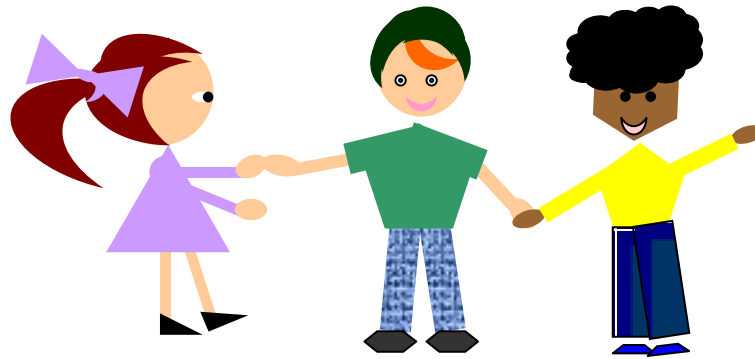


# MEIN EIGENES TYP-1-DIABETES BUCH



Geschrieben und illustriert  
von Sandra J. Hollenberg  
(Malcolm's Oma Sandy)

Übersetzt von „Matthias Widner“ und „Heike Davis“

2009 Herausgabe © von Sandra J. Hollenberg  
Zusätzliche Kopien zum kostenlosen Runterladen sind erhältlich bei  
[www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)

### *Für den erwachsenen Leser*

Hat ein Kind, das Sie lieben, Diabetes bekommen? Dieses Buch wird Ihnen helfen! Als mein Enkelsohn Malcolm im Jahre 1996 Diabetiker wurde, hätte meine Familie ein Buch dieser Art gebrauchen können.

Ich schrieb dieses Buch für Malcom, als er 5 Jahre alt war. Seine Mutter, meine Tochter Barbi Lazarow, bat mich das zu schreiben, damit Malcom sein eigenes Nachschlagewerk haben würde und nicht jedesmal einen Erwachsenen brauchte, wenn er eine Frage hatte. Obwohl dieses Buch speziell für Kinder geschrieben wurde bietet die einfache Struktur auch Erwachsenen einen ausgezeichneten Ausgangspunkt.

Das Buch soll dem Kind gehören, das Meiste muss wahrscheinlich laut vorgelesen werden, aber nicht unbedingt alles auf einmal. Ihr Diabetologe oder Diabetesberater will vielleicht mit Ihnen und Ihrem Kind das Buch durcharbeiten. Hierfür haben wir einen freien Platz für Notizen eingefügt.

Kinder werden auf das Buch zurückkommen, wenn sie Fragen haben: Sie werden danach fragen es wieder vorzulesen, wenn sie vergessen haben, was die Bilder bedeuten. Sie werden das Buch ihren Freunden zeigen. Es soll ihr ganz eigenes besonderes Buch sein, das nur für sie geschrieben ist.

Malcolm ist jetzt 14 und technische Fortschritte zur Versorgung sind einfacher und weniger schmerzhaft geworden, um den Blutzuckerspiegel zu bestimmen, und Insulinpumpen machen das Leben beinahe normal.

Ich möchte den Ernährungswissenschaftlern, Erziehern, Krankenschwestern und Ärzten danken, die meine Arbeit auf Richtigkeit überprüft haben. Weiterer Dank gebührt Malcoms Bruder, meinem Enkel Paul, Barbara Corwin, Karla Marks und Dyane Lynch, meinem Lektor.

Und natürlich in Liebe einen speziellen Dank an Malcolm Lazarow, dem Kind, welches mich zum Autor machte.

Sandra J. Hollenberg  
Sommer 2009  
[www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)

# INHALTSANGABE

WIE BEKOMME ICH DIABETES - Seite 2

WENN ICH DIABETES HABE - Seite 4

WAS IST DIABETES - Seite 6

DER BALANCE-AKT - Seite 12

BLUTUNTERSUCHUNGEN - Seite 14

DIÄT - Seite 18

INSULIN - Seite 23

ÜBUNG - Seite 26

AUFGEPASST! - Seite 29

MEINE EIGENEN NOTIZEN UND ERINNERUNGEN - Seite 35

MEIN TYP-1-DIABETES-KIT - Seite 36



Kennst du jemanden mit Diabetes?

Vielleicht bist du's ja -  
vielleicht ein Mitschüler?

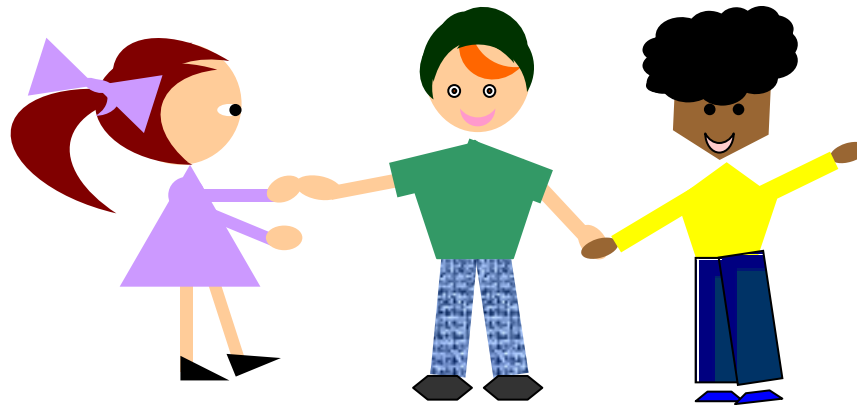
Ist es dein Bruder oder deine Schwester?

Auf jeden Fall ist dieses Buch nur für Dich.

Es wird dir was über Typ-1-Diabetes erzählen.

Etwas über Diabetes zu wissen, wird dir Hilfe zur Selbsthilfe geben.

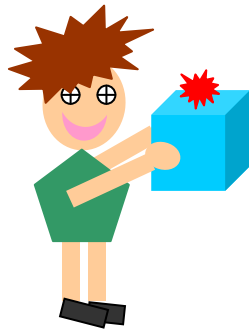
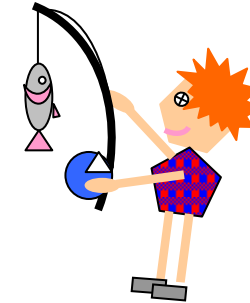
Es wird dir helfen, deinem Freund beizustehen.



# WIE BEKOMME ICH DIABETES?

## DU KANNST DICH NICHT ANSTECKEN!

Es ist nicht wie ein Schnupfen oder Windpocken.  
Du kannst mit Kindern spielen, die Diabetes haben.  
Du kannst zu ihnen flüstern.  
Du kannst sie küssen und umarmen.



## DU KANNST DIABETES AUF NIEMAND ÜBERTRAGEN!

Denkst du manchmal schlecht über jemanden?  
Oder wünschst du ihm Schlechtes?

Diese Gedanken können niemandem Diabetes bescheren.

**DU KANNST DIABETES NICHT DURCH DEIN ESSEN BEKOMMEN!**



Was du isst, kann helfen, wenn du Diabetes hast.  
Aber egal, was du isst, du kannst es trotzdem bekommen.

Wir wissen zur Zeit nicht, warum einige Menschen es  
bekommen,  
Aber wir wissen, wie wir damit umgehen.

# WENN ICH DIABETES HABE

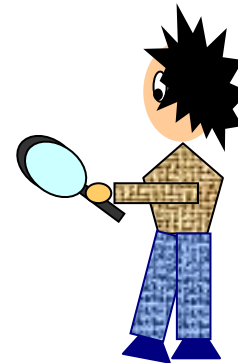


Du wirst wie ein Arzt werden.  
Du wirst lernen auf dich selbst aufzupassen.

Du wirst wie ein Jongleur werden.  
Du wirst lernen Ernährung, Bewegung und Insulin  
im Gleichgewicht zu halten.







Du wirst wie ein Detektiv werden.  
Du wirst lernen auf Zeichen zu achten,  
die dir sagen, wenn dein Blutzucker hoch oder niedrig ist.

Du wirst noch einzigartiger werden, als du schon bist!  
Du wirst es schaffen und deine Freunde können dir dabei  
helfen.  
Freunde sind hilfreich, indem sie einfach wissen, was du tun  
musst.

# WAS IST DIABETES?

Diabetes ändert die Art und Weise, wie dein Körper seine Energie nutzt.

Wir bekommen unsere Energie aus der Nahrung.

Manches was wir essen, läßt uns wachsen.

Manches was wir essen, gibt uns unsere Kraft.

Das Essen, was uns die Energie zum Leben gibt sind Kohlenhydrate.

ENERGIENAHRUNG  
Ein Hamburger-Brötchen



Brot ist ein Kohlenhydrat

Fallen dir andere Kohlenhydrate ein?

Getreide, Mais, Kartoffeln, Milch,  
Äpfel, getrocknete Bohnen, Nudeln



WACHSTUMSNAHRUNG



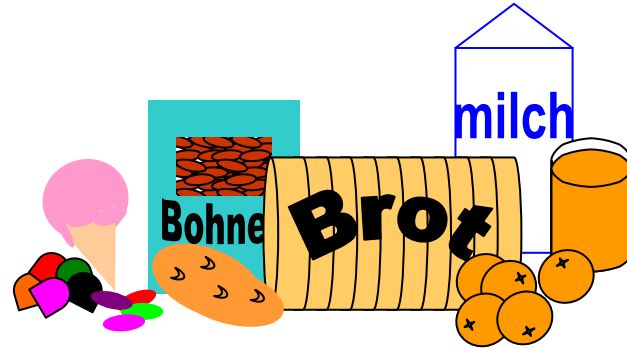
Hamburger Pastete  
Salat  
Tomaten

Fallen dir andere Wachstumsnahrungen ein?

Blumenkohl, Spinat, grüne Bohnen,  
Fisch, Huhn, Käse, Milch.

Manche Kohlenhydrate lassen uns ebenfalls wachsen.  
Manches Essen für das Wachstum gibt uns ebenfalls Energie.  
Es ist wichtig, beides zu essen!

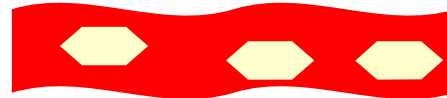
Wenn du KOHLENHYDRATE zu dir nimmst



werden sie zu einer Art Zucker, den man

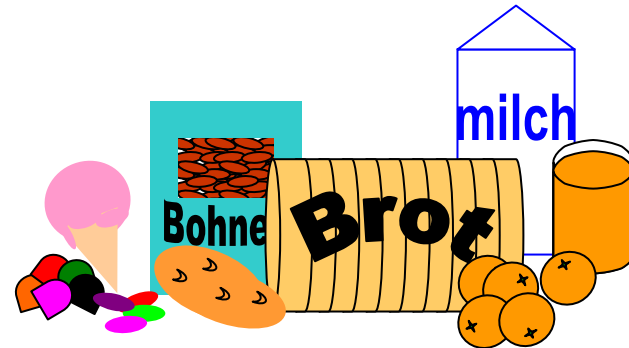
GLUKOSE nennt.

Die Glukose wandert in die Blutadern

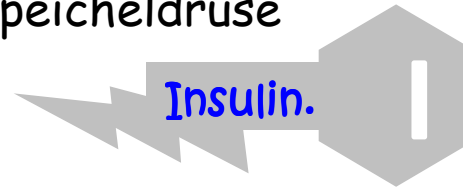


und erreicht so die Zellen.

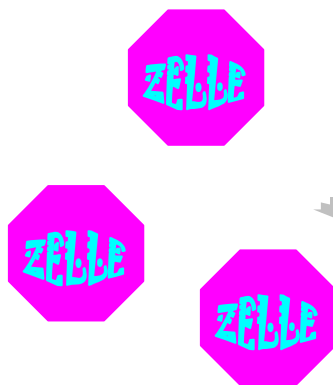
Wenn du KOHLENHYDRATE zu dir nimmst,



produziert die Bauchspeicheldrüse



(Die Bauchspeicheldrüse ist ein Organ hinter dem Magen)



Das Insulin lässt die Glukose in die Zellen rein.

In den Zellen wird die Glukose in



umgewandelt.

Diabetes bedeutet, dass deine Bauchspeicheldrüse nicht mehr richtig arbeitet.

Es bedeutet, dass kein Insulin mehr produziert wird.

Die Glukose (Blutzucker) kann nicht mehr in die Zellen gelangen.

Du bekommst so keine Energie mehr.

Aber du brauchst ja Energie zum Leben.

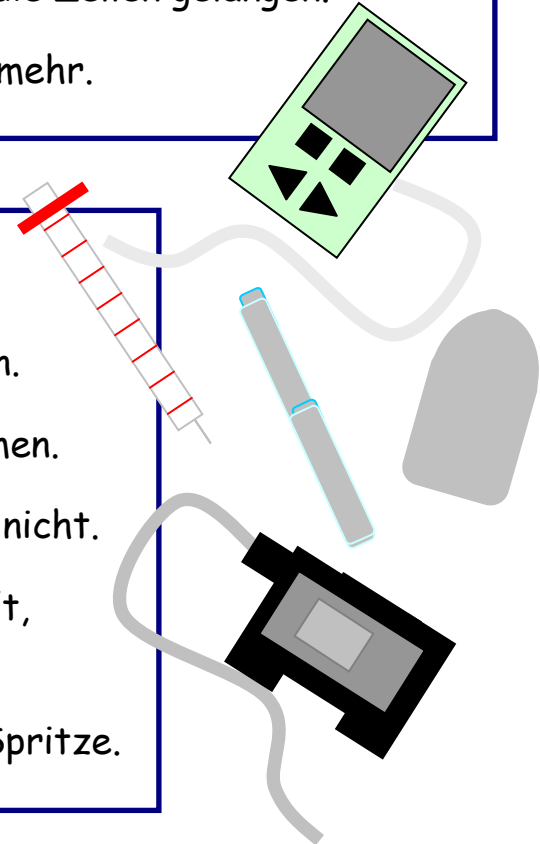
Die Bauchspeicheldrüse produziert kein Insulin.

Daher musst du das Insulin anderswo herbekommen.

Tabletten für Typ-1-Diabetes funktionieren leider nicht.

Mit dem Löffel einnehmen, wie beim Hustensaft,  
geht auch nicht.

Der einzige Weg, Insulin zu bekommen, ist mit der Spritze.



Wenn die Bauchspeicheldrüse richtig arbeitet,  
wird eine bestimmte Menge an Insulin produziert.  
Nun musst du aber diese Aufgabe der Bauchspeicheldrüse übernehmen.

**Woher weißt du, wieviel Insulin gespritzt werden muss?**

**DU KANNST ES AUF ZWEI ARTEN HERAUSFINDEN:**

1. Du zählst die Kohlenhydrate, die du isst.
2. Du misst deinen Blutzucker.

Eine Bauchspeicheldrüse, die noch arbeitet,  
hält Insulin und Kohlenhydrate im Gleichgewicht.  
Wenn du das Insulin selber spritzt, übernimmst du das.

# DER BALANCE-AKT

Leute mit Diabetes haben drei Sachen in der Waage zu halten.

## 1. Diät

ist das Essen, das du isst.

## 2. Bewegung

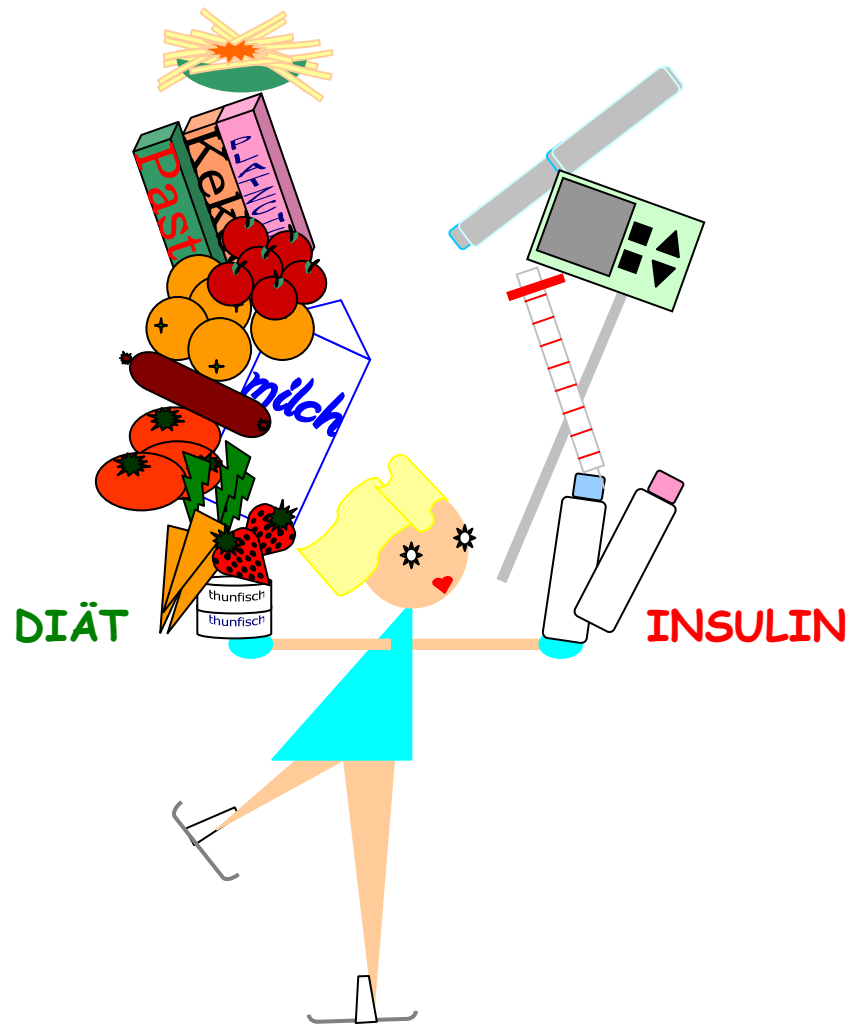
ist eine Aktivität, die Energie verbraucht.

## 3. Insulin

ist ein Hormon.

Es verwandelt Glukose in Energie, die du brauchst.

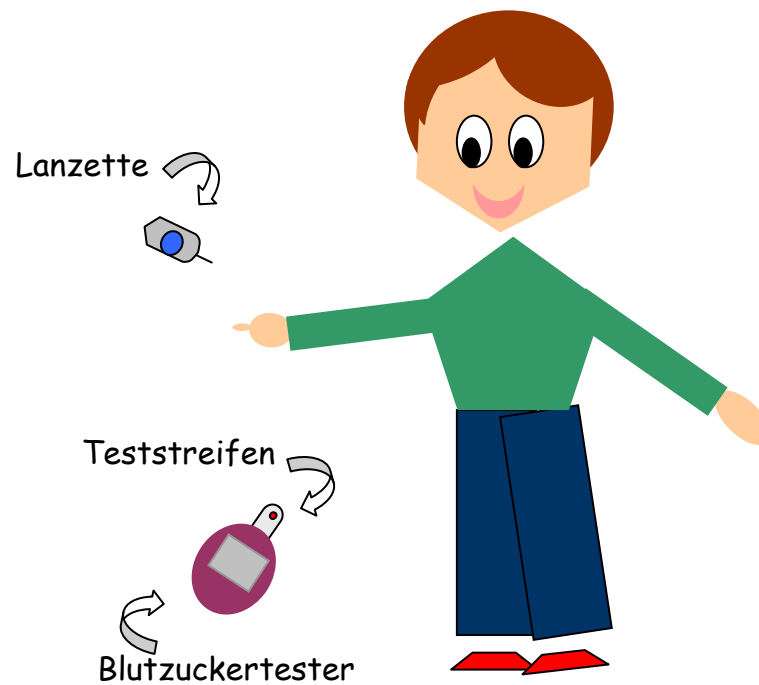




**SCHLITTSCHUHLAUFEN IST BEWEGUNG.**

Welche Sportart magst Du am liebsten?

# BLUTZUCKERMESSUNGEN HELFEN DIR IN DER BALANCE ZU BLEIBEN.



In deiner Diabetetasche gibt es spezielle Streifen, die Blutzuckermessstreifen heißen.

- 1) Stecke einen Teststreifen in das Gerät, das Blutzuckertester genannt wird.
- 2) Wasche deine Finger- Benutze keinen Alkohol- Alkohol trocknet deine Haut aus und macht sie brüchig.
- 3) Pieke deine Fingerkuppe seitlich mit der Stechhilfe.
- 4) Halte den Blutstropfen an den Messstreifen und lasse das Blut einziehen.

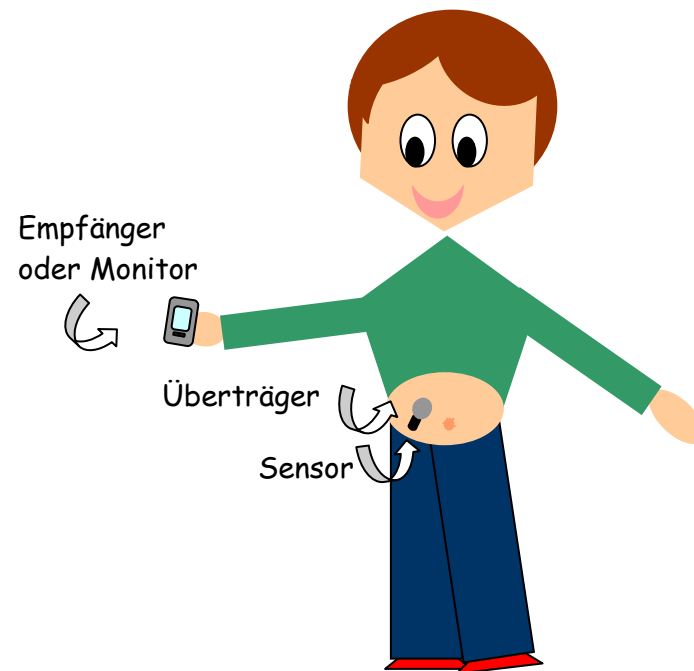
Das Gerät zeigt an, wieviel Zucker im Blut ist.  
Einige Geräte benutzen auch das Blut von deinem Arm.

Wenn niedriger Blutzucker angezeigt wird, brauchst du Kohlenhydrate.  
Wenn hoher Blutzucker angezeigt wird, brauchst du Insulin.

Die Zeit und die Ergebnisse deiner Kontrollen solltest du in deinem Diabetes Tagebuch festhalten.

# Kontinuierliche Glukose Messung (CGM)

Kontinuierliche Glukose Messung oder CGM ist noch ein Weg zum Messen



CGM bedeutet, dass deine Glukose zu jeder Zeit gemessen wird.  
Dies läßt dich und deine Betreuungspersonen erkennen was passiert.

Beginnt die Glukose hochzusteigen?  
Beginnt sie runterzufallen?  
Steigt sie oder fällt sie zu bestimmten Zeiten?

### Wie funktioniert das?

Ein kleiner *Sensor* ist unter deiner Haut eingebaut.  
Der Sensor muss alle paar Tage ausgewechselt werden.

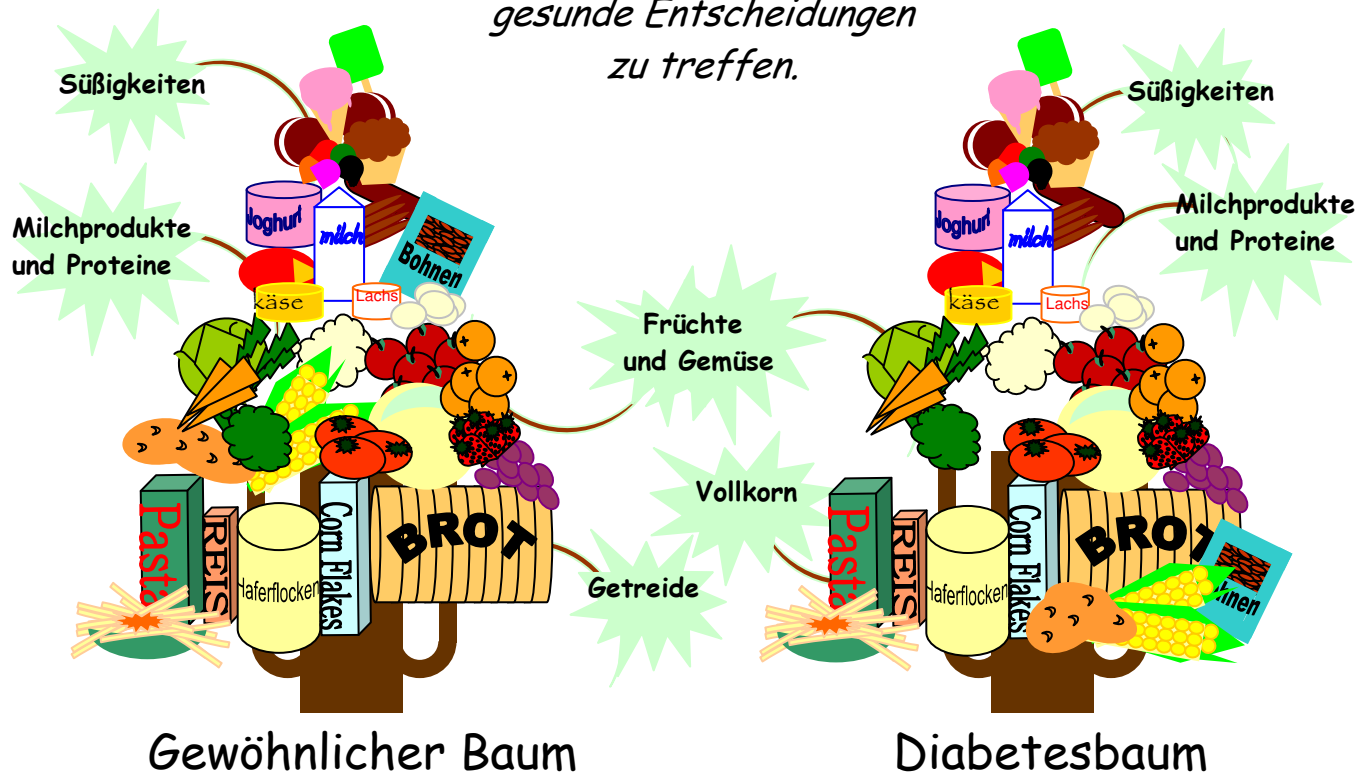
Ein kleiner *Überträger* ist am Sensor befestigt.  
Der Überträger schickt die Information an den *Empfänger*.  
Der Empfänger kann bei dir oder irgendwo in der Nähe sein.

Diese Information, genauso wie die Information in deinem Tagebuch, helfen dir, dich im Gleichgewicht zu halten.

# DIÄT

## Unser Essen

*Diese Bäume können uns helfen,  
gesunde Entscheidungen  
zu treffen.*



Kannst du zwischen diesen "Bäumen" einen Unterschied erkennen?

(Ein Tip: Getreide enthält eine Menge Kohlenhydrate,  
genauso wie getrocknete Bohnen und stärkehaltiges Gemüse.)

Menschen sollten mehr Nahrung  
vom unteren Teil des Baumes wählen.

Menschen sollten weniger Nahrung  
vom oberen Teil des Baumes wählen.

**Welche Nahrung findest du an der Spitze beider Bäume?**

Etwas, das jeder liebt -

# SÜSSIGKEITEN!

**Weißt du, warum wir weniger Süßigkeiten essen sollten?**

Zu viel Süßes nimmt dir den Appetit.

Du wirst keinen Hunger auf anderes Essen mehr haben,  
die dein Körper braucht, um zu wachsen und gesund zu bleiben.

Diabetiker sollten nicht zu viele Süßigkeiten essen,  
genau wie jeder andere auch.



Heutzutage werden einige Süßigkeiten mit künstlichen Süßstoffen hergestellt.

Künstliche Süßstoffe haben überhaupt keine Kohlenhydrate.

So haben diese Süßigkeiten mit künstlichem Süßstoff weniger Kohlenhydrate als andere Süßigkeiten.

Dennoch müssen auch sie mitberechnet werden.



Du kannst sie essen,  
aber du musst Platz lassen für die Wachstumsnahrung.

Viele Dinge gelten für alle gleich.

Jeder sollte sich vielfältig und gesund ernähren.

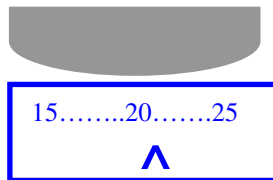
Niemand sollte zu viele Süßigkeiten essen.

Einige Sachen sind jedoch bei Diabetikern anders...

Diabetiker müssen ihre Nahrung berechnen.  
Sie müssen die Kohlenhydrate in BEs zusammenfassen  
(1 BE = 12g Kohlenhydrate)

## DIES IST SEHR WICHTIG!

Dies ist besonders wichtig, weil Insulin gespritzt wird, um die Kohlenhydrate auszugleichen.



Die Kohlenhydrate werden berechnet,  
indem man sie wiegt oder abmisst.



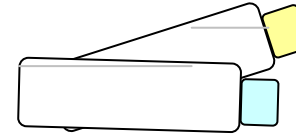
Die Berechnungen in gram stehen auch auf manchen Nahrungspackungen.

Die Essensaustauschtabelle zur Berechnug von Broteinheiten (BE) ist noch ein Weg herauszufinden, wie man Kohlenhydrate mit Insulin ausgleicht.

**Die Zeit und Menge, wieviel Kohlenhydrate oder BE du isst, sollte in deinem Diabetestagebuch vermerkt werden.**

# INSULIN

Es gibt unterschiedliche Arten von Insulin  
Einige davon werden bei dir gut wirken.  
Andere sind für andere Diabetiker gut geeignet.



Wenn das Insulin richtig funktioniert  
und mit deiner Ernährung und Bewegung übereinstimmt,  
wirst du dich gut fühlen.

Wenn das Insulin nicht funktioniert, wirst du nicht im Gleichgewicht sein.  
Daher wirst du dich nicht wohlfühlen.

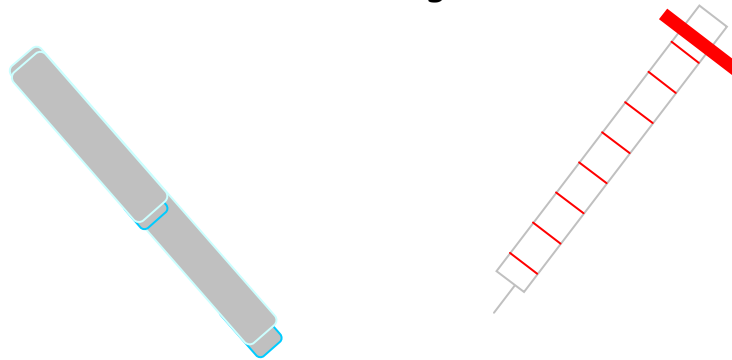
Insulin kann mit der Pumpe oder der Spritze  
gegeben werden.

## **Führe ein Diabetestagebuch!**

Die Informationen aus deinem Tagebuch helfen die *Insulinart* zu  
finden, die für dich am besten geeignet ist.

Die Informationen aus dem Tagebuch helfen die *Insulinmenge* zu  
finden, die für dich am besten ist.

Insulinspritzen gibt es entweder als Spritze oder als Pen.  
Die Spritzen musst du entweder vor oder nach dem Essen geben.  
Wenn du vor dem Essen spritzt,  
    isst du so viel, dass du das Insulin ausgleichst.  
Wenn du nach dem Essen spritzt,  
    spritzt du so viel, dass du das Essen ausgleichst.



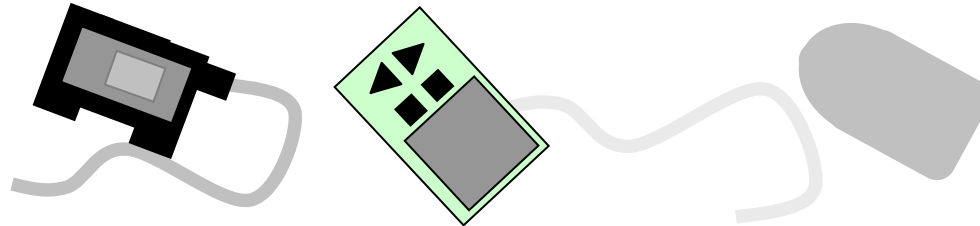
Du spritzt das Insulin in das Unterhautfettgewebe deines Körpers.  
Du kannst es in den Oberarm spritzen oder in den Oberschenkel.  
Du kannst in den Bauch oder in die Pobacken spritzen.

“Injektionshilfen“ können das Spritzen vereinfachen.

Eine Pumpe gibt regelmässig Insulin ab.  
Du trägst sie immer, auch wenn Du schläfst.  
Die Pumpe kann so eingestellt werden, dass sie zusätzlich Insulin abgibt.

Bei einigen Pumpen "wandert" das Insulin von der Pumpe durch einen Schlauch zur "Einspritzstelle".

Manche Pumpen haben keinen Schlauch - die Pumpe ist die Einspritzstelle.



Die Einspritzstelle kann am Bauch oder am oberen Teil der Pobacken sein.  
Sie kann auch an deinem Arm sein.

Die Einspritzstelle muss alle 2 bis 3 Tage gewechselt werden.

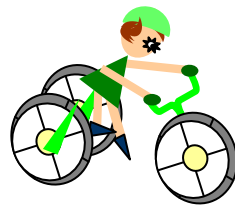
Eine spezielle Creme kann benutzt werden die Haut zu betäuben.  
Dadurch kannst du nicht fühlen, wenn die Stelle gewechselt wird.  
Du wirst zwar nichts fühlen, aber du wirst es wahrscheinlich nicht mögen.

Versuche tief Luft zu holen und den Atem anzuhalten.  
Versuche an etwas Schönes zu denken.

# BEWEGUNG

Diabetiker können alles tun, was jeder andere auch kann.

Sie können Ball spielen oder Verstecken spielen



Sie können mit dem Dreirad fahren.

Sie können schwimmen und tauchen.



**ES GIBT JEDOCH ZWEI DINGE ZU  
BEACHTEN.**

## 1) Miss deinen Blutzucker *bevor du Sport treibst!*

Es ist IN ORDNUNG, wenn der Blutzucker vor dem Sport ein wenig zu hoch liegt.

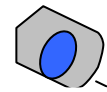
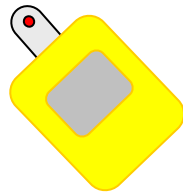
Es ist NICHT IN ORDNUNG, wenn er ein wenig zu tief liegt.

Wenn der Blutzucker zu niedrig ist

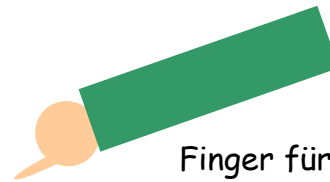
iss etwas, was schnell ins Blut geht, (wie beispielsweise Traubenzucker).

Kontrolliere ein weiteres Mal nach 15 oder 20 Minuten.

Teststreifen



Lanzette



Finger für Stechhilfe

Blutzuckermessgerät

## 2) Miss deinen Blutzucker *nach dem Sport!*

Wenn du Sport treibst, verlierst du viel Energie.

Dein Blutzucker könnte niedrig sein.

Wenn der Blutzucker zu niedrig ist,

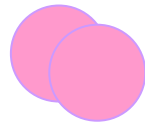
iss etwas, was schnell ins Blut geht, (wie beispielsweise Traubenzucker).

Kontrolliere ein weiteres Mal nach 15 oder 20 Minuten.

# IMMER

WENN DU DICH VIEL BEWEGST,  
MUSST DU DEINE DIABETESSACHEN IN DER NÄHE HABEN.  
HALTE SCHNELL INS BLUT GEHENDES IMMER GRIFFBEREIT.

**Musterbeispiele für dieses sind  
Traubenzuckerplättchen und Orangensaft.**



Die Zeit und deine Maßnahmen müssen im  
Diabetestagebuch festgehalten werden.



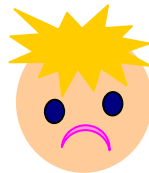
# PASS AUF!

Manchmal wirst du dein Gleichgewicht verlieren.  
Manchmal gibt es dafür ernste Gründe.

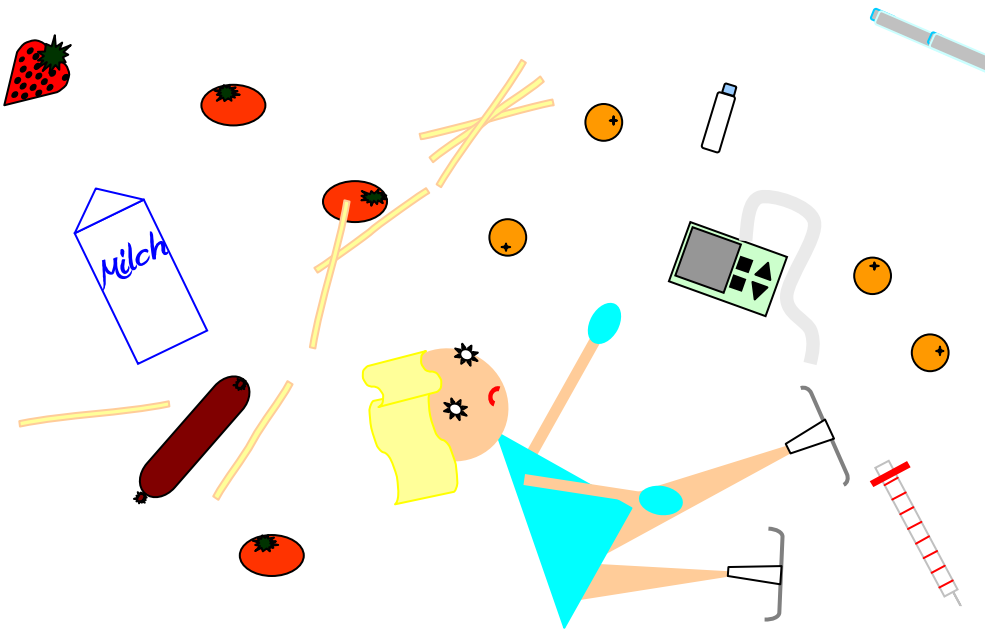
Bist du krank oder hast du dich erkältet?  
Hast du einen Bruder oder ein Schwester bekommen?  
Zog dein bester Freund gerade weg?

Deine Diabeteseinstellung verändert sich, wenn du krank bist.  
Sie verändert sich, wenn du besonders traurig oder erfreut bist.  
Sie verändert sich, wenn du erschrocken oder verärgert bist.  
Sie ändert sich, wenn Du Wachstumsphasen hast.  
Sie ändert sich, wenn du im Stress bist.

Manchmal ändert sie sich auch ohne einen Grund.



# HOPPLA!



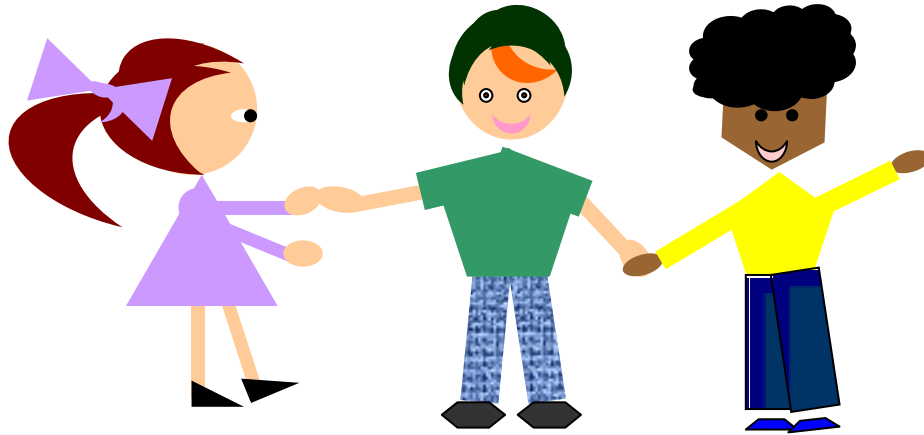
Du bist aus dem Gleichgewicht.  
Dies bedeutet, dein Blutzucker ist entweder viel  
zu hoch oder viel zu tief.

Wenn er zu hoch ist,  
hast du ein Überzuckerung (Hyperglykämie)  
Du fühlst dich schlecht und bist sehr durstig.  
Du musst oft auf die Toilette.  
Zu viel Zucker in deinem Blutkreislauf ist schlecht.  
Du kannst nicht genug Energie bekommen.  
Du bist müde und schlapp.  
Du benötigst dringend Insulin!

Wenn er zu tief ist,  
hast du ein Unterzuckerung (Hypoglykämie)  
Deine Arme und Hände scheinen taub und zitterig zu sein.  
Du scheinst schwankend und benommen zu sein.  
Du scheinst auch verschwitzt zu sein.  
Du scheinst grantig und schlecht gelaunt zu sein.  
Nimm Zuckerhaltiges zu dir, (am besten Traubenzucker).

Es ist wichtig, dass andere Leute wissen, dass du Diabetes hast.  
Daher solltest du einen Diabetikernotfallausweis bei dir tragen.  
Deine Diabetessachen sollten immer bei dir sein.

So werden sich Menschen um dich kümmern können.  
Sie werden wissen, dass du Diabetes hast.  
Sie werden dir die Hilfe geben können, die du brauchst.  
Sie werden wissen, welche Telefonnummer sie anrufen müssen.



Es ist schön, wenn deine Freunde über Diabetes Bescheid wissen.

Sie werden verstehen, warum du eine Pumpe trägst oder  
Insulin-spritzen benötigst.

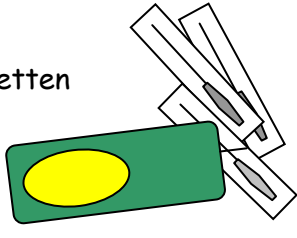
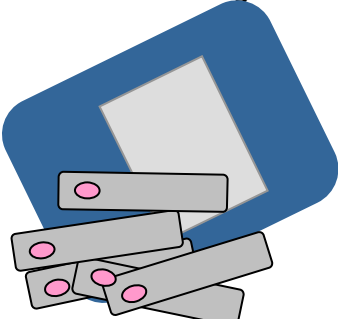
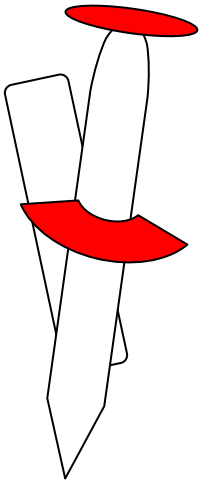
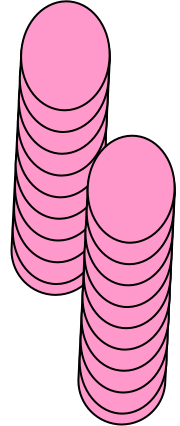
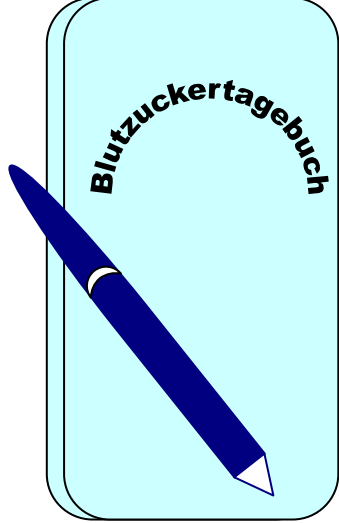
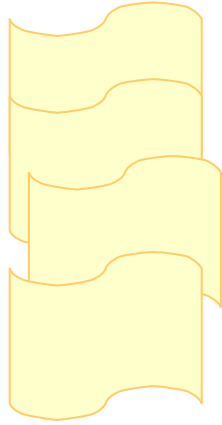
Sie werden verstehen, warum du dein Essen berechnest und deinen  
Blutzucker misst.

Sie werden dir vielleicht helfen, Hinweise zu finden,  
die dir sagen, ob du eine Unter- oder Überzuckerung hast.

Hast du dieses Buch durchgelesen?  
Es wurde nur für dich geschrieben.  
Es kann dir helfen zu lernen, was du tun musst.  
Schau von Zeit zu Zeit mal wieder rein.  
Es gibt noch viel zu lernen, aber du wirst es schaffen.

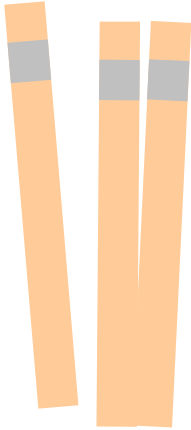
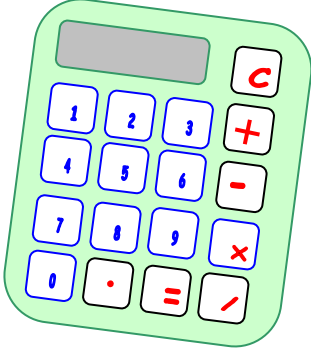
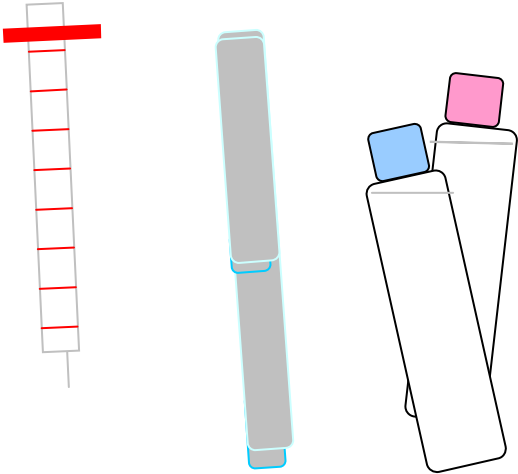
# MEINE EIGENEN NOTIZEN UND ERINNERUNGEN

## MEINE DIABETES-TYP-1 SACHEN




<p>Lanzetten</p>  <p>Blutzuckermessgerät</p>  <p>Teststreifen</p>	 <p>Glukagon</p>	 <p>Traubenzuckerplättchen</p>	 <p>Blutzuckertagebuch und ein Stift</p>	 <p>Nicht-alkoholische Tücher</p>
<p>Hier sind Teststreifen, Lanzetten und ein Blutzuckermessgerät.</p> <p>Du hast dies alles, um deinen Blutzucker zu bestimmen.</p>	<p>Hier ist Glukagon</p> <p>Du hast es, im Falle du sehr unterzuckert bist.</p>	<p>Hier sind Traubenzuckerplättchen (schnell ins Blut gehendes Essen).</p> <p>Du hast sie, im Falle dein Blutzucker niedrig ist.</p>	<p>Hier ist ein Blutzuckertagebuch und ein Stift.</p> <p>Das Tagebuch ist dafür da, deine Blutzuckermessungen, deine Kohlenhydrate und deine Sportaktivitäten festzuhalten.</p>	<p>Hier sind nicht-alkoholische Tücher</p> <p>Du brauchst sie, um vor dem Blutzuckermessen deine Finger zu reinigen, falls kein Wasser in der Nähe ist.</p>



# MEINE DIABETES-TYP-1 SACHEN

 <p>Ketonmessstreifen</p>	 <p>Taschenrechner</p>	 <p>Spritze      ein Pen      Insulin</p>
<p>Hier sind Ketonmessstreifen.</p> <p>Du hast sie, falls dein Blutzucker deutlich zu hoch liegt.</p>	<p>Hier ist ein Taschenrechner.</p> <p>Du hast ihn, damit du deine Insulindosis berechnen kannst.</p>	<p>Hier ist eine Spritze, ein Pen, Insulin.</p> <p>Du hast dies, damit du dir Insulin spritzen kannst, wenn du es brauchst.</p>

Für kostenlose, lustige und weitere Hilfen zum  
Runterladen, besuche Malcolm's Oma unter  
[www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)

	79 	78	Was machst du vor einer Jause mit BE?	76	75	Du hast nach dem Tennis vergessen, Blutzucker zu messen.	73	
65	66	67	68	69	70	Was machst du zur Korrektur von hohen Blutzuckerwerten?	72	
64	63	Nach dem Frühstück hast du einen Bolus abgegeben.	61	Du hast vergessen, vor dem Abendessen Blutzucker zu messen.	59	58		
49	50 	51	52	53	Wann nimmst du Traubenzucker oder trinkst Saft ohne vorher Blutzucker zu messen?	55	56	
48	47	46	45	43	42	41		
	34	35	Was machst du nach dem Aufwachen in der Früh?	37	38	Was machst du vor dem Sport?	39	40
32	31	30	29	27	Du hast nach dem Mittagessen vergessen einen Bolus abzugeben.	23	Du hast vor dem Skaten Blutzucker gemessen.	
17	18	19	20	21	22	23	Wann solltest du Blutzucker messen?	
16	15	14	13	12	11	10	9	
1	2	3	4	5	6	7	8	

## BILDE SETS - eine Art Brettspiel

BILDE SETS von Sandra J. Hollenberg. [www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com) Übersetzt von „Caroline Culen“, „Marianne König“ und „Mirjam Tschuggmall“

Drucke ein "Spielblatt" pro Spieler auf normales Papier. (Die Regeln stehen auf jedem Spielblatt.)  
Drucke die Spielkarten 4 Mal auf Visitenkartenpapier. (oder auf festeres Papier und schneide sie dann aus).  
Was du noch brauchst: Einen Würfel und eine Spielfigur pro Spieler (Knöpfe oder kleine Gegenstände).

**Der Kartenstapel** besteht aus 3 **Sets** von Karten, die dich an wichtige Diabetestherapie-Elemente erinnern und aus 4 „JOKER“-Karten.

**Die Sets:** *ZÄHLE BE:* Eine Waage, ein Messbecher und eine BE- Tabelle.

*BLUTZUCKER MESSEN:* Ein Blutzuckermessgerät, Teststreifen und Stechhilfen.

*SPORT:* Schwimmen, Radfahren und Ball spielen.

**Ziel:** Sammle 2 verschiedene Sets, um zu gewinnen - um ein Set zu bilden darf eine „JOKER“-Karte verwendet werden.

**Beginn:** Jeder Spieler beginnt mit seiner Spielfigur auf „Start“ des eigenen Spielblattes.

Es beginnt der Spieler, der die niedrigste Zahl würfelt. Weiter geht's im Uhrzeigersinn.

Der Spieler mit der höchsten Punktezahl teilt jedem Mitspieler eine Karte aus dem Set-Kartenstapel aus und platziert den Stapel in der Mitte.

**Du kommst auf:**  Würfle nochmals.

**Ein Spielfeld,** das zu einer deiner Set-Karten passt - nimm eine weitere Karte.

**Nimm 1** - Nimm eine Karte vom Stapel.

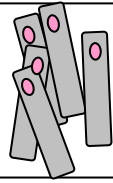
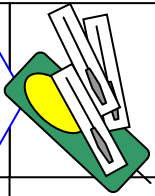
**Gib 1 Zieh 1** - Du kannst *entweder* eine Karte von dir an einen Mitspieler abgeben und dir dafür eine von ihm nehmen *oder* du gibst den Würfel an den nächsten Spieler weiter.

**Ziehst** du eine Karte die zu einer von deinen passt - egal ob vom Stapel oder von **Gib 1 Zieh 1**,  
kannst du noch einmal würfeln.

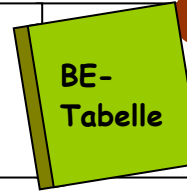
**Achtung, fertig, BILDE SETS!!**

BILDE SETS Spielblatt

Gib 1  
Zieh 1



Geh zum  
Nächsten



START

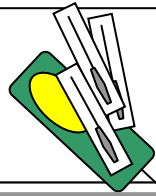
Beginne bei **START** und spiele bis ein Spieler zwei verschiedene Sets hat. Wenn du den **START** passierst, nimm eine Karte vom Stapel. Sets ablegen kannst du nur, wenn du den **START** passierst.

1)

Gib 1  
Zieh 1

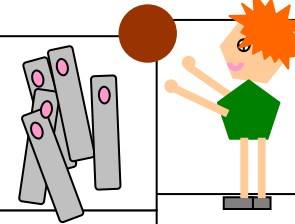


Gib 1  
Zieh 1



15.....20

3) Kommst  
du auf,,  
würfle  
nochmals.



Nimm  
1

6) Landest  
Du auf



Gib  
**ENTWEDER**  
eine Karte  
an einen  
Mitspieler  
und zieh  
eine seiner  
Karten  
**ODER**  
du setzt  
eine Runde  
aus.



Geh zum  
Nächsten

Nimm  
1

Geh zum  
Nächsten

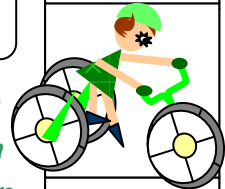
4) Ziehst  
du eine  
Karte, die  
zu einer  
deiner  
Karten  
passt,  
würfle  
nochmals.



Gib 1  
Zieh 1

15.....20

Geh zum  
nächsten  
passenden  
Bild - das  
könnte  
auch  
rückwärts  
sein!



Nimm  
1

BE-  
Tabelle

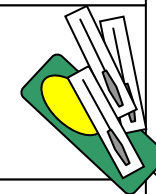


Geh zum  
Nächsten

5) Landest  
du auf

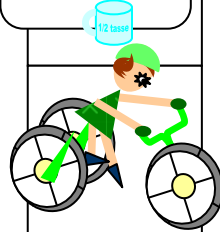
Nimm  
1

Nimm eine  
Karte vom  
Stapel.



Geh zum  
Nächsten

2) Kommst  
du auf ein  
Bild, das  
zu einer  
deiner  
Karten  
passt,  
nimm eine  
weitere  
Karte.



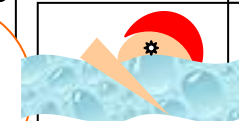
Gib 1  
Zieh 1

1/2 Tasse

Geh zum  
Nächsten

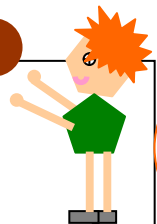


Nimm  
1

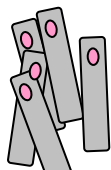


1/2 Tasse

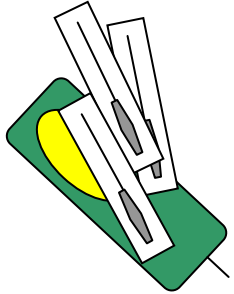
15.....20



Nimm  
1

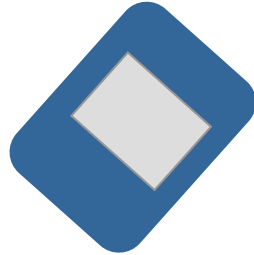


Blutzucker  
messen



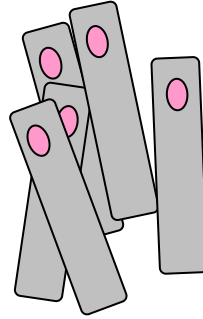
Stechhilfen

Blutzucker  
messen



Blutzucker-  
messgerät

Blutzucker  
messen



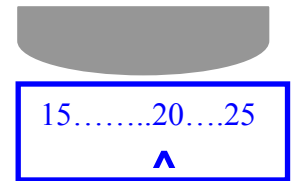
Teststreifen

BE  
berechnen



Messbecher

BE  
berechnen



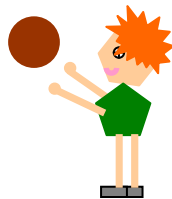
Waage

Sport



Rad fahren

Sport



Ball spielen

Sport



Schwimmen




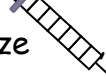


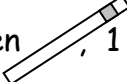



BE  
berechnen

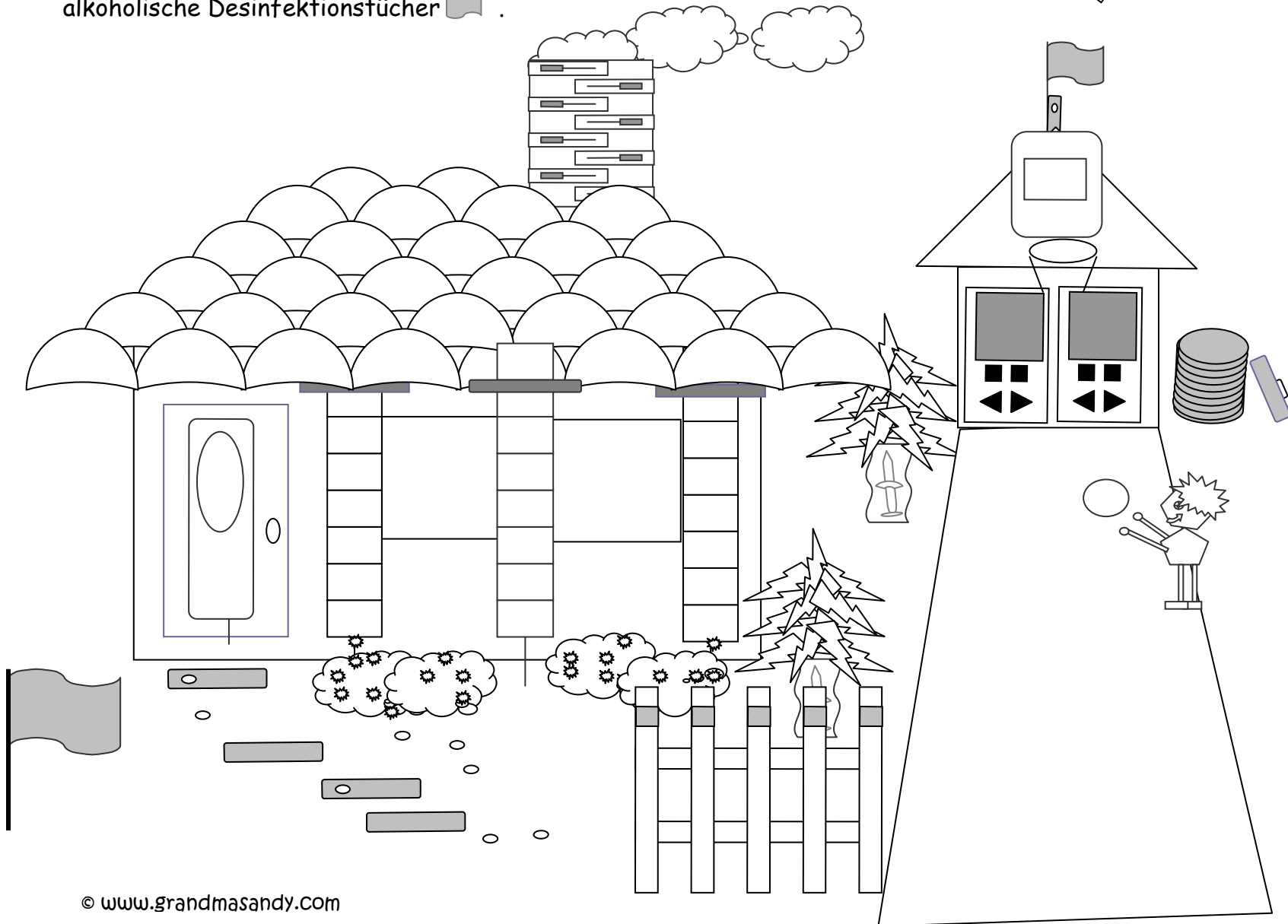


BE-Tabelle



# VERSTECKTE BILDER

Finde 1 Stechhilfe , 7 Lanzetten , 3 Messstreifen , 1 Spritze , 1 Würfel Traubenzuckertäfelchen   
1 Blutzuckermessgerät , 5 Ketonmessstreifen , 1 Glukagon , 2 Insulinpumpen  und 2 nicht  
alkoholische Desinfektionstücher .



IM GLEICHGEWICHT  ein Diabetes Typ 1-Spiel  
von Sandra J. Hollenberg.  
Übersetzt von „Caroline Culen“, „Marianne König“ und „Mirjam Tschuggmall“


### VORBEREITEN

1. Die folgenden drei Seiten sind das Spielbrett.  
Drucke sie auf festes Papier und schneide sie an den gestrichelten Linien aus.
2. Die restlichen Seiten kannst du auf Visitenkartenpapier drucken - oder du nimmst festes Papier und schneidest die Karten dann aus.
3. Zur Aufbewahrung des Spiels eignet sich eine Flügelmappe. Du kannst die Karten in Klarsichthüllen geben oder mit Gummibändern zusammenbinden.

### AUFSTELLEN

1. Lege die drei Spielbrett-Teile wie ein „Y“ zusammen.
2. Lege die ZIEH-, BONUS- und STRAFKARTEN auf die dafür vorgesehenen Felder am Spielbrett.
3. **Als Spielsteine können die bunten Dreiecke verwendet werden.**
4. Jeder Spieler wählt einen Spielstein und legt ihn auf das entsprechende Feld „DEIN ZIMMER“ im START-Kreis.

### SPIELEN

1. Gespielt wird der Reihe nach und im Uhrzeigersinn. Der Spieler, der an der Reihe ist, nimmt sich eine ZIEH-KARTE und zieht entsprechend.
2. ZIEH- und STRAFKARTEN werden nach dem Zug unter den Stapel gelegt. BONUSKARTEN werden behalten - sie werden noch während des Spiels benötigt und am Ende des Spiels bekommt man Punkte dafür.
3. Kommt ein Spieler auf ein bereits besetztes Feld „verunglückt“ er und kann ENTWEDER zum Start zurückgehen ODER dem Mitspieler, der auf dem Feld steht, eine BONUSKARTE geben.
4. Achtung: folge immer den Pfeilen, die der Farbe deiner Spielfigur entsprechen.
5. Das Spiel endet, wenn ein Spieler  IM GLEICHGEWICHT ist

(man braucht die genaue Würfelzahl, um ins Ziel zu kommen)

**PUNKTE ZÄHLEN:** Der Spieler, der das Spiel beendet, bekommt 5 Punkte - BONUSKARTEN zählen wie folgt: 1 Punkt pro Karte, 2 Extrapunkte für zwei gleiche Karten, 3 Extrapunkte für drei gleiche Karten, 4 Extrapunkte für vier gleiche Karten und 5 Extrapunkte für fünf gleiche Karten.

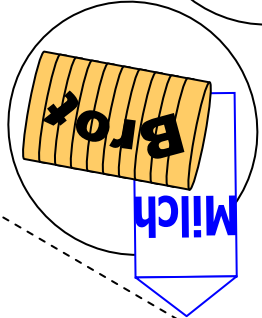
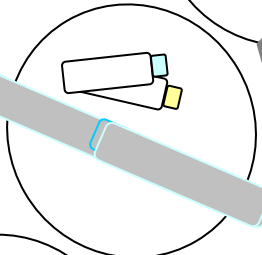
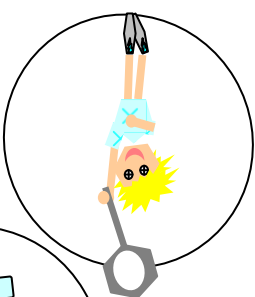
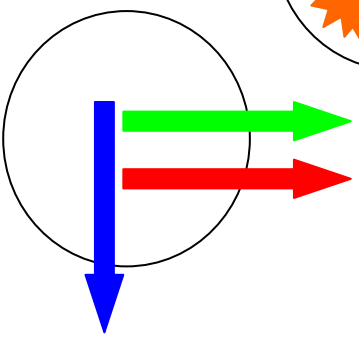
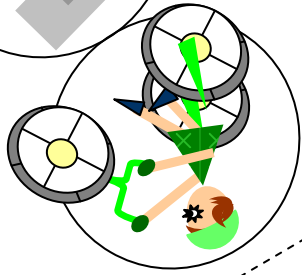
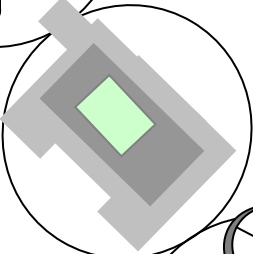
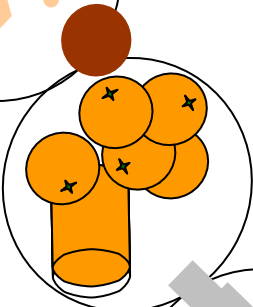
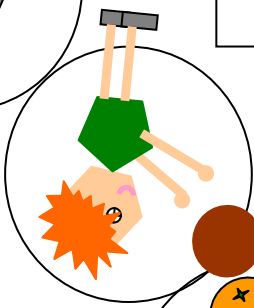
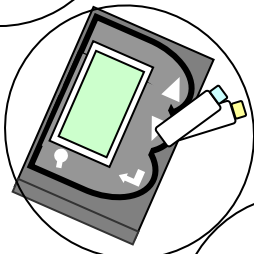
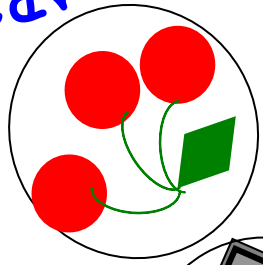
**Bevor das Spiel beginnt, entscheidet euch, ob ihr eine oder mehrere Runden spielen wollt.**

Wenn ihr mehr als eine Runde spielt, gewinnt der Spieler, der in Summe am meisten Punkte hat.

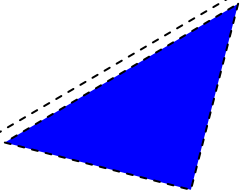
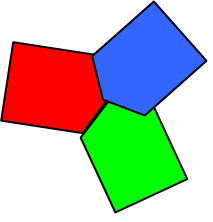




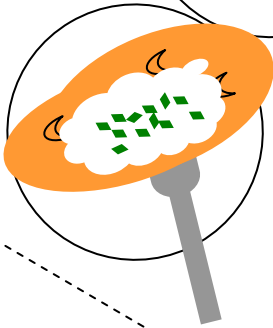
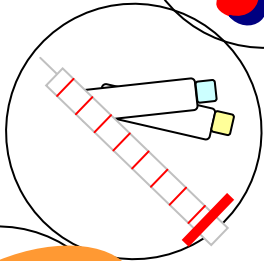
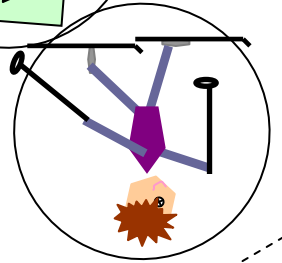
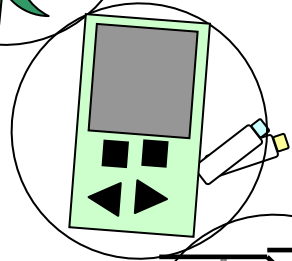
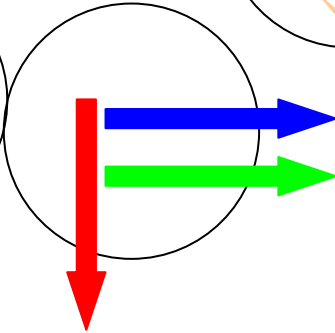
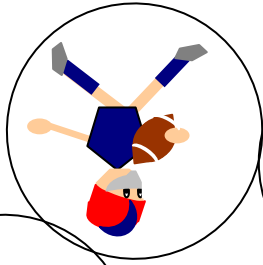
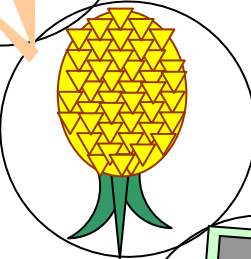
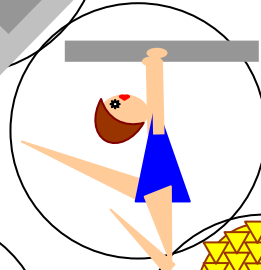
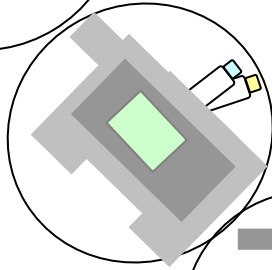
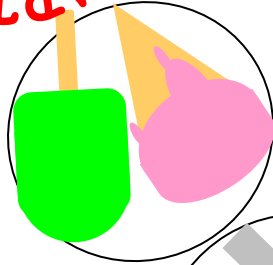
START  
dein  
Zimmer



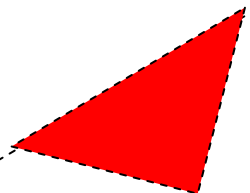
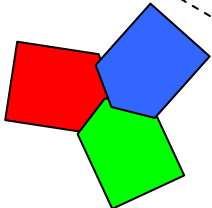
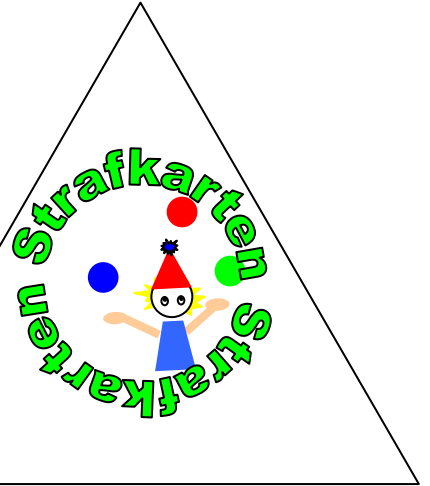
GLEICHGEWICHT IM GLEICHGEWICHT IM GLEICHGEWICHT



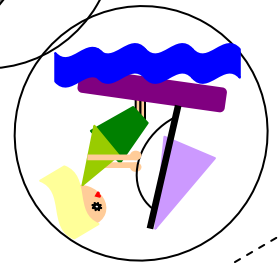
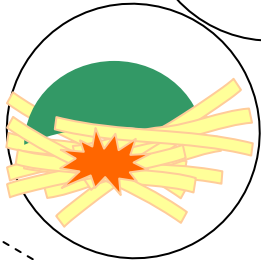
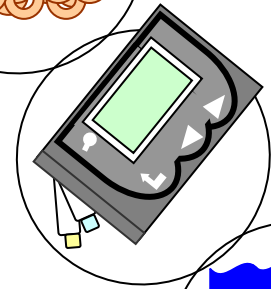
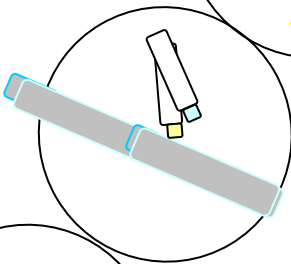
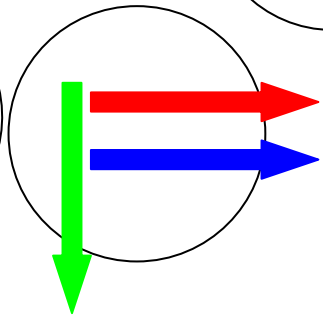
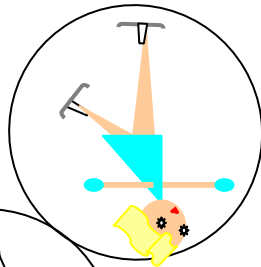
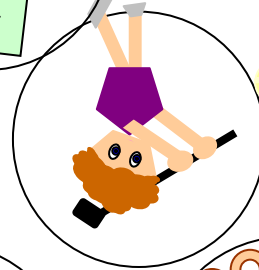
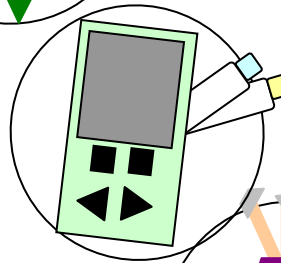
START dein Zimmer



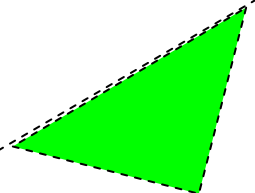
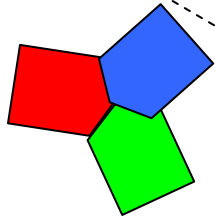
GLEICHGEMISCHT IM GLEICHGEMISCHT IM GLEICHGEMISCHT

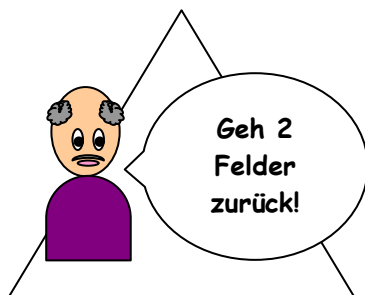
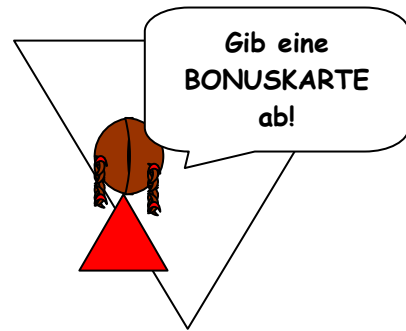
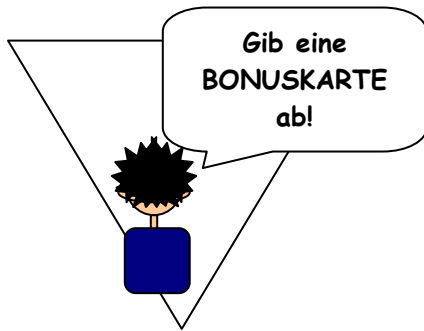


START  
dein  
Zimmer



GLEICHGEWICHT IM GLEICHGEWICHT IM GLEICHGEWICHT





Du hast deine Spielsachen  
nicht aufgeräumt



Nimm eine Strafkarte!

Du hast dich nicht für's  
Geschenk bedankt



Nimm eine Strafkarte!

Oh!  
Ist der Blutzucker  
zu hoch? **KEINE  
HYPERGLYKÄMIE BEKOMMEN**

Geh schnell  
zum nächsten  
Insulin!  
Du bist auf einem Insulinfeld?  
Nimm dir eine Bonuskarte!

Oh nein!  
Ist der Blutzucker  
zu niedrig? **KEINEN  
HYPO BEKOMMEN**

Geh schnell  
zu den  
nächsten BE!  
Du bist auf einem BE-Feld?  
Nimm dir eine Bonuskarte!

Ein Diabetes-  
Tagebuch führen



Geh 4 Felder weiter und  
nimm dir eine Bonuskarte!

Blutzucker messen



Geh 4 Felder weiter und  
nimm dir eine Bonuskarte!


BE zählen



Geh 4 Felder weiter und  
nimm dir eine Bonuskarte!

**Geh  
1  
Feld weiter**

**Geh  
2  
Felder weiter**



Tausche das  
Feld mit einem  
Mitspieler.

Du hast deine Mama beim Telefonieren unterbrochen



Nimm eine Strafkarte!

Du wolltest dich heute früh nicht anziehen



Nimm eine Strafkarte!

Oh!  
Ist der Blutzucker zu hoch?

**KEINE  
HYPERGLYKÄMIE BEKOMMEN**

Geh schnell zum nächsten Insulin!  
Du bist auf einem Insulinfeld?  
Nimm dir eine Bonuskarte!

Oh nein!  
Ist der Blutzucker zu niedrig?

**KEINEN  
HYPO BEKOMMEN**

Geh schnell zu den nächsten BE!  
Du bist auf einem BE-Feld?  
Nimm dir eine Bonuskarte!

Ein Diabetes-Tagebuch führen



Geh 4 Felder weiter und nimm dir eine Bonuskarte!

Blutzucker messen



Geh 4 Felder weiter und nimm dir eine Bonuskarte!

BE zählen



Geh 4 Felder weiter und nimm dir eine Bonuskarte.

**Geh  
2  
Felder weiter**

**Geh  
1  
Feld weiter**

**Geh  
3  
Felder weiter**

# ERNÄHRUNG



Alle Lebensmittel,  
die wir essen.

# ERNÄHRUNG



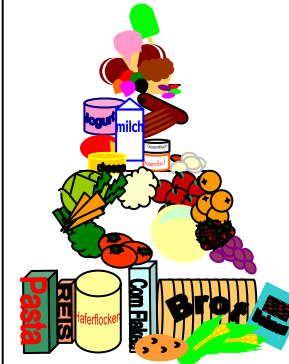
Alle Lebensmittel,  
die wir essen.

# ERNÄHRUNG



Alle Lebensmittel,  
die wir essen.

# ERNÄHRUNG



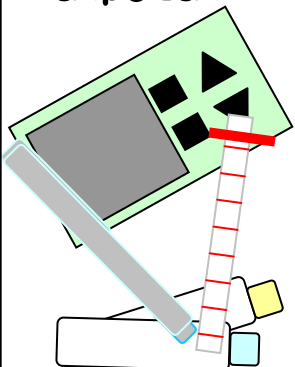
Alle Lebensmittel,  
die wir essen.

# ERNÄHRUNG



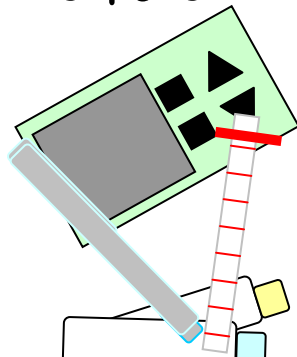
Alle Lebensmittel,  
die wir essen.

# INSULIN



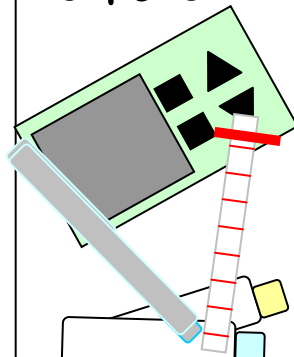
Wir brauchen Insulin,  
um Energie zu bekommen.

# INSULIN



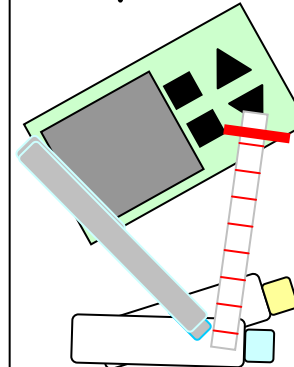
Wir brauchen Insulin,  
um Energie zu bekommen.

# INSULIN



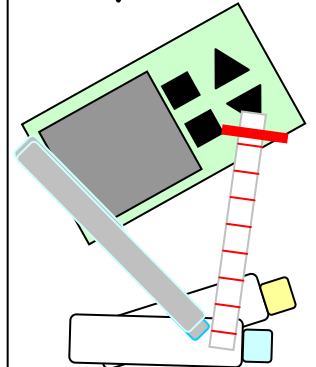
Wir brauchen Insulin,  
um Energie zu bekommen.

# INSULIN



Wir brauchen Insulin,  
um Energie zu bekommen.

# INSULIN



Wir brauchen Insulin,  
um Energie zu bekommen.

# SPORT



Diese Aktivitäten  
benötigen Energie.

# SPORT



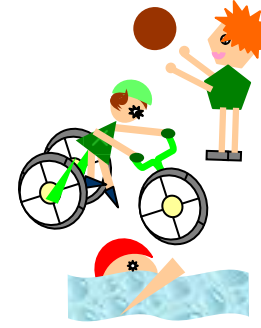
Diese Aktivitäten  
benötigen Energie.

# SPORT



Diese Aktivitäten  
benötigen Energie.

# SPORT



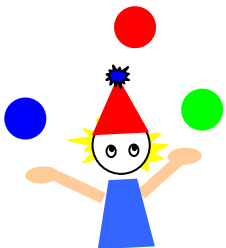
Diese Aktivitäten  
benötigen Energie.

# SPORT



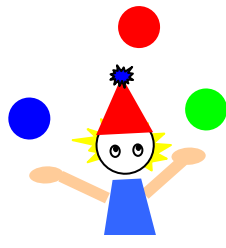
Diese Aktivitäten  
benötigen Energie.

# AUSGLEICHEN



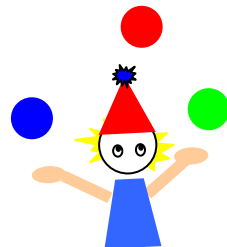
Ernährung, Sport  
Und Insulin im  
Gleichgewicht halten

# AUSGLEICHEN



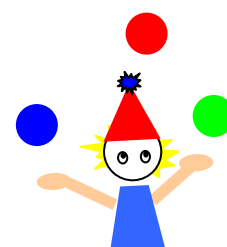
Ernährung, Sport  
Und Insulin im  
Gleichgewicht halten

# AUSGLEICHEN



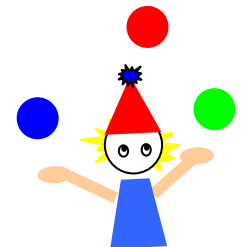
Ernährung, Sport  
Und Insulin im  
Gleichgewicht halten

# AUSGLEICHEN



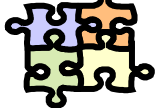
Ernährung, Sport  
Und Insulin im  
Gleichgewicht halten

# AUSGLEICHEN

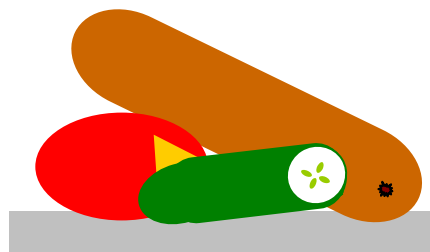


Ernährung, Sport  
Und Insulin im  
Gleichgewicht halten





Auf Tonzeichenpapier ausdrucken. Nimm es auseinander und leg es wieder zusammen.



Ein großartiges Essen  
für eine  
kohlenhydratfreie Mahlzeit!



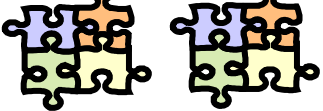
Heinz schlägt die Eier für Mama zum Verrühren auf.  
Warum nicht Käse und Salami dazutun?  
Iss es mit Gurkenscheiben als eine schmackhafte  
kohlenhydratfreie Mahlzeit.  
Und keine Sorge wieviel Insulin du nehmen musst!



Auf Tonzeichenpapier ausdrucken. Nimm es auseinander und leg es wieder zusammen.



Halte deinen Sport,  
dein Insulin  
und deine  
Ernährung im  
Gleichgewicht.

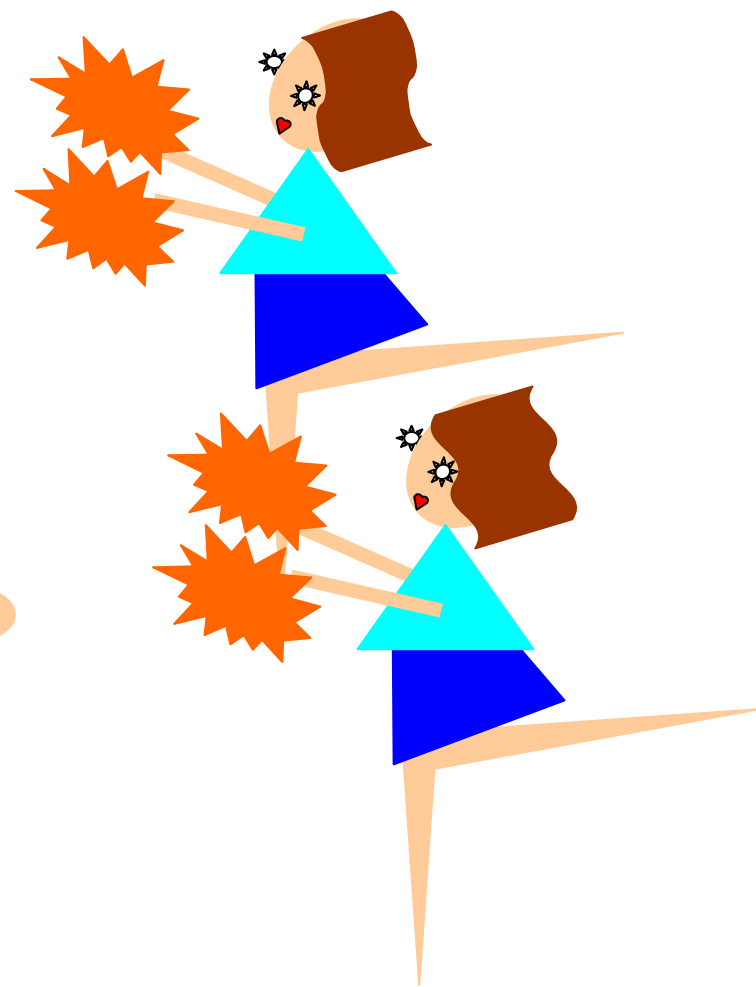
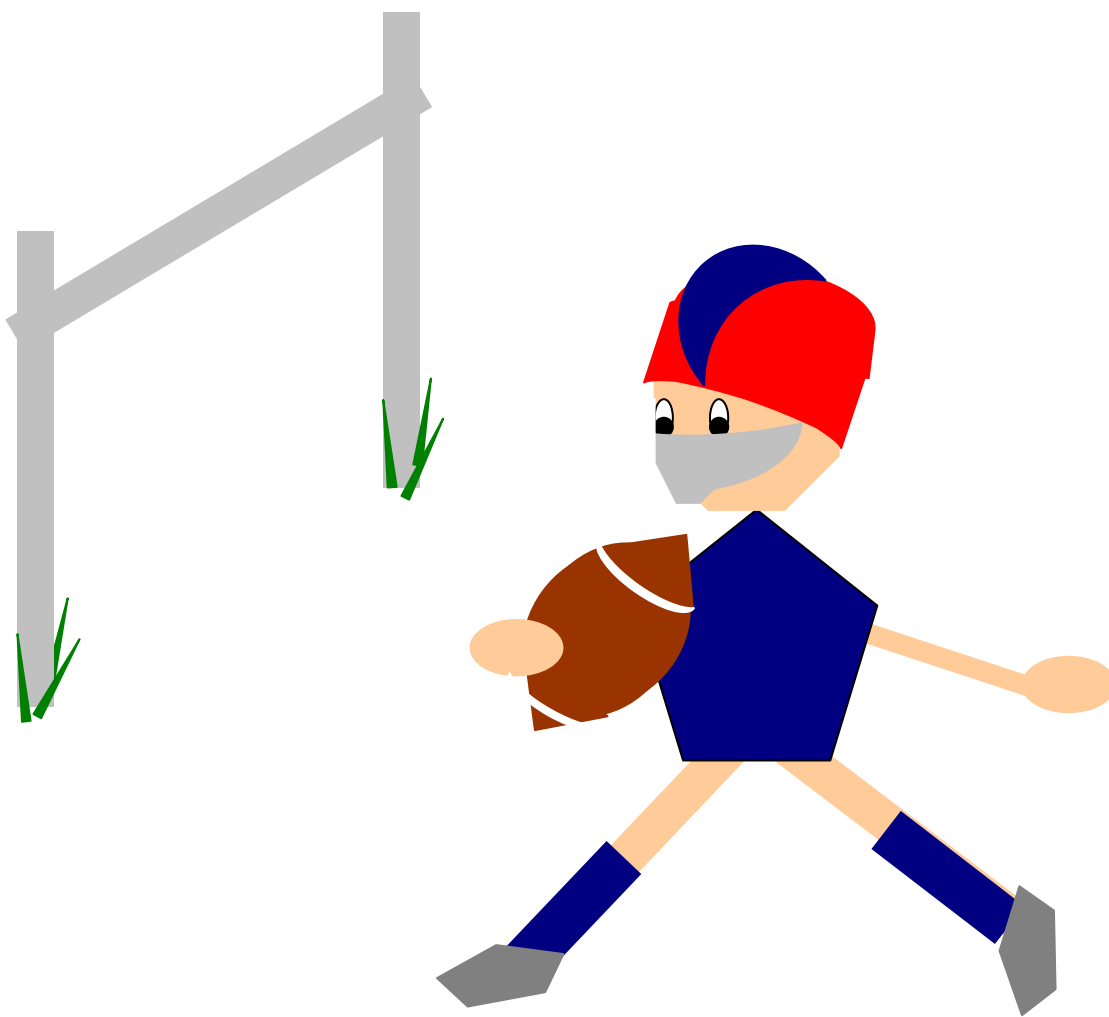


Print on business card stock. Take apart then put together.

Drucken auf Business Card Stock. Zerlegen und zusammenbauen.

Miss deinen Blutzucker VOR dem Sport!

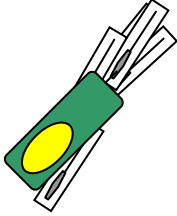
Miss deinen Blutzucker NACH dem Sport!



# BUCHSTABENSALAT

Ordne die Buchstaben und ziehe dann eine Linie von dem Wort zum passenden Bild

1) messfiertnesnotek



\_\_\_\_\_

2) silunin

\_\_\_\_\_

3) tenzetnal

\_\_\_\_\_

4) nefmessrestif

\_\_\_\_\_

5) zetrips

\_\_\_\_\_

6) nulippemusin

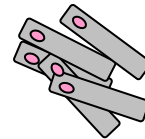
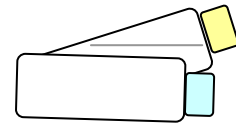
\_\_\_\_\_

7) tulb-kecch

\_\_\_\_\_


8) hokneltardhey

\_\_\_\_\_



- 1) Ketonmessstreifen
- 2) Insulin
- 3) Lanzetten
- 4) Messstreifen
- 5) Spritze
- 6) Insulinpumpe
- 7) Blut-Check
- 8) Kohlenhydrate

# ZÜGE BILDEN<sup>©</sup>



Ein Brettspiel für zwei bis sechs Spieler.

Es spielen zwei bis drei Teams mit je 1 bis 3 Spielern.

Ausstattung: Drucke das Spielbrett zwei Mal auf festes Papier "Drucke das Spielbrett zwei Mal auf festes Papier (falte oder schneide an der gepunkteten Linie; die Pfeile zeigen an, wo zusammengeheftet wird)."

Drucke die Spielkarten sechs Mal auf Visitenkartenpapier oder auf festes Papier und schneide sie dann aus.

Du brauchst auch einige Jetons - für jedes Team eine andere Farbe.

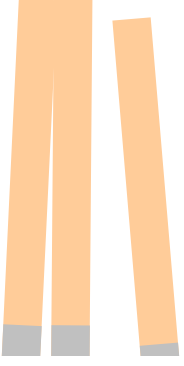
Spielanleitung: Spieler aus einem Team dürfen nicht nebeneinander sitzen. Jeder Spieler erhält vier Karten. Die restlichen Karten bleiben auf einem Stapel mit dem Bild nach unten. Der Reihe nach legen Spieler ihre Jetons auf ein Bild am Spielbrett, das zu einer Karte in ihrer Hand passt. Die Spieler benennen das Bild, legen die Karte ab und nehmen eine neue Karte vom Kartenstapel. Mit der "Rempler"-Karte können die Jetons des anderen Teams von einem Bild entfernt werden.

Hat ein Team 4 Bilder in einer Reihe mit Jetons belegt (oder 3 Bilder und einen freien Platz), ist ein „Zug“ gebildet. Der Zug wird mit einem weiteren Jeton gekrönt. Züge können waagrecht, senkrecht oder diagonal sein. Ein Team kann seinen eigenen Jeton, mit dem ein Zug gekrönt wurde, zur Bildung eines weiteren Zuges verwenden. Jetons, die zur Krönung von Zügen dienen, können nicht mit "Rempler"-Karten entfernt werden.

Das erste Team mit drei gekrönten Zügen hat gewonnen und beendet das Spiel.

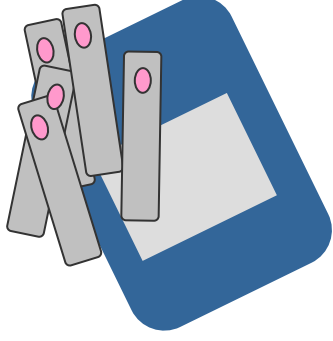
ZÜGE BILDEN<sup>©</sup> Von Sandra J. Hollenberg - [www.grandmasandy.com](http://www.grandmasandy.com)  
Übersetzt von „Caroline Culen“, „Marianne König“ und „Mirjam Tschuggmall“

Ketonstreifen



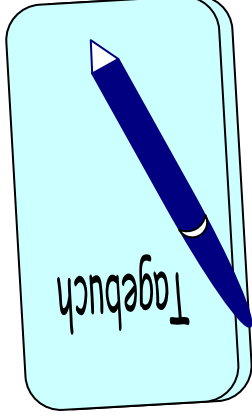
Ketonstreifen

Zuckermessgerät



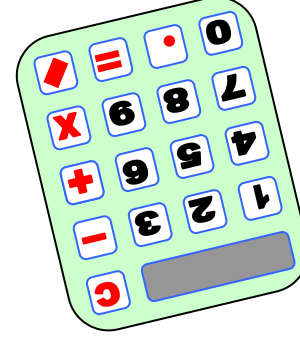
Zuckermessgerät

Tagebuch und Stift



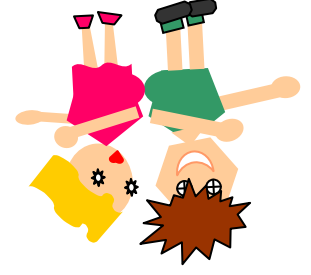
Tagebuch und Stift

Taschenrechner



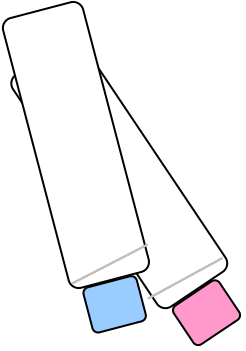
Taschenrechner

REMPELN!



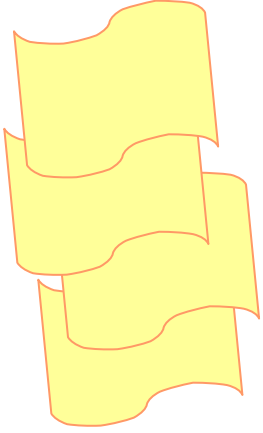
REMPELN!

Insulin



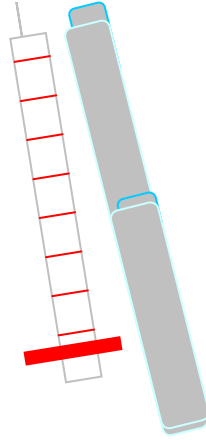
Insulin

Desinfektionspads



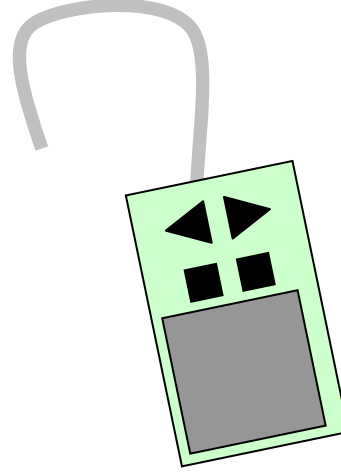
Desinfektionspads

Spritze oder Pen



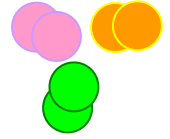
Spritze oder Pen

Insulinpumpe



Insulinpumpe

Traubenzucker



Traubenzucker

