

Liebe Familien,

diese Woche wollen wir uns mit dem Thema Diabetes beschäftigen. Wahrscheinlich fragen sich jetzt viele: Diabetes, ist das nicht eigentlich ein Thema für ältere Menschen? Das kann es sein, aber auch Kinder können schon an Diabetes erkranken oder bereits von Geburt an erkrankt sein und das hat viele Folgen für das Leben die betroffene Familie. Daher fragen wir uns:



## Diabetes: Welche Folgen hat es für das Kind und die Familie? Wie kann ich Diabetes erkennen und wie kann ich Betroffene unterstützen?

Das Leben mit Diabetes bringt nicht nur Besonderheiten für die Betroffenen im Alltag mit sich, sondern kann natürlich auch das Leben der ganzen Familie stark beeinflussen. Im folgenden Podcast erzählt ein Vater von seinen Erfahrungen mit seiner Diabetes-erkrankten Tochter.

Link zum Podcast: [Niels Thomsen - ein Dia-Pappa packt aus](#)

Wenn das eigene Kind besondere Bedürfnisse hat, kann das die Eltern manchmal ganz schön überfordern. Das Gefühl, einen "Sonderstatus" als Familie mit krankem Kind zu sein ist oft schwierig und kann verunsichern. Der folgende Artikel gibt einige Tipps, zum einfacheren Umgang mit dem Lebenswandel "Diabetes" als Familie.

Link zum Artikel: [Kind mit Typ-1-Diabetes: 9 Tipps für Eltern](#)

Für die betroffenen Kinder selbst kann die Krankheit ebenso schwierig sein wie für den Rest der Familie. Das Gefühl, anders zu sein als andere Kinder oder im täglichen Leben eingeschränkt zu sein, kann belastend und schwer zu verstehen sein. Das folgende Video erklärt Diabetes für Kinder nachvollziehbar.

Link zum Video: [Lenny erklärt Diabetes und Diabetestherapie](#)

### Das hat mir geschmeckt

Die Auswahl von Rezepten mit DiabetikerInnen in der Familie fällt schonmal deutlich kleiner aus. Durch die medizinischen Vorgaben kann die Absprache, was es zum Essen geben wird, kompliziert werden. Als kleine Hilfe haben wir hier deshalb einen Link mit Diabetes-geeigneten Rezepten; natürlich auch lecker für Nicht-DiabetikerInnen.

Link zu den Rezepten: [Rezepte für große und kleine DiabetikerInnen](#)

### Das hat mir Spaß gemacht

Wenn das nächste Sommergewitter ansteht, heißt es mal wieder: Eine Beschäftigung für drinnen finden und sich mit der Familie in die Decken kuscheln. Für solche Fälle können Mandalas eine tolle Idee sein, um sich drinnen zu beschäftigen, außerdem wirkt das Ausmalen der geometrischen Figuren beruhigend und schafft gleichzeitig vielleicht ein tolles Kunstwerk für die Wand. Viel Spaß beim Ausprobieren:

Link zum Mandala-Ausmalen: [Mandala Ausmalbilder Vorlagen ausmalen](#)

## Das hat mich zum Lächeln gebracht



“Es ist zuckerfrei, salzfrei, glutenfrei, ohne Lactose und für Nussallergiker geeignet. Guten Appetit!” - Bewusste Ernährung mit Besonderheiten kann so kompliziert sein... ;)

## Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Diese Woche lesen wir im online Zukunftstreff gemeinsam die Geschichte vom kleinen Bären Zottel. Schaut doch gerne rein.

Link zum Zukunftstreff: [Online Zukunftstreff \[10\] - Buch vom kleinen Bär Zottel](#)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,  
Lisa Schwarz & Caroline Wolf