängsten, Fragen und Zweifeln nicht allein zu sein hilft, wieder motiviert in die Zukunft zu blicken. Sich gegenseitig zu motivieren, wenn es mit der Therapie mal nicht so gut läuft, füllt die Kraftreserven auf.

Wissenstransfer – aktuelle Infos rund um den Diabetes

Ein Ziel der Selbsthilfe ist, dass Menschen mit Diabetes die Gelegenheit erhalten, ihr Wissen zu erweitern. Nur wer gut informiert ist, kann gute (Therapie-) Entscheidungen treffen. Auf Diabetesveranstaltungen, Patient*innentagungen, Diabetes-Events und den Treffen der Selbsthilfegruppen gibt es regelmäßig Möglichkeiten, Expert*innenvorträge zu hören. Neue Therapiemöglichkeiten können gemeinsam diskutiert werden.

Soziale Kontakte finden und Netzwerke aufbauen

Diabetes-Events, die Diabetes-Community, und die Treffen der Selbsthilfegruppen (digital oder in Präsenz) bieten die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen und ein Netzwerk aufzubauen.

Gemeinsam etwas bewegen - Selbsthilfe als Sprachrohr

Forderungen z.B. an Krankenkassen, die Industrie und die Politik werden zusammengetragen und adressiert. Mitglied in einer Diabetes-Selbsthilfe-Organisation zu sein ist gelebte Solidarität – ganz unabhängig vom Diabetes-Typ.

SVEN HILSHEIMER

TYP-1-DIABETES

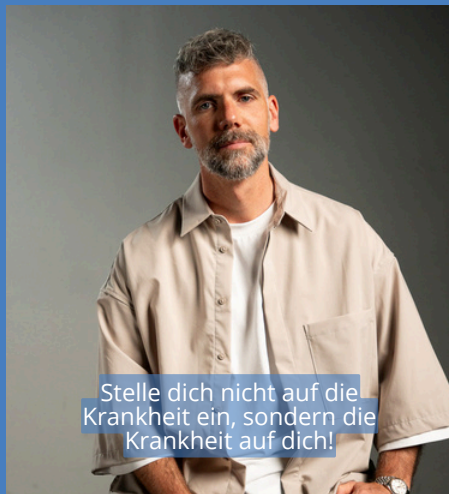
JAHR DER DIAGNOSE: 2002

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- INDIVIDUALITÄT
- BEWEGUNG
- PSYCHE

PROFILE:

INSTAGRAM: @SUGARSVENNY
TIKTOK: SUGARSVENNY



©privat

Meine Herangehensweise, mit der Krankheit umzugehen, war zu Beginn unkonventionell und unvernünftig.

Jung und rebellisch, wollte ich die Diagnose nicht akzeptieren. Ich besuchte keine Schulungen und missachtete ärztliche Ratschläge.

Stattdessen entschied ich mich, mein Leben wie gewohnt weiterzuführen und mich fast wie vor der Diagnose zu ernähren. Ich wollte die Krankheit meinen Lebensstil anpassen, nicht umgekehrt. Dafür bezahlte ich viel Lehrgeld, aber es führte auch in mein jetziges Leben, mit nur geringen Einschränkungen und Blutzuckerwerten nahe denen eines Nicht-Diabetikers.

Auch heute handle ich noch oft nach Gefühl. Ich kann vieles erklären, was in keinem Ratgeber steht, und tue Dinge, die kaum ein Experte je empfehlen würde.

Rund 20 Jahre habe ich meine Krankheit geheim gehalten – anfangs aus Scham, später, um niemanden damit zu beunruhigen. Dass keiner etwas merkte, bestätigte mich nur in der Annahme, es gäbe keinen Grund zur Sorge. Empfehlen würde ich diese Vorgehensweise aber niemandem!

Nach meinem „Outing“ wollte ich meine besten Tipps und Tricks an andere Betroffene weitergeben. Wenn ich heute erfahre, dass manches von dem, was mir selbst schon sehr früh klar wurde, nun auch anderen dabei hilft, ihre Werte verbessern zu können, dann werde ich das als Erfolg.

Unsere Diagnose darf kein Grund für Scham oder falsche Zurückhaltung mehr sein. Jeder Mensch hat sein Päckchen zu tragen, unseres heißt eben Diabetes. Er ist Teil unseres Lebens und auch Du wirst lernen, souverän mit ihm umzugehen!

TANJA RICHTER



TYP-1-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2016

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- AUFKLÄRUNG
- MEHR AUFMERKSAMKEIT UND GEHÖR IN DER POLITIK FÜR EINHEITLICHE REGELUNGEN
- COMMUNITYARBEIT

PROFIL:

@TYPE1_TAENSCHI

Ich bin Tanja, Mama von zwei Mädchen mit 7 und 10 Jahren und ich gehöre seit 2016 zum Club der Zuckersüßen mit Typ 1. Die Diagnose war ein Schock.

Mittlerweile bin ich dankbar, dass ich durch diese Diagnose viele tolle Menschen kennen lernen und erfahren durfte, dass es da draußen eine große Community gibt, die einem den Rücken stärkt und sagt: „Hey, du bist nicht alleine, wir sind viele!“

Mein Herzensthema ist vor allem mehr Gehör in der Politik und somit der Behandlung von Diabetes zu schaffen. Die unterschiedlichen Regelungen der Krankenkassen erschweren jedem Diabetes-Patienten den Weg zu einer guten Einstellung. Die zahlreichen Kämpfe um die Genehmigung verschiedener Hilfsmittel sowie der Zugang dazu muss einfacher und einheitlich geregelt werden. Nicht von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich. Zudem ist für mich die Eingruppierung als Schwerbehinderung in den verschiedenen Bundesländern ebenso ein wichtiges Thema. Auch hier muss es einheitliche Regelungen geben, einheitliche Vorgehensweisen und es darf nicht willkürlich entschieden werden, wer welchen Grad der Behinderung bekommt.

Mein Wunsch an die Community ist: Zeigt euch, macht auf euch aufmerksam! Lasst uns laut sein, lasst uns eine Welle schaffen und die Aufmerksamkeit auf unser Thema lenken! Wir sind viele – zusammen ist alles möglich!

UWE-HORST LUDWIG



TYP-2-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2022

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- ERFOLGREICH MIT DIABETES LEBEN
- SPORT ALS UNTERSTÜTZUNG BEI DIABETES
- DIABETES IST BEHERRSCHBAR

Das bin ich: Uwe Ludwig, 66 Jahre jung, Rentner, verheiratet, zwei tolle Kinder und zwei grandiose Enkelkinder. Ich wohne in der Nähe von Stuttgart und bin Diabetiker Typ 2.

ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT

Vor über 20 Jahren wurde bei mir Diabetes Typ 2 diagnostiziert. Im ersten Moment war ich erschüttert. Gerade mir passiert so etwas. Das kann doch gar nicht sein. In meiner Familie gab es kein Diabetes. Zunächst wurde mein Diabetes mit Medikamenten behandelt. Der Blutzucker sank danach – auch wegen einer Ernährungsumstellung. Leider reichte die Dosierung nicht aus, es kamen mehr Medikamente hinzu, was jedoch mittelfristig nicht wirklich zum Erfolg führte. Letztlich blieb nur noch der Griff zu Mahlzeiten- und Basalinsulin.

Und das hatte Erfolg. Hier hat mich auch meine Tochter Tanja immer wieder ermutigt und mir zur Seite gestanden. Seit November 2024 spritze ich täglich Insulin. Meine Blutzuckerwerte habe ich jetzt im Griff, weil ich individuell spritzen kann. Schon immer treibe ich Sport, abwechselnd und je nach Wetter Rad fahren und Walking. Und das mindestens dreimal pro Woche. Das hilft und kann ich nur empfehlen. Deshalb ist mein Wunsch andere zu motivieren und zu unterstützen, damit alle erfolgreich mit Diabetes umgehen können. Diabetes ist beherrschbar. Schauen wir nach vorne – schauen wir ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT!

VANESSA UND EMILIA HERMANNNS



EMILIA: TYP-1-DIABETES
VANESSA: TYP-F-DIABETES

JAHR DER DIAGNOSE: 2021

MEINE HAUPTTHEMEN SIND:

- AUFWACHSEN MIT TYP 1
- KITA UNS SCHULE MIT TYP 1
- ENTSTIGMATISIERUNG

PROFIL:

@DIAHEXE.ZUCKERSUESS

Mein Name ist Vanessa und ich bin Mama einer inzwischen 6-jährigen Tochter, die mit 2 Jahren Diabetes Typ 1 bekommen hat. In den letzten 4 Jahren hatten wir gute und schlechte Zeiten, weshalb unser Motto auch lautet: „Nach Regen kommt auch wieder Sonnenschein!“

Gerade unser zweijähriger Kampf um den Grad der Behinderung hat viel von uns abverlangt, weshalb ich eine Lautsprecherin wurde. Die Stigmatisierung in den Ämtern ist fatal, und es muss noch sehr viel Aufklärungsarbeit geleistet werden.

Der Langzeitwert oder die Tatsache, ob man wegen einer starken Unterzuckerung schon im Krankenhaus behandelt werden musste, sagt einfach nicht aus, wie sehr man in manchen Situationen im Leben eingeschränkt ist!

Zudem versuche ich, anderen Familien Mut zu machen, ihren Weg im Diabetes-Management zu finden, und den Kindern zu zeigen, dass sie sich für ihre Erkrankung nicht schämen müssen – denn auch mit Diabetes ist alles möglich!

Dieses Jahr steht bei uns noch die Einschulung an, worüber wir viel berichten werden, um auch hier Ängste zu nehmen und Vorurteile aus dem Weg zu räumen. Ansonsten zeigen wir viel aus unserem Familienalltag und wie Emilia ihr bisheriges Leben mit Diabetes meistert.

DEIN WUNSCH FÜR DIE ZUKUNFT?

Ich wünsche mir mehr Akzeptanz und Empathie, damit Stigmatisierungen und Vorurteile im Alltag keine Chance mehr haben.



Sandra



Emilia & Jennifer

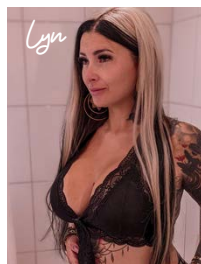
Wir wünschen uns mehr Aufklärung über Diabetes, sodass Betroffene mit weniger Vorurteilen konfrontiert werden. Für Kinder wünschen wir uns mehr Hilfe & Inklusion im Alltag, damit sie keine Ausgrenzung nach ihrer Diagnose erfahren müssen.



Emilia & Vanessa

Das die Bürokratie einem nicht ständig im Weg steht und man gefühlt für alles kämpfen muss.

Mehr Freiheit in der Selbstbestimmung zur Behandlung, das heißt, jeder sollte sich selbst die Pumpe, den Sensor etc. aussuchen dürfen und sich nicht nach der Genehmigung der Krankenkassen richten müssen. Die beste Behandlung ist die, bei der sich der Patient am wohlsten fühlt.



Lynn



Laurine

Ich wünsche mir, dass es in der Medizin weiter vorangeht und uns stets neue Möglichkeiten zur Verfügung stehen, unsere Krankheit besser zu managen.



Michaela

Rechtzeitiges Erkennen, um welchen Diabetes es sich genau handelt.

Lernen motiviert mit Diabetes umzugehen und letztlich die Krankheit zu beherrschen





Mehr
Aufklärung!



Eine gute Versorgung –
nicht nur mit Medi-
kamenten und Tech-
nologie, sondern auch mit
ganzheitlichen Angeboten
rund um Austausch,
kreativen Ausdruck und
Achtsamkeit sowie
Ernährung und Bewegung.



Ich wünsche mir für die
Zukunft für Menschen mit
Diabetes, dass die
Entstigmatisierung des Typ-
2-Diabetes weiter voran
geht und dass erforderliche
Hilfsmittel für betroffene
Diabetestypen von den
Krankenkassen
übernommen werden.

Optimale medizinische
Versorgung, bezahlbare
gesunde Lebensmittel
und die Vermittlung eines
gesunden Lifestyles.

Ich wünsche mir, dass jeder
Mensch mit Diabetes die
Versorgung erhält, die er
benötigt, um optimal versorgt
zu sein. Sei es u.a. Hilfsmittel,
Beratungsangebote oder
mentale Unterstützung.



Andreas

Ich wünsche mir, dass
alle Menschen mit
allen Diabetes-Typen
frei von Diskriminierung
leben und einen
gerechten Zugang zu
Versorgung für ihre
mentale und physische
Gesundheit haben.



Annika



Steffi

AUSBLICK



Die vergangenen Aktionen waren nur der Anfang unserer gemeinsamen Aktivitäten, um die Stimmen der Menschen mit Diabetes in der Gesellschaft und Politik zu stärken. Mit eurer Unterstützung haben wir bereits viel erreicht, doch es gibt noch viel zu tun.

Unsere nächsten Aktionen zur #SagEsLaut-Kampagne werden sich darauf konzentrieren, weiterhin Missstände im Gesundheitswesen aufzuzeigen und Entstigmatisierung zu fördern. Mit eurer Hilfe wollen wir politischen Druck aufbauen, um verbindliche Strategien durchzusetzen, die gesunde Ernährung für alle leichter zugänglich machen.

Auch unsere Community wird weiter wachsen: Wir wollen mehr Menschen erreichen, neue Lautsprecher*innen gewinnen und unsere digitale Plattform ausbauen.

Wir blicken mit Zuversicht und Entschlossenheit in die Zukunft. Zusammen können wir Großes bewirken – für uns, für die Diabetes-Community und für eine gerechtere Gesellschaft.

Lasst uns auch im nächsten Jahr laut bleiben und gemeinsam für Veränderung kämpfen!

DEINE #SAGESLAUT- COMMUNITY

Jetzt Lautsprecher*in werden:

Werde Teil der Community und tausche dich aus, weil deine Diabetes-Stimme einzigartig ist!



Abscannen und
anmelden



[https://www.diabetes-stimme.de/
lautsprecher-gesucht](https://www.diabetes-stimme.de/lautsprecher-gesucht)

TERMINE

#SagEsLaut-Aktion 2: Diabetes und Folgeerkrankungen
Juni 2025, online

#SagEsLaut-Aktion 3: Kinder und Diabetes
August 2025, online

#SagEsLaut-Aktion 4: Diabetes und Mentale Gesundheit
November 2025, online

Meilensteine der modernen Diabetologie / Weltdiabetestag
am 16.11.25 in Berlin

#SagEsLaut-Adventskalender
ab 01.12.25, online

Wir sehen uns!

DANKE FÜR DEIN ENGAGEMENT



DIE #SAGESLAUT-KAMPAGNE WIRD UNTERSTÜTZT VON:

