

Joshua (15) steht vor allem auf Basketball, aber im Camp spielt er auch gerne Hockey.


Runter von der Couch

Joshua und Florian haben beide gleich ein doppeltes Problem: Beide haben Diabetes und starkes Übergewicht – eine ganz ungünstige Kombination. Bei einem speziellen Camp im CJD Berchtesgaden können Kinder und Jugendliche mit Diabetes und Adipositas lernen, ihre Gesundheit besser in den Griff zu bekommen.

Heißhunger auf alles Essbare und vor allem wohl auf Süßigkeiten blieben bei Joshua nicht ohne Folgen. 116 kg wiegt die 15-jährige, der in Haiti geboren wurde, aber schon als Baby mit seinen Eltern nach Deutschland kam. „Ab 12 kam das mit dem Übergewicht. Und weil ich seit Geburt auch Asthma habe, ist das natürlich nicht so gut.“ Doch für den Jungen, der heute in Kempten im Allgäu lebt, kam es noch schlimmer: „Vor einem Jahr musste ich plötzlich ständig aufs Klo. In der Schule alle halbe Stunde. Ich konnte mich überhaupt nicht mehr konzentrieren.“ Die Diagnose: Diabetes – Joshuas

Körper produzierte nicht mehr genug Insulin. Plötzlich mangelte es an dem entscheidenden Stoff für die Regelung des Blutzuckers. Seitdem wird es mit dem Gewicht eher noch schlimmer. Bei Florian, ebenfalls 15 Jahre alt, hat das doppelte Gesundheitsproblem Diabetes und Adipositas noch eine längere Vorgeschichte als bei Joshua: „Übergewicht habe ich schon immer gehabt“, für Florian war es normal, etwas mehr auf die Waage zu bringen. Mittlerweile sind es jedoch 119 kg – so viel, dass sich etwas ändern muss, denn die Folgen sind für den 15-jährigen aus Ketzin bei Potsdam besonders schwerwiegend. Er leidet seit seinem dritten Lebensjahr an Diabetes mellitus.

„Für Diabetiker hat starkes Übergewicht vielfältige Folgen. Zum Beispiel ist das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen viel höher“, erklärt Alla Kraus. Die Ärztin betreut übergewichtige Kinder und Jugendliche im CJD Berchtesgaden: „Ein hoher Körperfettanteil bedeutet ein



Die sportlichen Herausforderungen im Diabetes-Adipositas-Camp machen Florian (15) richtig Spaß.

Infos zum Di-Adi-Camp unter:

<http://www.cjd-akademie-bayern.de/patientenschulung/diabetes/>

größeres Risiko für Folgeschäden, die zudem viel gravierender sein können.“ Leider gibt es auch noch eine negative Rückkopplung zwischen der für Diabetiker notwendigen Insulintherapie und dem Übergewicht. Insulin senkt nämlich nicht nur den Blutzucker, sondern fördert auch den Aufbau von Fett und Muskulatur. Deshalb kann es bei einer Insulinbehandlung zu einer Gewichtszunahme kommen. „Wer das vermeiden will“, so Alla Kraus, „muss nicht nur auf den Kohlenhydratgehalt im Essen achten, sondern auch die Gesamt-Kalorienmenge berücksichtigen, denn bei einer Insulintherapie kommt es eben schnell zur Gewichtszunahme, wenn mehr Kilokalorien aufgenommen werden, als der Körper verbraucht.“

Joshua fällt das aber nicht so leicht. Damit er sein Gewicht und den Diabetes besser in den Griff bekommt, besucht er ein spezielles Camp im oberbayerischen Berchtesgaden. Die Kosten für das 11-tägige Camp werden von den

Krankenkassen übernommen. Auf dem Programm stehen Ernährungsschulung, Einkaufstraining, Sportschulung, psychosoziale Schulung und auch komplexe Themen wie die Insulindosisanpassung. Die Teilnehmer lernen viel über die Wechselwirkung von Adipositas und Diabetes und vor allem, wie sie den Blutzucker beim Sport besser einstellen. Sport ist für sie wichtig, um das Gewicht verbessern zu können. „Das ist ein erster Schritt, aber eine nachhaltige Gewichtsreduktion ist immer ein längerer Prozess“; so Alla Kraus, „das Camp kann deshalb nur ein Einstieg sein. Zuhause müssen die Kinder und ihre Familien das Thema weiter verfolgen. Letztlich geht es um den Umstieg auf einen neuen Lebensstil mit gesünderem Essen und mehr Bewegung.“

„Ich habe hier schon viel gelernt“, bestätigt Joshua. „Wenn ich wieder zu Hause bin, will ich das auch gut weitermachen. Mein Ziel ist es, einmal auf 80 kg runterzukommen.“

■ Eduard Goßner ■