



Sportwoche auf Borkum

Kinder mit und ohne Diabetes: Fußballfreundschaften

Niclas und Mats sind gar nicht so verschieden: Beide spielen für ihr Leben gern Fußball im Verein, beide sind Stürmer ihrer Mannschaft und kennen die Regeln genau. Niclas aber hat Diabetes: Welche Regeln sind dabei zu beachten? Das ist für Mats spannend und neu. Dicke Freunde sind die beiden geworden im letzten Sommer auf der Insel Borkum. Dort haben sie zusammen mit 92 anderen Kindern zwischen 8 und 14 Jahren eine Sportwoche verbracht; die Hälfte der Kinder hatten Diabetes, sie verbrachten erstmals ihre Ferien gemeinsam mit stoffwechselgesunden Gleichaltrigen.

„Wow, Niclas: worauf Du beim Diabetes alles achten musst! Testen, spritzen und ständig aufpassen, was man isst. Ich weiß nicht, ob ich das immer so könnte jeden Tag“, sagt Mats immer wieder erstaunt zu Niclas, mit dem er Zimmer und Trainingsgruppe auf der Insel teilt. „Naja“, erwidert Niclas, „am Anfang, vor 'nem Jahr als ich krank wurde, war es richtig blöd, man muss sich halt erst mal dran gewöhnen.“ Mats kann gar nicht recht glauben, dass man sich an den ganzen Aufwand tagein, tagaus überhaupt gewöhnt. Bislang hat er ja noch niemanden mit Diabetes kennengelernt, geschwei-

ge denn etwas über die Erkrankung gewusst – und deshalb hat er auch so viele Fragen. „Tut das denn nicht weh, Niclas? Mann, das muss doch voll weh tun mit der Spritze in den Bauch oder ins Bein. Hast Du überhaupt keine Angst vor dem Pieksen?“ fragt Mats in den Momenten, wo für die Kids mit Diabetes in der Freizeit die obligatorische Runde „Blutzucker messen – Insulin spritzen“ ansteht. Meist kommt dann einer der Betreuer vorbei und fragt, wie der Blutzuckerwert eben war und ob man schon gespritzt hat. „Ist fast wie zuhause, da fragt Mama oft, wie mein Blutzucker ist, was

ich essen will und noch vorhabe“, sagt Niclas, der sichtlich gerührt ist von der Aufmerksamkeit und dem Interesse, das ihm sein neuer Freund entgegenbringt. Und wenn Niclas seine Spritze setzt, dann schaut Mats ihm gebannt zu und bewundert den großen Mut seines Kameraden.

Tut manchmal weh, Mats...

„Tut schon manchmal weh, das Spritzen, Mats. Vor allem wenn ich die Nadel mehrmals benutze“, so Niclas, „ich muss ja spritzen, weil man das Zeug nicht schlucken kann. Mein Körper macht kein In-



Zur Person



Name | Niclas

Alter | 10 Jahre

Hobbys | Fußball, Malen,
Freunde

Zur Person



Name | Mats

Alter | 12 Jahre

Hobbys | Fußball, Kino,
Freunde

Angebot der Kinder- und Jugenddiabetologie am Herz- und Diabeteszentrum NRW (Bad Oeynhausen), gemeinsam mit der Fußballschule kidsactive: Kinder mit und ohne Diabetes fahren in die Ferien – mit Fußballtraining, Spiel, Spass. Mit dabei: Diabetesprofis, Sport-/Physiotherapeuten, Psychologen. Teilnehmern können Kinder von 8 bis 14 Jahren. Infos: www.hdz-nrw.de

sulin mehr, ohne kann man nicht leben.“ Mats' Neugier ist nicht mehr zu bremsen. Er möchte wissen, warum man das nicht schlucken kann, warum Niclas kein Insulin hat und woher man weiß, wieviel man davon braucht.

Ulkige „Sport-BEs“?

Auch Fragen, warum Kinder mit Diabetes manchmal Traubenzucker essen müssen und weshalb Niclas vor dem Fußball diese ulkigen Sport-BE oder wie sich das nennt essen soll, interessieren den 12-Jährigen. Und Niclas erklärt und zeigt seinem Freund geduldig, was mit Diabetes im Alltag wichtig ist: „Warum ich selber kein Insulin habe, weiß ich nicht genau, muss ich noch mal jemanden fragen. Aber fürs Insulin hab ich eine Tabelle, da kann ich gucken, wieviel ich bei welchem Blutzucker spritzen muss. Deshalb muss ich

auch immer vorher testen und die Werte aufschreiben. Ist der Zucker hoch oder will ich mehr essen, dann muss ich auch mehr spritzen. Wenn das nicht in der Tabelle steht, frage ich Mama oder hier die Betreuer, die wissen das. Traubenzucker und Sport-BE muss man essen, damit man keine ‚Hypo‘ kriegt – so sagt man, wenn der Blutzucker in den Keller rutscht. Bei Bewegung oder zu viel Insulin kann das schnell passieren.“ Mats hört aufmerksam zu und lässt sich das mit dem Dosieren im Insulinpen noch mal detailliert erklären. Selbst spritzen, das würde Mats sich aber niemals trauen. Und sein Freund mit Diabetes sagt, das wäre für ihn auch sehr gefährlich. Aber selbst mal den Blutzucker mit diesem Gerät messen, so wie die anderen mit Diabetes es tun, das möchte Mats schon ganz gern, und Niclas will es ihm zeigen. „Au“, schreit Mats

auf, als die Stechhilfe in seine Fingerkuppe piekt „Du hast doch gesagt, es tut nicht weh...ich finde schon“. „Weichei, ist doch halb so schlimm“, winkt Niclas ab, „sei mal froh: Du hast ‚n‘ Superwert!“

„Hab' ihn dran erinnert“

Und abends, als die beiden zu Bett gehen und die Betreuer noch ins Zimmer schauen, ertönt Mats Stimme: „Niclas hat schon gemessen, auch gespritzt, ich hab' ihn dran erinnert.“ Offen sind zu später Stunde noch die Antworten auf wichtige Fragen. Mats und Niclas erfahren dann, weshalb Insulin gespritzt werden muss, wie der Blutzucker normalerweise ist und warum immer mehr Kinder an Diabetes erkranken. Und wenn alle Fragen beantwortet sind, wird noch gekichert und gelacht, bis die Jungs vor Erschöpfung und völlig übermüdet einschlafen. ■