



Ein nicht ganz gewöhnlicher Lagerausflug: Zum gemütlichen Zusammensein der Kinder und Jugendlichen mit Diabetes gehören regelmässige Blutzuckermessungen und von Fall zu Fall auch Insulinspritzen.

# Ein Lager, das zusammenschweisst

Knapp drei Dutzend Kinder und Jugendliche mit Diabetes verbringen in der Surselva ein Sommerlager, das mehr ist als Spiel und Spass.

Silvia Kessler (Text)  
und Giosch Netzer (Bilder)

Anstehen zur Mittagszeit. Das ist nichts Besonderes in Ferienlagern. Hier in der beschaulichen Natur am Dorfrand von Dardin reiht sich die muntere Kinderschar aber nicht zum Essen-Fassen ein, sondern zur Kontrolle der Blutzuckerwerte. «Wir machen das vor jeder Mahlzeit. Vor dem Frühstück, dem Mittagessen, dem Zvieri, dem Znacht und noch einmal vor dem Schlafengehen», erklärt der 15-jährige Marino. Er trägt einen Sensor am Bauch, der den Blutzuckerspiegel laufend misst. «Er zeigt jetzt einen Wert von 5,4 Millimol an. Das heisst, dass ich keinen Blutttest machen muss», fügt der Unterengadiner an. Trotzdem steht er in der Warteschlange an, bis er bei der Churer Ärztin Silvia Schmid und Stefanie Hauser, Assistenzärztin an der Kinderklinik des Kantonsspitals Graubünden, ankommt, wo die aktuellen Blutzuckerwerte aller Kinder und Jugendlichen eingetragen werden.

## Erklärungsbedarf entfällt

Erst nach diesem Prozedere lassen sich die insgesamt 34 Mädchen und Buben im Gras nieder. Sie geniessen die an sie verteilten Mahlzeiten, und schon sieht alles wieder wie ein ganz gewöhnliches Ferienlager aus. Ist es aber nicht ganz. Denn dieses Sommerlager wurde organisiert von der Diabetesgesellschaft der Kantone Glarus und Graubünden sowie dem Fürstentum Liechtenstein, und es richtet sich ausschliesslich an von

Diabetes Typ 1 betroffene Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 8 und 15 Jahren. «Ein an Diabetes erkranktes Kind ist oft die einzige betroffene Person in der Familie, in der Schulklasse, in Vereinen und auch in Ferienlagern», sagt Schmid. Im nun zum dritten Mal stattfindenden Sommerlager mit Hauptquartier im Ferienheim Albin in Breil/Brigels sind die Betroffenen unter sich. Kein Kind muss anderen Lagerteilnehmenden erklären, warum es von gewissen Lebensmitteln nicht zu viel essen darf oder warum es im Schwimmbad in regelmässigen Abständen aus dem Wasser steigen, den Blutzuckerwert messen und gegebenenfalls Insulin spritzen muss. «Ich habe das in anderen Lagern schon erlebt», sagt die

«Ein an Diabetes erkranktes Kind ist oft die einzige Person in einer Gruppe.»

Silvia Schmid  
Churer Ärztin

## Die zwei unterschiedlichen Typen des Diabetes mellitus

**Medizin** In der Schweiz leben gemäss der Schweizerischen Diabetesgesellschaft rund 500 000 Personen mit der Krankheit Diabetes mellitus. Lediglich rund 40 000 Menschen sind vom Diabetes-Typ 1 betroffen. Dieser wurde früher auch als insulinabhängiger oder juveniler Diabetes bezeichnet. Es handelt sich dabei um eine Autoimmunerkrankung. Diese entsteht, wenn die Betazellen der Bauchspeicheldrüse, welche das für die Regulierung des Blutzuckers notwendige Insulin herstellen, vom Immunsystem des Körpers

zerstört werden. Diabetes Typ 1 tritt häufiger bei Kindern und jungen Erwachsenen auf. Er kann aber Personen in jedem Lebensalter treffen.

Eine Erkrankung kann bei genauer Beobachtung frühzeitig erkannt werden, da die typischen Symptome meist stark ausgeprägt sind. Diese äussern sich in grossem Durst, übermässigem Wasserlassen, Gewichtsverlust und Müdigkeit. Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 sind lebenslang auf die Gabe von Insulin angewiesen. Die erforderliche Dosis richtet sich nach dem

zehnjährige Tina aus dem Kanton Appenzell. Und sie bemerkt, dass das dauernde Erklären der Krankheit manchmal recht mühsam sein könne.

Die 13-jährige Mena aus Chur empfindet genauso wie Tina. Auch sie trägt – wie viele andere Kinder und Jugendliche eine auf den Oberarm geklebte Insulinpumpe. Auf dieses kleine Kästchen werde sie oft angesprochen, und auf eine Frage folgten häufig zig weitere zum Thema Diabetes. «Ich habe aber ganz einfach nicht immer Lust, alles zu erklären.» An solchen Tagen wimmle sie Interessierte oder Neugierige auch mal mit Scherzantworten ab. «Kürzlich habe ich jemandem gesagt, bei dem Kästchen handle es sich um einen GPS-Sender, damit meine Mutter mich

jederzeit orten könne», witzelt Mena, und auf der Wiese bricht Gelächter aus.

## Nervende Mythen

In manchen Momenten hadere sie aber auch mit dem Schicksal, fährt Mena fort. «Ich frage mich, warum ausgerechnet ich diese Krankheit bekommen musste. Dann würde ich am liebsten alles wegschmeissen, Messgeräte und Insulinpumpe, und einfach essen, was ich will.» Ausserdem werde sie richtig sauer, wenn sie feststelle, dass immer noch gewisse Mythen rund um Diabetes kursierten. Zum Beispiel, dass die Krankheit nur Menschen betreffe, die zu viel Zucker gegessen hätten oder übergewichtig seien. «Das stimmt so natürlich ganz und gar nicht», stellt die junge Frau klar. Sie erhält viel zustimmendes Kopfnicken aus der Mädchenrunde, die sich in der Mittagspause spontan formiert hat.

In den weiteren Gesprächen wird schnell klar, dass sich die Lagerteilnehmerinnen und -teilnehmer sehr gut mit der tatsächlichen Entstehung von Diabetes und vor allem mit dem Umgang mit der Krankheit auskennen (siehe Kasten). «Die Kinder und Jugendlichen eignen sich ein grosses Wissen darüber an, wie ihr Körper funktioniert, und worauf sie – unter anderem bei der Ernährung – zu achten haben», sagt Schmid. Das Lager diene nun auch dem Zweck, miteinander ins Gespräch zu kommen und allenfalls Tipps auszutauschen. «Vor allem sollen die Mädchen und Buben spüren, dass sie mit ihrer Krankheit nicht allein sind.»

aktuellen Blutzuckerwert, der Menge an zugeführten Kohlehydraten und der geplanten körperlichen Aktivität.

Der Diabetes-Typ 2 wurde früher auch Altersdiabetes genannt. Er wird begünstigt durch Erbfaktoren, Übergewicht und Bewegungsmangel. Die Behandlung besteht in einer Umstellung des Lebensstils und allenfalls einer Gewichtsreduktion. Lassen sich die erhöhten Blutzuckerwerte dadurch nicht senken, werden Tabletten eingesetzt. Auch eine Therapie mit Insulin kann notwendig werden. (ke)