

T1Dbit

TYP-1- DIABETES

Der Starter-Guide für Familien nach der Diagnose



ALLTAG
MEISTERN



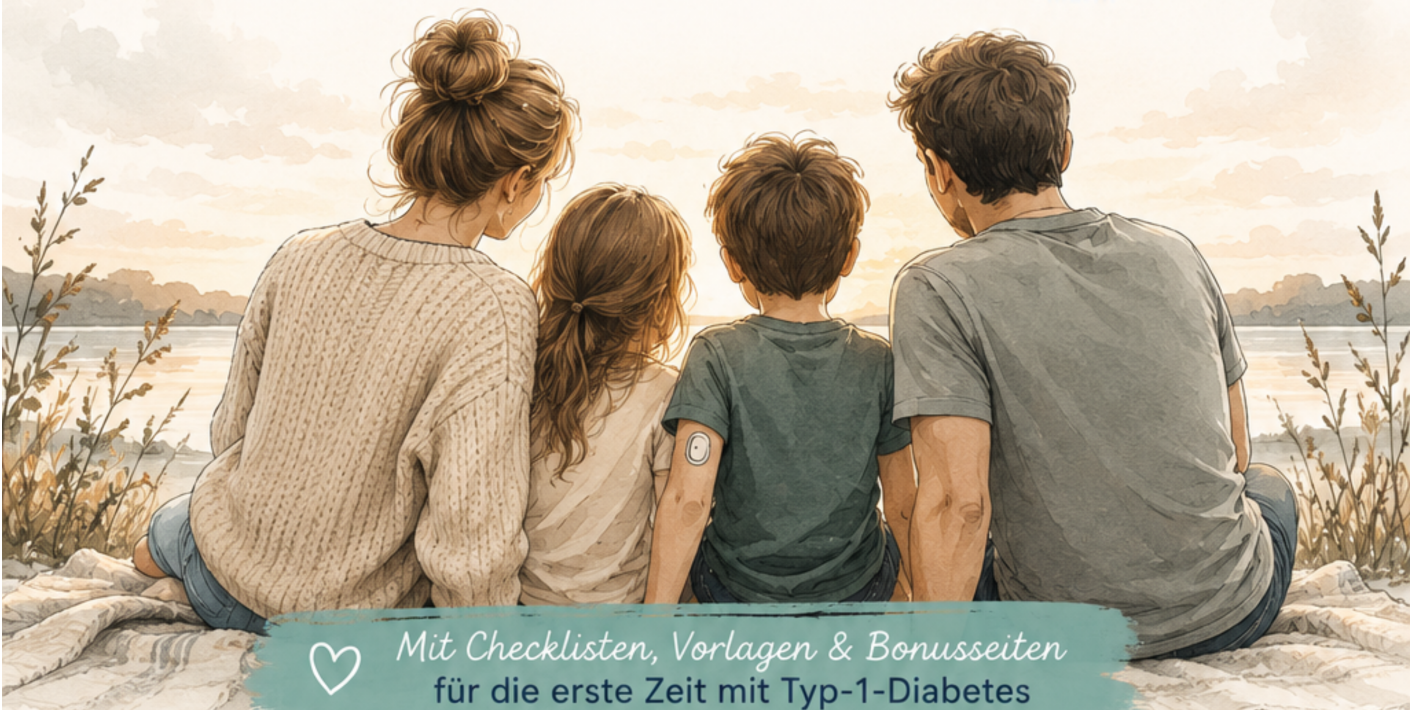
SCHULE &
BETREUUNG



AUSFLÜGE &
BEWEGUNG



HOHE WERTE,
UNTERZUCKER &
MEHR



Mit Checklisten, Vorlagen & Bonusseiten
für die erste Zeit mit Typ-1-Diabetes

Für alle Familien,
deren Welt sich mit einer Diagnose
von einem Moment auf den anderen verändert hat.

Und für alle Kinder,
die jeden Tag zeigen, wie viel Stärke in ihnen steckt.

Typ-1-Diabetes

Der Starter-Guide für Familien nach der Diagnose

Impressum

T1Dbit – Typ-1-Diabetes – Der Starter-Guide für Familien nach der Diagnose

1. Auflage, 2026

© 2026 Familie T1Dbit
Alle Rechte vorbehalten.

Autor: Familie T1Dbit
Projekt / Marke: T1Dbit

Kontakt:
mail@t1dbit.com
Instagram: @T1Dbit

ISBN: 9798186254058

Dieses Buch ersetzt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Es soll Familien nach einer Typ-1-Diabetes-Diagnose Orientierung, Erfahrung und praktische Unterstützung für den Alltag geben – kann aber niemals die individuelle Begleitung durch Ärzt:innen, Diabetesberater:innen oder andere medizinische Fachpersonen ersetzen.

Alle Inhalte beruhen auf persönlichen Erfahrungen, sorgfältiger Recherche und unserem Wissen rund um das Leben mit Typ-1-Diabetes im Familienalltag. Trotzdem gilt: Jedes Kind, jede Therapie und jede Familiensituation ist anders. Entscheidungen zu Insulin, Korrekturen, Sport, Krankheit, Mahlzeiten, Technik oder anderen medizinischen Fragen sollten immer gemeinsam mit dem behandelnden Diabetes-Team getroffen werden.

Die Inhalte dieses Buches wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen sowie keine Haftung für eventuelle Schäden oder Nachteile, die aus der Anwendung einzelner Inhalte entstehen könnten.

Alle in diesem Buch genannten Marken, Produktnamen, Herstellerbezeichnungen und Handelsnamen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber:innen. Ihre Nennung erfolgt ausschließlich zu Informationszwecken sowie im Rahmen persönlicher Erfahrungen.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Eine Verwendung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Sofern nicht anders angegeben, stammen Texte, Gestaltung, Fotos und Inhalte vom Autor.

Wenn dein Kind gerade erst die Diagnose Typ-1-Diabetes bekommen hat

dann fühlt sich wahrscheinlich vieles gleichzeitig an: Angst, Überforderung, Unsicherheit – und diese eine große Frage:

Wie sollen wir das alles im Alltag schaffen?

Wir kennen dieses Gefühl.

Nach der Diagnose unserer Tochter mussten wir uns vieles mühsam selbst zusammensuchen: Was muss immer mit? Was braucht die Schule oder der Hort? Was packen wir fürs Schwimmbad ein? Was sagen wir Oma, Opa oder Freunden? Und was hilft wirklich, wenn unterwegs plötzlich der Blutzucker fällt?

Genau daraus ist dieser Starter-Guide entstanden.

Er ersetzt keine medizinische Beratung und keine individuellen Absprachen mit eurem Diabetes-Team. Aber er soll euch helfen, den Alltag ein kleines bisschen greifbarer zu machen – mit den Dingen, die uns im Familienalltag mit Typ-1-Diabetes wirklich geholfen haben.

Nicht perfekt.

Nicht für jede Situation.

Aber hoffentlich genau das, was wir damals gern früher gehabt hätten.

Ihr müsst nicht sofort alles können.

Aber ihr werdet merken, wie schnell diese ersten Schritte hintereinanderkommen – und wie viel schon nach ein paar Tagen oder Wochen plötzlich ganz selbstverständlich wird.

Noch kurz zu uns

Wir sind die Eltern einer Tochter mit Typ-1-Diabetes und teilen in diesem Guide unsere Erfahrungen aus unserem echten Familienalltag – ergänzt durch das Wissen, das wir beruflich und persönlich mitbringen.

Mamas Blick: Kinderärztin

Papas Blick: Ernährungscoach und Personal Trainer

Dazu kommt unsere ganz persönliche Geschichte mit dem Thema: Typ-1-Diabetes war in unserer Familie schon lange präsent – also auch schon vor der Diagnose unserer Tochter. Außerdem hat sich auch der Papa fachlich intensiv mit Diabetes beschäftigt, unter anderem im Rahmen seiner Diplomarbeit über Diabetes und Sport.

Unsere Tochter trägt aktuell den Omnipod 5 als Insulinpumpe und den Dexcom G7 als CGM. Deshalb sprechen wir an manchen Stellen im Guide ganz konkret über Pod, Sensor, PDM oder bestimmte Abläufe – einfach, weil das unser eigener Familienalltag ist und wir genau daraus unsere Erfahrungen teilen.

Wichtig ist uns dabei: Dieser Guide ist keine Werbung für bestimmte Produkte und auch keine Aussage darüber, dass genau diese Versorgung für jedes Kind die richtige ist. Jedes Kind, jede Therapie und jede Familie ist anders.

Was ihr hier findet, ist eine Mischung aus echtem Familienalltag, persönlicher Erfahrung und dem Wissen, das uns auf unserem Weg hilft. Dieser Guide soll euch nicht sagen, wie ihr es machen müsst – sondern euch zeigen, was uns geholfen hat, was unseren Alltag leichter macht und welche Dinge wir selbst gern früher gewusst hätten.

Inhalt

Einstieg

Wenn dein Kind gerade erst die Diagnose Typ-1-Diabetes bekommen hat

Ein erster Einstieg für die Zeit direkt nach der Diagnose – mit dem, was wir euch in diesem Moment am liebsten mitgeben würden.

Noch kurz zu uns

Wer wir sind, aus welcher Erfahrung wir schreiben und warum dieser Guide entstanden ist.

Hauptteil

Unsere Diabetes-Tasche

Was wir im Alltag immer dabei haben – je nachdem, ob wir kurz unterwegs sind, länger wegfahren oder mehrere Tage außer Haus sind.

Unterwegs gut vorbereitet

Welche schnellen Kohlenhydrate wir dabei haben, welche Snacks uns helfen und worauf wir bei Unterzucker unterwegs achten.

Schule, Hort & Betreuung

Was wir mitgeben, was vor Ort hinterlegt sein sollte und welche Infos andere Betreuungspersonen im Alltag brauchen.

Bewegung, Schwimmbad & aktive Tage

Worauf wir bei Sport, Toben, Schwimmen und längeren aktiven Tagen achten – und warum Bewegung den Blutzucker oft stärker beeinflusst, als man am Anfang denkt.

Geburtstage, Feiern & spontane Situationen

Wie wir mit Kuchen, Pizza, Crêpe, Spielplatz, Weihnachtsmarkt und anderen Situationen umgehen, die nicht immer perfekt planbar sind.

Wenn der Blutzucker hoch ist

Was hinter hohen Werten stecken kann, woran wir denken und was uns im Alltag hilft, ruhig und Schritt für Schritt zu schauen.

Oma, Opa & andere Betreuungspersonen

Was andere wissen sollten, wenn sie auf unser Kind aufpassen – und welche Informationen wir vorher immer mitgeben würden.

Zuhause gut vorbereitet sein

Welche Dinge wir immer auf Vorrat haben, was möglichst nicht ausgehen sollte und warum rechtzeitiges Nachbestellen so viel Stress spart.

Was wir gern früher gewusst hätten

Die Dinge, die uns in den ersten Tagen und Wochen mit Typ-1-Diabetes wirklich geholfen hätten – ehrlich, praktisch und aus unserem Familienalltag.

Bonus

Checkliste: Unsere Diabetes-Tasche

Das sollte Schule, Hort oder Betreuung über unser Kind wissen

Das sollten Oma, Opa oder andere Betreuungspersonen über unser Kind wissen

Checkliste vor Urlauben oder längeren Ausflügen

Unsere Diabetes-Tasche

Was uns im Alltag mit Typ-1-Diabetes mit am meisten Sicherheit gibt, ist eine gut gepackte Diabetes-Tasche.

Nicht, weil dann immer alles perfekt läuft – sondern weil wir unterwegs deutlich entspannter sind, wenn wir wissen: Wir haben das Wichtigste dabei.

Was genau mit muss, hängt bei uns vor allem davon ab, wie lange wir unterwegs sind und wie schnell wir im Notfall wieder nach Hause könnten.

A) Kurz unterwegs oder im Ort

Wenn wir nur kurz unterwegs sind oder in der Nähe bleiben, haben wir meistens dabei:

PDM / Steuergerät

Handy

Uhr oder eine andere Möglichkeit, die Werte im Blick zu behalten

schnelle Kohlenhydrate, zum Beispiel Traubenzucker

je nach Situation einen kleinen Snack

B) Länger unterwegs, zu Besuch oder weiter weg

Sobald wir wissen, dass wir nicht einfach schnell nach Hause fahren können, kommt deutlich mehr mit:

Blutzuckermessgerät

Ersatzsensor / CGM

Ersatz-Pod plus Insulin oder alternativ Pen plus Insulin, damit wir im Notfall auch unterwegs reagieren können

Alkoholtücher, um Hautstellen vor dem Setzen zu reinigen

Saft oder andere schnelle Kohlenhydrate

zusätzliche Snacks, zum Beispiel Reiswaffeln, Maiswaffeln, Kekse oder Müsliriegel

je nach Situation eine kleine Essenswaage, wenn Essen unterwegs schwer einzuschätzen ist

C) Mehrere Tage unterwegs oder Urlaub

Wenn wir mehrere Tage weg sind, versuchen wir immer so zu packen, dass auch dann noch genug da ist, wenn etwas schiefgeht – zum Beispiel wenn ein Pod abfällt, ein Sensor ausfällt oder eine Insulinampulle kaputtgeht.

Dann nehmen wir von wichtigen Dingen lieber etwas mehr mit:

- mehrere Pods / Ersatzmaterial
- mehrere Sensoren / CGMs
- ausreichend Insulin als Reserve
- Pen plus Pen-Nadeln
- Blutzuckermessgerät, Teststreifen und Lanzetten
- Traubenzucker, Saft und Snacks

- Alkoholtücher
- Overpatches oder Pflaster, wenn ihr so etwas nutzt

Gerade bei längeren Ausflügen oder Urlauben achten wir zusätzlich darauf, dass Insulin, Sensoren und anderes empfindliches Material nicht unnötig großer Hitze oder Kälte ausgesetzt sind.

So machen wir es in unserem Alltag

Unsere Tochter trägt Omnipod 5 und Dexcom G7. Deshalb gehören für uns im Alltag vor allem PDM, Handy und schnelle Kohlenhydrate immer dazu.

Wenn sie ihr Handy und ihre Uhr dabei hat, können wir ihre Werte auf unserem Handy mitsehen. Das nimmt im Alltag viel Druck raus – und sie kann oft einfach spielen, toben und Kind sein, ohne dass wir sie ständig fragen müssen, wie ihr Blutzucker gerade ist.

Was wir außerdem gelernt haben: Lieber einmal zu viel vorbereitet sein als unterwegs ohne Material dazustehen. Gerade am Anfang hätten wir nie gedacht, wie schnell ein Ersatz-Pod, zusätzlicher Saft oder doch noch ein zweiter Snack plötzlich wichtig werden können.

Unterwegs gut vorbereitet

Wenn wir unterwegs sind, möchten wir vor allem eins vermeiden: dass der Blutzucker fällt und wir dann nicht das dabeihaben, was wir gerade brauchen.

Deshalb versuchen wir, schnelle Kohlenhydrate nicht irgendwo tief in einer Tasche, sondern möglichst griffbereit zu haben – und zusätzlich noch einen Snack dabeizuhaben, der je nach Situation im Anschluss hilfreich sein kann.

Das haben wir für Unterzucker meistens dabei

- Schnelle Kohlenhydrate
- Traubenzucker
- kleine Safttüten, zum Beispiel Apfelsaft, Apfelschorle oder etwas Ähnliches mit Zucker
- im Notfall natürlich auch andere zuckerhaltige Getränke – aber keine Light- oder Zero-Getränke

Zusätzlich oft dabei

- Reiswaffeln oder Maiswaffeln
- Kekse
- Müsliriegel
- andere Snacks, die sich gut mitnehmen lassen und die unser Kind auch unterwegs gerne isst

Woran wir merken, dass der Blutzucker fällt

Bei unserer Tochter merken wir es oft daran, dass sie:

- blass wird
- zittrig wird
- selbst sagt, dass sich etwas komisch anfühlt oder dass sie merkt, dass ihr Blutzucker fällt

Natürlich können die Anzeichen von Kind zu Kind unterschiedlich sein – und manchmal auch von Situation zu Situation.

Was uns im Alltag wichtig ist

Wir versuchen, nicht nur eine einzige Hypo-Option dabeizuhaben.

Traubenzucker ist super, aber manchmal ist Saft einfacher. Manchmal hilft zusätzlich noch ein kleiner Snack. Und manchmal merkt man erst unterwegs, dass man doch mehr braucht, als man gedacht hat.

Deshalb nehmen wir lieber etwas zu viel mit als zu wenig. Gerade am Anfang hat uns überrascht, wie oft wir Unterzucker doch wieder abfangen mussten – und wie schnell es stressig wird, wenn man dann nicht genug dabei hat.

So machen wir es nachts oft

Nachts geben wir bei einer Unterzuckerung oft lieber Saft als Traubenzucker, weil unsere Tochter dafür nicht kauen muss und sich kleine Mengen gut dosieren lassen.

Wichtig

Wie viel schnelle Kohlenhydrate in einer Unterzuckerung sinnvoll sind und wann erneut behandelt werden sollte, ist immer individuell und hängt unter anderem vom Alter, Gewicht, Insulin, Bewegung und der jeweiligen Situation ab.

Diese Checkliste ersetzt deshalb keine persönlichen Absprachen mit eurem Diabetes-Team – sie soll euch vor allem helfen, im Alltag gut vorbereitet zu sein.

Schule, Hort & Betreuung

Schule, Hort oder andere Betreuung sind für viele Familien einer der ersten großen Alltagsmomente nach der Diagnose.

Plötzlich reicht es nicht mehr, wenn nur wir Eltern wissen, was zu tun ist. Andere Menschen müssen mitdenken, Bescheid wissen und im Notfall sicher reagieren können. Das kann sich am Anfang groß anfühlen – vor allem, wenn man selbst gerade erst dabei ist, in diesen neuen Alltag hineinzuwachsen.

Uns hat in dieser Phase vor allem eines geholfen: nicht nur an „das Nötigste“ zu denken, sondern Schule oder Hort so vorzubereiten, dass unsere Tochter dort möglichst sicher und Schritt für Schritt auch selbstständiger durch den Tag kommt.

Was wir für den Alltag mitgeben

Je nach Tagesablauf, Essen und Betreuungssituation packen wir mehrere kleine Lebensmittel- oder Brotdosen ein. Darin sind zum Beispiel:

- kohlenhydratreiche Snacks oder Mahlzeiten
- zusätzliche Snacks, falls doch mehr gebraucht wird
- bei Bedarf auch Dinge wie Gemüse, Käse oder andere Snacks, die sie essen kann, wenn sie Hunger hat und wir möglichst flexibel bleiben möchten

Was uns im Alltag sehr hilft: Bei Lebensmitteln, die unsere Tochter selbst eingeben soll, schreiben wir die Kohlenhydratmenge außen auf die Dose. So kann sie die Kohlenhydrate leichter in ihr PDM eingeben und wird im Schulalltag Schritt für Schritt selbstständiger.

Gerade am Anfang kann es außerdem hilfreich sein, immer wieder ähnliche Snacks oder Mahlzeiten dabeizuhaben, deren Kohlenhydratmenge man schon gut kennt. Wenn euch das hilft, kann auch eine App zum Nachschauen oder Tracken von Kohlenhydraten praktisch sein – vor allem bei Lebensmitteln, die häufiger mitgegeben werden oder unterwegs schnell eingeschätzt werden müssen.

Was in Schule, Hort oder Betreuung fest hinterlegt sein sollte

Was genau dort liegen sollte, hängt natürlich vom Alter eures Kindes, der Therapieform und dem Alltag vor Ort ab. Für uns wäre wichtig, dass an einem festen, bekannten Ort zumindest das Nötigste verfügbar ist – also Dinge, die im Schul- oder Hortalltag schnell gebraucht werden können.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Traubenzucker
- Saft oder andere schnelle Kohlenhydrate
- Müsliriegel oder andere Snacks
- Telefonnummern der Eltern
- je nach Situation weiteres Diabetes-Material
- ggf. ein Notfallmedikament wie Baqsimi, wenn es für euer Kind verordnet wurde und die Betreuungspersonen in der Anwendung geschult sind bei kleineren Kindern oder wenn es im Alltag sinnvoll ist: Wechselkleidung

Wichtig ist vor allem, dass klar ist, wo diese Dinge liegen – und dass die Menschen, die euer Kind betreuen, das auch wirklich wissen.

Was Betreuungspersonen unbedingt wissen sollten

Andere Betreuungspersonen müssen nicht alles perfekt können. Aber die wichtigsten Dinge sollten klar sein.

Aus unserer Sicht ist es hilfreich, wenn Schule, Hort oder Betreuung zumindest wissen:

- dass euer Kind Typ-1-Diabetes hat
- woran man eine Unterzuckerung bei eurem Kind erkennen kann
- wo schnelle Kohlenhydrate liegen
- wo das wichtigste Diabetes-Material ist
- wann ihr Eltern sofort angerufen werden solltet
- was im Notfall zu tun ist

Wenn in Schule oder Hort ein Notfallmedikament wie Baqsimi hinterlegt ist, sollte unbedingt vorher gezeigt und besprochen werden, wie es angewendet wird.

Was wir bei Ausflügen, Sport oder besonderen Tagen mitdenken würden

Schule und Hort sind nicht nur Mathe, Pausenbrot und Nachhauseweg. Es gibt Ausflüge, Sporttage, Geburtstage, Projektstage oder spontane Situationen, in denen Essen, Bewegung und Blutzucker plötzlich anders zusammenkommen als an einem normalen Tag.

Gerade an solchen Tagen würden wir vorher kurz mitdenken:

- Braucht unser Kind zusätzliche Snacks oder schnelle Kohlenhydrate?
- Ist genug Material dabei?
- Muss die Betreuung an diesem Tag auf etwas Besonderes achten?
- Ist viel Bewegung geplant und könnte das den Blutzucker stärker beeinflussen?
- Sollte an diesem Tag enger auf die Werte geschaut werden?

So machen wir es in unserem Alltag

Für den Schulalltag geben wir unserer Tochter meist mehrere kleine Dosen mit und schreiben die Kohlenhydratmenge außen drauf. Das macht es für sie einfacher, selbstständiger zu werden und im Alltag schneller zu entscheiden, was sie eingeben muss.

Außerdem versuchen wir, lieber etwas mehr Snacks und schnelle Kohlenhydrate mitzugeben als zu wenig. Gerade am Anfang hatten wir eher zu wenig dabei – und haben schnell gemerkt, wie oft man doch noch einmal gegen eine Unterzuckerung arbeiten muss oder wie schnell ein Tag anders laufen kann als gedacht.

Wichtig

Was in Schule, Hort oder Betreuung hinterlegt sein sollte, hängt immer vom Alter eures Kindes, der Therapieform und dem jeweiligen Alltag ab.

Wichtig ist aus unserer Sicht vor allem: Andere Betreuungspersonen müssen nicht alles wissen und nicht alles allein entscheiden. Aber sie sollten die wichtigsten Abläufe kennen, wissen, wo etwas liegt, und im Zweifel lieber einmal zu viel als zu wenig nachfragen.

Bewegung, Schwimmbad & aktive Tage

Bewegung, Toben, Sport und vor allem Schwimmen können den Blutzucker deutlich stärker beeinflussen, als man am Anfang oft denkt.

Gerade im Wasser oder bei längeren aktiven Tagen merken Kinder nicht immer sofort selbst, wenn der Blutzucker fällt – oder sie sind so im Spiel, dass sie es gar nicht richtig wahrnehmen. Für uns gehört dieser Bereich deshalb zu den Situationen, in denen wir lieber etwas aufmerksamer sind als zu entspannt

Was wir bei Schwimmbad, Ausflügen oder aktiven Tagen zusätzlich dabeihaben

Wenn wir wissen, dass viel Bewegung ansteht, packen wir meist lieber etwas großzügiger als zu knapp. Bei uns gehören dann zusätzlich oder ganz bewusst mit dazu:

- ausreichend schnelle Kohlenhydrate, zum Beispiel Traubenzucker oder Saft
- zusätzliche Snacks für zwischendurch
- Blutzuckermessgerät
- bei längeren Ausflügen Ersatzmaterial
- Insulin für den Notfall beziehungsweise für Korrekturen nach euren persönlichen Absprachen
- je nach Situation eine kleine Essenswaage, wenn Essen unterwegs schwer einzuschätzen ist

Warum wir vor Bewegung nicht nur auf den Wert schauen

Vor Sport, Toben, Schwimmbad oder längeren Ausflügen schauen wir nicht nur auf den aktuellen Blutzucker, sondern auch darauf, wie viel Insulin noch aktiv ist und wie viel Bewegung wahrscheinlich gleich kommt.

Denn nicht nur die Bewegung selbst kann den Blutzucker senken – auch aktives Insulin im Körper spielt dabei oft eine große Rolle. Gerade diese Kombination hat bei uns am Anfang deutlich mehr Einfluss gehabt, als wir erwartet hätten.

Wenn wir wissen, dass unsere Tochter sich gleich viel bewegen wird, denken wir das Insulin davor deshalb bewusst mit. Bei solchen Situationen reduzieren wir den Bolus häufig deutlich – bei uns oft ungefähr um 50 Prozent. Das ist aber unser persönlicher Weg und keine allgemeine Empfehlung. Wie stark eine Reduktion sinnvoll ist, hängt sehr vom Kind, von der Aktivität, vom aktuellen Blutzucker, vom noch aktiven Insulin und von euren persönlichen Absprachen mit dem Diabetes-Team ab.

Was uns bei höheren Werten unterwegs manchmal hilft

Wenn der Blutzucker unterwegs höher ist und wir nach unserem Therapieplan eine Korrektur gegeben haben, hilft bei uns oft auch etwas, das ganz simpel klingt: ausreichend trinken und eine ruhige Runde spazieren gehen.

Gerade unterwegs ist das für uns oft praktisch, weil man es fast überall einbauen kann. Bewegung kann helfen, den Blutzucker wieder etwas in Bewegung zu bringen – vor allem, wenn es keine sehr intensive Belastung ist.

Wichtig ist dabei aber: Nicht jede Bewegung senkt den Blutzucker automatisch. Sehr intensiver Sport, starke Aufregung oder körperlicher Stress können den Blutzucker auch ansteigen lassen. Bewegung ist also kein pauschaler „Blutzuckersenker“, sondern etwas, das je nach Situation ganz unterschiedlich wirken kann.

Wenn bei hohen Werten viel getrunken wird, kann es außerdem sein, dass ein Kind unterwegs häufiger auf die Toilette muss. Das ist nicht dramatisch, aber bei längeren Ausflügen, Autofahrten oder Tagen ohne schnelle Toilettenmöglichkeit gut mitzudenken.

Was uns beim Schwimmbad besonders wichtig ist

Schwimmbad ist für uns noch einmal ein eigener Sonderfall. Dort kommen oft mehrere Dinge gleichzeitig zusammen: viel Bewegung, Aufregung, Wasser, längere Zeit außerhalb des normalen Alltags und manchmal auch Essen zwischendurch.

Gerade deshalb schauen wir dort lieber etwas früher und regelmäßiger auf den Blutzucker und verlassen uns nicht darauf, dass unsere Tochter eine beginnende Unterzuckerung immer selbst bemerkt.

Worauf wir im Schwimmbad besonders achten:

- Werte lieber etwas häufiger im Blick behalten
- nicht erst reagieren, wenn der Blutzucker schon deutlich fällt
- schnelle Kohlenhydrate griffbereit haben
- genug zusätzliche Snacks dabeihaben
- mitdenken, wie viel Insulin noch aktiv ist
- im Kopf behalten, dass Schwimmen und Toben im Wasser den Blutzucker bei vielen Kindern besonders stark beeinflussen können

Außerdem merken wir im Schwimmbad immer wieder, dass wir zwischendurch Energie nachgeben müssen – also schnelle Kohlenhydrate oder kleine Snacks, damit der Blutzucker stabil bleibt und sie weiterspielen kann.

Sensor, Pod und Empfang unter Wasser

Was uns am Anfang auch nicht so klar war: Sensor und Pod haben unter Wasser oft keinen guten Empfang zu Handy, Uhr oder Steuergerät. Das heißt nicht, dass gar nichts mehr funktioniert – aber Werte sind im Wasser oder direkt am Beckenrand manchmal nicht so zuverlässig oder nicht in Echtzeit sichtbar wie sonst.

Gerade deshalb verlassen wir uns beim Schwimmen nicht nur darauf, dass wir alles wie gewohnt auf dem Display sehen, sondern schauen bewusst mit und planen lieber etwas mehr Aufmerksamkeit ein.

So machen wir es in unserem Alltag

Beim Schwimmen haben wir schnell gemerkt, wie stark der Blutzucker sinken kann – manchmal deutlich stärker als bei „normaler“ Bewegung im Alltag.

Deshalb achten wir dort besonders darauf,

- dass genug schnelle Kohlenhydrate dabei sind,
- dass wir die Werte regelmäßig kontrollieren,
- dass wir vorher mitdenken, ob noch viel Insulin aktiv ist,
- und dass wir bei Bedarf früh genug kleine Mengen Kohlenhydrate nachgeben.

Gerade bei Bewegung gilt für uns: Nicht nur das Essen spielt eine Rolle, sondern auch das Insulin davor.

Was wir gern früher gewusst hätten

Bewegung, Schwimmbad und aktive Tage sind blutzuckertechnisch oft nicht nur eine Frage von „mehr Bewegung = weniger Zucker“. Manchmal sinken die Werte schnell, manchmal braucht es unterwegs immer wieder kleine Mengen Kohlenhydrate – und manchmal steigt der Blutzucker bei intensiver Belastung oder Aufregung sogar erst einmal an.

Genau deshalb hilft es aus unserer Sicht, nicht nur auf den aktuellen Wert zu schauen, sondern immer die ganze Situation mitzudenken:

- Wie viel Insulin ist noch aktiv?
- Wie anstrengend wird die Bewegung wahrscheinlich?
- Ist es eher ruhige Bewegung oder intensiver Sport?
- Haben wir genug schnelle Kohlenhydrate und Snacks dabei?
- Können wir die Werte unterwegs überhaupt zuverlässig sehen?

Wichtig

Wie stark Bewegung, Schwimmen und aktives Insulin den Blutzucker beeinflussen, ist sehr individuell. Diese Checkliste soll euch deshalb keine festen Regeln vorgeben, sondern euch helfen, die richtigen Fragen mitzudenken und mit der Zeit ein Gefühl für euer eigenes Kind zu entwickeln – gemeinsam mit eurem Diabetes-Team.

Geburtstage, Feiern & spontane Situationen

Geburtstage, Kuchen, Crêpe auf dem Weihnachtsmarkt, Pizza, Schwimmbad, Spielplatz oder spontane Essenssituationen gehören zum Kinderalltag dazu – und genau deshalb gehören sie auch zum Alltag mit Typ-1-Diabetes.

Gerade am Anfang können solche Situationen unglaublich stressig wirken, weil vieles schwer einzuschätzen ist:

Wie viel isst mein Kind wirklich? Wann steigt der Blutzucker? Wie viel Bewegung kommt noch dazu? Und was mache ich, wenn alles ganz anders läuft als geplant?

Unsere ehrliche Erfahrung ist: Nicht jede dieser Situationen wird blutzuckertechnisch perfekt laufen. Und trotzdem finden wir es wichtig, dass der Diabetes nicht alles bestimmt und dass Kindheit trotz Typ-1-Diabetes Kindheit bleiben darf.

Was uns bei Geburtstagen und Feiern hilft

Wenn wir wissen, dass ein Geburtstag, ein Fest oder ein anderer besonderer Tag ansteht, hilft es uns, ein paar Dinge vorher kurz mitzudenken:

- die Eltern oder Betreuungspersonen vorher informieren
- genug schnelle Kohlenhydrate und Snacks dabeihaben
- Handy, PDM oder Werte im Blick behalten
- im Zweifel lieber selbst in der Nähe bleiben, bis sich alle sicherer fühlen
- überlegen, wie viel Bewegung wahrscheinlich noch dazukommt

Gerade bei Geburtstagen auf dem Spielplatz, im Indoor-Spielplatz oder im Schwimmbad behalten wir die Werte lieber etwas enger im Blick – auch, weil Essen und Bewegung dort oft direkt zusammenkommen.

Was uns bei Essen außer Haus hilft

Wenn Essen schwer einzuschätzen ist, helfen uns vor allem drei Dinge:

- lieber etwas vorsichtiger starten und bei Bedarf nachgeben
- nicht davon ausgehen, dass ein Kind immer alles aufisst
- flexibel bleiben, statt auf Anhieb alles perfekt treffen zu wollen

Gerade am Anfang fanden wir es oft hilfreicher, lieber etwas zurückhaltender zu planen, als direkt zu viel Insulin für eine Menge zu geben, die am Ende vielleicht doch nicht gegessen wird.

Was uns zusätzlich hilft: Wir überlegen nicht nur, wie viel unser Kind wahrscheinlich essen wird, sondern auch was es ist. Denn nicht jede Mahlzeit verhält sich im Blutzucker gleich.

Was wir über Pizza, Crêpes, Kuchen & Co. gern früher gewusst hätten

Einige Lebensmittel beeinflussen den Blutzucker nicht nur direkt nach dem Essen, sondern noch über mehrere Stunden. Gerade Pizza, Crêpes, Kuchen oder andere fett- und kohlenhydratreiche Mahlzeiten können dazu führen, dass der Blutzucker nicht nur einmal ansteigt, sondern in mehreren Wellen.

Das heißt: Der Wert kann erst später steigen, sich zwischendurch wieder verändern und dann Stunden später noch einmal anziehen. Gerade bei solchen Mahlzeiten kann es also sein, dass man länger mitdenken muss, obwohl die Situation eigentlich schon „vorbei“ wirkt.

Für uns war das am Anfang wichtig zu verstehen, weil man sonst schnell denkt:

Wieso ist der Wert denn jetzt schon wieder hoch?

Dabei ist es oft gar nicht „schon wieder“, sondern einfach noch immer Teil derselben Mahlzeit.

Wenn Essen und Bewegung zusammenkommen

Gerade an Geburtstagen, im Schwimmbad, auf dem Spielplatz oder auf dem Weihnachtsmarkt kommt oft alles gleichzeitig zusammen: Essen, Aufregung, viel Bewegung und ein Tag, der nicht nach dem üblichen Alltag läuft.

Genau das macht diese Situationen oft so schwer planbar. Manchmal sinkt der Blutzucker durch Bewegung schneller als gedacht, manchmal steigen Werte später noch einmal an, und manchmal fühlt sich ein Tag einfach komplett anders an als der davor.

Was uns dabei hilft, ist nicht die Vorstellung, alles perfekt kontrollieren zu müssen – sondern eher die Haltung: Wir bleiben aufmerksam, flexibel und schauen Schritt für Schritt, was unser Kind gerade braucht.

Unsere Haltung als Familie

Wir versuchen, den Diabetes ernst zu nehmen – aber ihm nicht alles zu überlassen.

Wenn unsere Tochter auf dem Weihnachtsmarkt einen Crêpe essen möchte, dann wissen wir oft schon vorher, dass das blutzuckertechnisch wahrscheinlich keine ganz entspannte Nummer wird. Vielleicht wird es chaotisch. Vielleicht müssen wir danach noch länger mitdenken. Vielleicht wird die Kurve nicht schön.

Aber für uns ist trotzdem wichtig, dass sie erlebt:

Ich darf mitmachen. Ich darf mitessen. Ich darf Kind sein.

Denn unser Ziel ist nicht, dass jeder Geburtstag, jedes Eis und jeder Ausflug perfekt läuft. Unser Ziel ist, dass unsere Tochter mit Typ-1-Diabetes sicher aufwachsen kann – ohne ständig das Gefühl zu haben, dass sie außen vor ist.

Wichtig

Spontane Situationen, Feiern und Essen außer Haus sind oft nicht perfekt planbar – und genau das ist normal.

Mit der Zeit kommt dafür immer mehr Erfahrung dazu. Und manchmal ist es völlig okay, wenn der Fokus nicht auf der perfekten Kurve liegt, sondern auf einem Kind, das einfach einen schönen Tag haben darf.

Wenn der Blutzucker hoch ist

Hohe Werte gehören zum Alltag mit Typ-1-Diabetes leider manchmal dazu – auch dann, wenn man sich eigentlich viel Mühe gibt und denkt, dass alles gut geplant war.

Gerade am Anfang können hohe Werte schnell verunsichern. Man fragt sich:

Haben wir falsch gerechnet? War es zu wenig Insulin? Ist der Pod verrutscht? Kommt da vielleicht noch etwas anderes dazu?

Was uns geholfen hat, ist vor allem dieser Gedanke: Nicht in Panik verfallen, sondern Schritt für Schritt schauen, was gerade dahinterstecken könnte.

Mögliche Gründe für hohe Werte

Hohe Werte können viele Ursachen haben. Manchmal ist der Grund ziemlich klar, manchmal bleibt es auch erst einmal unübersichtlich.

Zum Beispiel kann der Blutzucker höher sein, weil:

- mehr Kohlenhydrate gegessen wurden als gedacht
- Essen den Blutzucker verzögert oder in mehreren Wellen ansteigen lässt, zum Beispiel Pizza, Kuchen oder Crêpe
- zu wenig Insulin abgegeben wurde oder der Bolus nicht ganz zur Situation gepasst hat
- noch zu wenig Insulin angekommen ist
- ein Infekt oder beginnende Krankheit dahintersteckt

- Aufregung, Stress oder wenig Bewegung dazukommen
- ein Pod, Katheter oder Sensor nicht richtig sitzt oder nicht gut funktioniert

Gerade am Anfang fanden wir es hilfreich, hohe Werte nicht sofort als „Fehler“ zu sehen, sondern eher als Hinweis: Irgendetwas passt gerade nicht ganz – jetzt schauen wir in Ruhe, was es sein könnte.

Was wir bei hohen Werten mitdenken

Wenn der Blutzucker höher ist, gehen wir im Kopf oft ungefähr diese Fragen durch:

- Könnte noch Essen nachwirken?
- Wie viel Insulin ist noch aktiv?
- Ist gerade vielleicht ein Infekt im Anflug?
- Hat der Pod / die Technik heute schon Probleme gemacht?
- Braucht es nach unseren Absprachen eine Korrektur?
- Wirkt das Kind sonst fit – oder kommt noch etwas anderes dazu?

Uns hilft es, hohe Werte nicht nur als Zahl zu sehen, sondern die ganze Situation mitzudenken. Gerade wenn Kinder krank werden, viel gegessen haben oder Technik nicht richtig funktioniert, steckt oft mehr dahinter als nur „zu wenig Insulin“.

Wenn Technik eine Rolle spielen könnte

Was wir mit der Zeit gelernt haben: Nicht jeder hohe Wert kommt vom Essen.

Wenn Werte plötzlich unerklärlich hoch bleiben oder Korrekturen nicht so wirken wie sonst, schauen wir auch immer mit auf die Technik. Zum Beispiel:

- Sitzt der Pod oder Katheter noch gut?
- Könnte etwas abgeknickt, verrutscht oder verstopft sein?
- Ist die Stelle vielleicht ungünstig oder gereizt?
- Hat der Sensor gerade Probleme oder passt der Verlauf nicht zum Gefühl?

Gerade wenn hohe Werte sich nicht gut erklären lassen, kann es sinnvoll sein, auch die Setzstelle mitzudenken. Manchmal hilft es dann, Pod, Katheter oder Sensor zu wechseln oder bei wiederkehrenden Problemen auch andere Körperstellen auszuprobieren.

Wenn hohe Werte länger bleiben

Wenn hohe Werte nicht nur kurz auftreten, sondern länger anhalten, schauen wir genauer hin – vor allem dann, wenn unser Kind sich nicht gut fühlt oder noch andere Symptome dazukommen.

Dazu können je nach Situation gehören:

- starke Müdigkeit
- Bauchschmerzen
- Übelkeit oder Erbrechen
- auffällig starker Durst
- häufiges Wasserlassen
- ein insgesamt deutlich reduzierter Eindruck

Spätestens dann gilt für uns: nicht nur auf den Blutzucker schauen, sondern auch auf das Kind.

Was uns im Alltag manchmal hilft

Wenn der Blutzucker hoch ist und wir nach unserem Therapieplan eine Korrektur gegeben haben, helfen uns im Alltag manchmal zusätzlich ein paar einfache Dinge:

- ausreichend trinken
- die Werte weiter im Blick behalten
- bei passender Situation eine ruhige Runde spazieren gehen
- bei technischen Zweifeln lieber früher als später mitdenken, ob Pod, Katheter oder Sensor die Ursache sein könnten

Wichtig ist aber: Das ersetzt keine individuellen Absprachen mit eurem Diabetes-Team. Gerade bei hohen Werten, die länger bleiben, bei Krankheit oder wenn euer Kind sich nicht gut fühlt, braucht es immer den Blick auf die gesamte Situation.

Wichtig

Hohe Werte passieren – auch dann, wenn man aufmerksam ist und sich Mühe gibt. Sie bedeuten nicht automatisch, dass ihr etwas falsch gemacht habt.

Wichtig ist aus unserer Sicht vor allem: ruhig bleiben, Schritt für Schritt schauen, mögliche Ursachen mitdenken und im Zweifel lieber einmal zu viel Rücksprache mit eurem Diabetes-Team halten.

Oma, Opa & andere Betreuungspersonen

Irgendwann kommt in fast jeder Familie der Moment, in dem nicht nur wir Eltern auf unser Kind aufpassen, sondern auch Oma, Opa, Freunde, andere Familienmitglieder oder Betreuungspersonen.

Gerade nach der Diagnose fühlt sich das oft erst einmal groß an. Muss die andere Person alles wissen? Muss sie alles können? Ab wann trauen wir uns das überhaupt?

Unsere Erfahrung ist: Andere Menschen müssen nicht alles perfekt beherrschen. Aber sie sollten die wichtigsten Dinge kennen, wissen, wo das Material liegt, und im Zweifel lieber einmal zu viel anrufen als zu wenig.

Was andere Betreuungspersonen unbedingt wissen sollten

Wer auf euer Kind aufpasst, muss nicht die komplette Diabetesschulung ersetzen. Aber ein paar Dinge sollten klar sein – vor allem dann, wenn die Betreuung nicht nur für eine halbe Stunde, sondern für einen Nachmittag, Abend oder länger gedacht ist.

Aus unserer Sicht ist es wichtig, dass andere Betreuungspersonen wissen:

- dass euer Kind Typ-1-Diabetes hat
- woran man eine Unterzuckerung bei eurem Kind erkennen kann
- wo Traubenzucker, Saft oder andere schnelle Kohlenhydrate liegen
- wo das wichtigste Diabetes-Material ist
- wie sie euch im Zweifel schnell erreichen
- wann sie euch sofort anrufen sollen

- was im Notfall zu tun ist

Wenn bei euch ein Notfallmedikament wie Baqsimi hinterlegt ist, sollte unbedingt vorher gezeigt und erklärt werden, wie es angewendet wird.

Was wir vorab erklären oder zeigen würden

Je nachdem, wie lange jemand auf unsere Tochter aufpasst und wie sicher die Person sich fühlt, würden wir vorher mindestens einmal gemeinsam durchgehen:

- Wo liegt die Diabetes-Tasche?
- Wo sind schnelle Kohlenhydrate?
- Wie sehen wir die Werte oder wo schauen wir nach?
- Wann reicht Beobachten – und wann bitte sofort anrufen?
- Was tun wir bei Unterzucker?
- Was tun wir, wenn der Pod abfällt oder ein Sensor Probleme macht?

Wenn jemand unser Kind regelmäßig betreut, würden wir solche Dinge nicht nur einmal erzählen, sondern möglichst praktisch zeigen. Denn oft wird es deutlich entspannter, wenn man Dinge einmal gemeinsam in Ruhe angeschaut hat, statt sie erst im Ernstfall zum ersten Mal zu hören.

Was wir für private Betreuung gern vorbereiten

Uns hilft es, andere Betreuungspersonen nicht mit zu vielen Informationen auf einmal zu überfordern, sondern die wichtigsten Dinge möglichst klar und alltagstauglich vorzubereiten.

Zum Beispiel so:

- schnelle Kohlenhydrate an einen festen, gut erreichbaren Ort legen
- das wichtigste Material gemeinsam zeigen
- Telefonnummern gut sichtbar hinterlegen
- kurz sagen, worauf an diesem Tag besonders zu achten ist
- lieber ein paar klare Sätze mitgeben als zehn komplizierte Erklärungen

Wenn wir wissen, dass unsere Tochter länger bei anderen ist, überlegen wir vorher außerdem, ob an dem Tag etwas Besonderes ansteht – zum Beispiel viel Bewegung, Schwimmbad, ein Ausflug oder eine Mahlzeit, die blutzuckertechnisch eher unberechenbar sein könnte. Solche Dinge würden wir immer kurz mit dazu sagen.

So machen wir es in unserem Alltag

Wenn jemand regelmäßig auf unsere Tochter aufpasst, finden wir es wichtig, Dinge nicht nur zu erklären, sondern auch einmal praktisch zu zeigen.

Wenn zum Beispiel Oma oder Opa im Notfall einen Pod wechseln können sollen, würden wir das nicht nur erzählen, sondern vorher gemeinsam anschauen und – wenn es für alle passt – auch einmal üben.

Gleichzeitig versuchen wir im Alltag, Dinge so zu planen, dass Pod oder Sensor möglichst nicht genau dann gewechselt werden müssen, wenn unsere Tochter gerade bei jemand anderem ist. Und wenn es doch einmal nötig wird, ist es für uns ein gutes Gefühl, wenn die Person zumindest weiß, was zu tun ist oder wann sie uns sofort anrufen sollte.

Was uns dabei wichtig ist

Niemand muss sofort alles können. Und niemand muss dieselbe Sicherheit haben wie ihr als Eltern.

Wichtig ist aus unserer Sicht eher: Andere Betreuungspersonen sollten nicht erst im Notfall zum ersten Mal hören, wo Traubenzucker liegt oder was bei einer Unterzuckerung zu tun ist.

Je klarer, einfacher und praktischer ihr Dinge vorher erklärt, desto entspannter wird es meist für alle – für Oma und Opa, für andere Betreuungspersonen, für euer Kind und auch für euch selbst.

Je nach Alter kann es außerdem sehr hilfreich sein, auch das Kind Schritt für Schritt mit einzubeziehen. Viele Kinder können mit der Zeit gut sagen, wenn sich etwas komisch anfühlt, zeigen, wo Material liegt, oder

erklären, was sie gerade brauchen. Das ersetzt keine Betreuung – aber es kann allen Beteiligten Sicherheit geben.

Wichtig

Andere Menschen müssen euer Kind nicht genauso betreuen wie ihr. Aber sie sollten die wichtigsten Abläufe kennen, wissen, wo etwas liegt, und im Zweifel lieber einmal zu viel als zu wenig nachfragen.

Mit der Zeit kann so Stück für Stück wieder etwas entstehen, das sich nach Alltag anfühlt – auch dann, wenn euer Kind einmal nicht nur bei euch ist.

Zuhause gut vorbereitet sein

Eine Sache, die uns im Alltag viel Stress nimmt, ist ein kleiner Grundsatz: Wir versuchen, wichtige Dinge nicht erst dann zu organisieren, wenn sie fast leer sind oder schon fehlen.

Natürlich klappt das nicht immer perfekt. Aber gerade bei Typ-1-Diabetes macht es einen großen Unterschied, ob man zu Hause das Gefühl hat, dass genug da ist – oder ob man plötzlich merkt, dass Pods, Sensoren, Insulin oder Teststreifen knapp werden.

Was wir zu Hause immer auf Vorrat haben

Welche Dinge ihr zu Hause braucht, hängt natürlich von der Therapieform eures Kindes ab. Für uns ist es trotzdem hilfreich, von allem, was wir regelmäßig brauchen, eine kleine Reserve im Haus zu haben.

Dazu gehören bei uns zum Beispiel:

- Pods beziehungsweise Ersatz-Pods
- Sensoren / CGMs
- Insulin
- Pen plus Pen-Nadeln
- Blutzuckermessgerät, Teststreifen und Lanzetten
- Traubenzucker
- Saft und Snacks
- Alkoholtücher
- Overpatches oder Pflaster, wenn ihr so etwas nutzt

Uns hilft dabei vor allem der Gedanke: Nicht erst dann reagieren, wenn etwas schon fast aufgebraucht ist – sondern möglichst vorher merken, was bald knapp werden könnte.

Was möglichst nie ausgehen sollte

Gerade diese Dinge möchten wir möglichst nie „auf den letzten Drücker“ besorgen müssen:

- Insulin
- Pods oder Sensoren
- Teststreifen
- schnelle Kohlenhydrate für Unterzucker

- alles, was ihr für einen spontanen Pod- oder Sensorwechsel braucht

Denn genau solche Dinge braucht man oft nicht dann, wenn es gerade ruhig ist – sondern dann, wenn sowieso schon Stress da ist: nachts, am Wochenende, vor einem Ausflug oder mitten in einer Unterzuckerung.

Was uns im Alltag hilft

Wir schauen regelmäßig, was noch da ist und was bald knapp werden könnte. Da wir ungefähr alle drei Monate einen Termin in der Diabetesambulanz haben, prüfen wir vorher immer gemeinsam:

- Was brauchen wir neu?
- Wovon ist nur noch wenig da?
- Welche Rezepte oder Verordnungen brauchen wir bald?
- Steht in nächster Zeit ein Urlaub, Feiertag oder längerer Ausflug an?

So müssen wir nicht erst dann reagieren, wenn etwas fast leer ist oder schon fehlt.

Gerade vor Urlauben oder längeren Ausflügen wichtig

Wenn ihr verreist oder mehrere Tage unterwegs seid, lohnt es sich, frühzeitig zu prüfen:

- Reichen Pods und Sensoren wirklich für die ganze Zeit – plus Reserve?
- Haben wir genug Insulin dabei?

- Brauchen wir zusätzlich Teststreifen, Snacks oder Ersatzmaterial?
- Müssen wir vorher noch ein Rezept besorgen oder Material nachbestellen?

Unsere Erfahrung ist: Lieber einmal zu früh nachschauen als kurz vor dem Urlaub merken, dass etwas Wichtiges fehlt.

Was wir gern früher gewusst hätten

Es geht nicht nur darum, im Alltag gut zu packen – sondern auch darum, zu Hause einen kleinen Puffer zu haben.

Denn wenn unterwegs ein Pod abfällt, ein Sensor ausfällt oder ein Kind plötzlich doch viel mehr Hypo-Snacks braucht als gedacht, ist es einfach ein gutes Gefühl, zu wissen: Wir haben zu Hause genug da.

Worauf wir zusätzlich achten

Neben der Menge spielt manchmal auch das Drumherum eine Rolle. Deshalb achten wir möglichst auch darauf,

- Insulin, Sensoren und anderes empfindliches Material nicht unnötig großer Hitze oder Kälte auszusetzen
- vor Urlauben oder längeren Ausflügen frühzeitig zu prüfen, ob wirklich genug Material da ist
- lieber etwas Reserve zu haben, als im Stress spontan nachorganisieren zu müssen

Wichtig

Je nach Therapieform, Alter und Alltag eures Kindes sieht dieser Vorrat natürlich unterschiedlich aus.

Wichtig ist aus unserer Sicht vor allem: Schafft euch zu Hause eine kleine Reserve von den Dingen, die ihr im Alltag wirklich regelmäßig braucht – damit nicht jede spontane Situation sofort zusätzlichen Stress auslöst.

Was wir gern früher gewusst hätten

Es gibt Dinge, die lernt man in der Klinik, in Schulungen oder mit dem Diabetes-Team.

Und dann gibt es Dinge, die man erst im echten Alltag versteht – zwischen Schule, Unterzucker, Schwimmbad, Geburtstagen, spontanen Situationen und ganz normalen Tagen, an denen plötzlich doch wieder alles anders läuft als gedacht.

Das hier sind die Dinge, die wir als Familie gern früher gewusst hätten.

1. Ihr müsst nicht sofort alles können

Am Anfang kommt unglaublich viel auf einmal. Und ja – viele dieser Schritte kommen sehr schnell hintereinander. Trotzdem müsst ihr nicht vom ersten Tag an alles perfekt beherrschen.

Mit jeder Unterzuckerung, jeder Mahlzeit, jedem Ausflug und jeder neuen Situation kommt mehr Routine dazu. Vieles, was sich am Anfang riesig anfühlt, wird nach und nach normaler.

2. Vorbereitung nimmt unglaublich viel Stress raus

Nicht, weil damit automatisch alles perfekt läuft. Sondern weil es im Alltag einen großen Unterschied macht, ob man unterwegs schnell reagieren kann – oder erst merkt, dass Traubenzucker, Saft, Insulin oder Ersatzmaterial fehlen.

Eine gut gepackte Diabetes-Tasche, ein kleiner Vorrat zu Hause und das Gefühl, auf spontane Situationen vorbereitet zu sein, nehmen enorm viel Druck aus dem Alltag.

3. Bewegung, Essen und aktives Insulin sind oft weniger planbar, als man denkt

Gerade vor Sport, Toben oder Schwimmbad schauen wir heute nicht nur auf den aktuellen Wert, sondern auch darauf, wie viel Insulin noch aktiv ist. Gleichzeitig haben wir gelernt, dass manche Mahlzeiten – zum Beispiel Pizza, Crêpes oder Kuchen – den Blutzucker noch über Stunden beeinflussen können.

Manche Tage laufen deshalb blutzuckertechnisch ziemlich ruhig. Andere fühlen sich an wie ein einziges Nachjustieren. Auch das gehört leider manchmal dazu.

4. Nicht jede chaotische Kurve bedeutet, dass ihr etwas falsch gemacht habt

Manche Lebensmittel steigen verzögert an. Manchmal kommt noch Bewegung dazu. Manchmal isst ein Kind weniger als gedacht. Manchmal reagiert ein Tag einfach ganz anders als der davor.

Typ-1-Diabetes ist nicht planbar wie eine Matheaufgabe. Und eine schwierige Kurve bedeutet nicht automatisch, dass ihr etwas falsch gemacht habt.

5. Andere Menschen können euer Kind mitbetreuen – wenn sie klare und einfache Infos bekommen

Oma, Opa, Schule, Hort, Freunde oder andere Betreuungspersonen müssen nicht alles wissen und nicht alles perfekt können. Aber sie sollten die wichtigsten Dinge kennen: Was tun bei Unterzucker? Wo liegt das Material? Wann müssen wir Eltern angerufen werden?

Je klarer und praktischer man das vorher erklärt, desto entspannter wird es meist für alle.

6. Kindheit darf trotz Typ-1-Diabetes Kindheit bleiben

Natürlich ist es unsere Aufgabe, auf den Blutzucker aufzupassen. Aber wir möchten trotzdem nicht, dass unsere Tochter ständig das Gefühl hat, Dinge nicht mehr zu dürfen.

Wenn es auf dem Weihnachtsmarkt einen Crêpe gibt, bei einem Geburtstag Kuchen oder im Schwimmbad einen langen Tag voller Bewegung, dann ist das blutzuckertechnisch vielleicht nicht immer perfekt. Und manchmal bedeutet es für uns Eltern auch mehr Arbeit.

Aber für uns ist trotzdem wichtig, dass sie erlebt:

Ich darf mitmachen. Ich darf mitessen. Ich darf Kind sein.

7. Ihr wachst da schneller rein, als ihr gerade glaubt

Am Anfang fühlt sich vieles riesig an. Aber mit jeder Woche kommt mehr Routine, mehr Sicherheit und mehr Vertrauen in die eigenen Entscheidungen dazu.

Nicht, weil es plötzlich leicht wird. Sondern weil man jeden Tag dazulernt – und weil man als Familie Schritt für Schritt in diesen neuen Alltag hineinwächst.

Wenn ihr aus diesem Guide nur drei Dinge mitnehmt

- Ihr müsst nicht heute schon alles können.
- Lieber gut vorbereitet sein, als im Stress improvisieren zu müssen.

- Nicht jede unruhige Kurve bedeutet, dass ihr etwas falsch gemacht habt.

Bonus 1 – Checkliste: Unsere Diabetes-Tasche

Was in die Diabetes-Tasche gehört, hängt natürlich immer davon ab, wie lange ihr unterwegs seid, wie weit ihr von zu Hause entfernt seid und wie gut ihr im Notfall schnell wieder an Material kommen könnt.

Uns hilft dabei vor allem dieser Gedanke:

Lieber einmal etwas zu viel dabeihaben als unterwegs merken, dass genau jetzt etwas fehlt.

A) Kurz unterwegs oder im Ort

Wenn wir nur kurz unterwegs sind oder in der Nähe bleiben, haben wir meistens dabei:

- PDM / Steuergerät
- Handy
- Uhr oder eine andere Möglichkeit, die Werte im Blick zu behalten
- schnelle Kohlenhydrate, zum Beispiel Traubenzucker
- je nach Situation einen kleinen Snack

B) Länger unterwegs, zu Besuch oder weiter weg

Sobald wir wissen, dass wir nicht einfach schnell nach Hause fahren können, packen wir deutlich mehr ein:

- PDM / Steuergerät
- Handy
- Uhr oder eine andere Möglichkeit, die Werte im Blick zu behalten
- Blutzuckermessgerät
- schnelle Kohlenhydrate, zum Beispiel Traubenzucker oder Saft
- zusätzliche Snacks
- Ersatzsensor / CGM
- Ersatz-Pod plus Insulin oder Pen plus Insulin, wenn das für euch die Notfalloption ist
- Alkoholtücher oder anderes Material, das ihr zum Setzen oder Wechseln braucht
- je nach Situation eine kleine Essenswaage, wenn Essen unterwegs schwer einzuschätzen ist

C) Mehrere Tage unterwegs oder Urlaub

Wenn wir mehrere Tage unterwegs sind, packen wir so, dass auch dann noch genug da ist, wenn etwas schiefgeht – zum Beispiel wenn ein Pod abfällt, ein Sensor ausfällt oder eine Insulinampulle kaputtgeht

Dann nehmen wir von wichtigen Dingen lieber etwas mehr mit:

- mehrere Pods / Ersatzmaterial
- mehrere Sensoren / CGMs
- ausreichend Insulin als Reserve
- Pen plus Pen-Nadeln
- Blutzuckermessgerät, Teststreifen und Lanzetten
- schnelle Kohlenhydrate, zum Beispiel Traubenzucker oder Saft
- zusätzliche Snacks
- Alkoholtücher
- Overpatches oder Pflaster, wenn ihr so etwas nutzt

Was wir zusätzlich mitdenken

Gerade bei längeren Ausflügen, Urlauben, Schwimmbad oder sehr aktiven Tagen fragen wir uns oft noch einmal kurz:

- Reicht das Material wirklich – auch mit Reserve?
- Haben wir genug schnelle Kohlenhydrate und Snacks dabei?
- Brauchen wir ein Blutzuckermessgerät zusätzlich?
- Ist genug Insulin eingepackt?
- Müssen wir damit rechnen, dass durch Bewegung mehr Kohlenhydrate gebraucht werden?
- Ist empfindliches Material vor großer Hitze oder Kälte geschützt?

Unsere wichtigste Erfahrung

Eine gut gepackte Diabetes-Tasche sorgt nicht dafür, dass immer alles perfekt läuft.

Aber sie nimmt oft genau in den Momenten Druck raus, in denen sowieso schon genug los ist.

Bonus 2 – Das sollte Schule, Hort oder Betreuung über unser Kind wissen

Unser Kind

Name: _____

Geburtsdatum / Alter: _____

Klasse / Gruppe: _____

Unser Kind hat Typ-1-Diabetes

Unser Kind lebt mit Typ-1-Diabetes. Das bedeutet: Der Blutzucker kann im Alltag schwanken und muss je nach Situation beobachtet und manchmal behandelt werden.

Wichtig ist uns vor allem: Niemand muss alles perfekt können – aber die wichtigsten Dinge sollten klar sein.

So ist unser Kind aktuell versorgt

Diabetes-Technik

☐ Insulinpumpe / Pod: _____

☐ CGM / Sensor: _____

☐ PDM / Steuergerät: _____

☐ Handy / Uhr / App zur Wertanzeige: _____

Zusätzlich wichtig

- ☐ Unser Kind kann manche Dinge schon selbst
- ☐ Unser Kind braucht bei Entscheidungen meist Unterstützung
- ☐ Bitte im Zweifel immer lieber einmal zu viel nachfragen oder anrufen

So merken wir oft eine Unterzuckerung bei unserem Kind

Typische Anzeichen können zum Beispiel sein:

- ☐ blass
 - ☐ zittrig
 - ☐ müde / plötzlich ruhig
 - ☐ weinerlich / gereizt
 - ☐ sagt selbst, dass sich etwas komisch anfühlt
 - ☐ anderes / bei unserem Kind typisch:
-

Das braucht unser Kind bei einer Unterzuckerung

Schnelle Kohlenhydrate liegen hier:

Das geben wir meistens:

Wichtig für uns:

- Bitte nicht lange abwarten, wenn eine Unterzuckerung vermutet wird.
- Wenn unser Kind Hilfe braucht oder nicht gut selbst essen / trinken kann, bitte sofort anrufen.

Wo liegt das wichtigste Diabetes-Material?

Diabetes-Tasche / Material liegt hier:

Darin oder dort findet ihr zum Beispiel:

- schnelle Kohlenhydrate
- weiteres Diabetes-Material
- ggf. Blutzuckermessgerät
- ggf. Ersatzmaterial

Was unser Kind schon selbst kann

Das kann unser Kind schon selbst:

Dabei braucht unser Kind Unterstützung:

Bitte ruft uns möglichst sofort an, wenn ...

- unser Kind den Unterzucker nicht gut selbst behandeln kann
- es ihm deutlich schlecht geht oder es ungewöhnlich wirkt
- Erbrechen, starke Bauchschmerzen oder auffällige Schwäche dazukommen
- ein Pod / Sensor abgefallen ist oder etwas technisch nicht funktioniert
- ihr unsicher seid und nicht wisst, wie ihr weiter vorgehen sollt

Notfallmedikament

Gibt es ein Notfallmedikament wie Baqsimi?

☐ ja

☐ nein

Wenn ja: Wo liegt es?

Wichtig:

Bitte nur anwenden, wenn vorher erklärt wurde, wie es benutzt wird.

Das ist für unseren Alltag außerdem wichtig

Hier könnt ihr alles notieren, was für Schule, Hort oder Betreuung zusätzlich hilfreich ist, zum Beispiel:

- Essen / Snacks / Kohlenhydrate
- Sport / Schwimmbad / Bewegung
- wann eher engmaschiger auf Werte geschaut werden sollte
- was unser Kind in stressigen Situationen braucht

Besonderheiten bei Geburtstagen, Ausflügen oder Feiern

So erreicht ihr uns

Eltern / Sorgeberechtigte

Name: _____

Telefon: _____

Name: _____

Telefon: _____

Weitere wichtige Kontaktperson

Name: _____

Telefon: _____

Unser wichtigster Wunsch

Bitte meldet euch lieber einmal zu viel als zu wenig.

Niemand muss bei unserem Kind alles perfekt können – aber es hilft uns sehr, wenn Unsicherheiten nicht allein getragen werden, sondern wir kurz Bescheid bekommen.

Bonus 3 – Das sollten Oma, Opa oder andere Betreuungspersonen über unser Kind wissen

Unser Kind

Name: _____

Geburtsdatum / Alter: _____

Wer passt auf?

Name der Betreuungsperson: _____

Datum / Zeitraum der Betreuung: _____

Unser Kind hat Typ-1-Diabetes

Unser Kind lebt mit Typ-1-Diabetes. Das bedeutet: Der Blutzucker kann im Alltag schwanken und muss manchmal beobachtet oder behandelt werden.

Wichtig ist uns vor allem:

Niemand muss alles perfekt können. Aber es hilft uns sehr, wenn die wichtigsten Dinge klar sind – und wenn im Zweifel lieber einmal zu viel als zu wenig angerufen wird.

Das ist für unser Kind gerade wichtig

Diabetes-Technik

☐ Insulinpumpe / Pod: _____

☐ CGM / Sensor: _____

☐ PDM / Steuergerät: _____

☐ Handy / Uhr / App zur Wertanzeige: _____

Heute besonders wichtig:

(z. B. viel Bewegung, Schwimmbad, Geburtstag, Essen außer Haus,
auffällige Werte, frisch gesetzter Pod / Sensor)

So merken wir oft eine Unterzuckerung bei unserem Kind

Typische Anzeichen können zum Beispiel sein:

- ☐ blass
- ☐ zitterig
- ☐ müde / plötzlich ruhig
- ☐ weinerlich / gereizt
- ☐ sagt selbst, dass sich etwas komisch anfühlt
- ☐ anderes / bei unserem Kind typisch:

Das braucht unser Kind bei einer Unterzuckerung

Schnelle Kohlenhydrate liegen hier:

Das geben wir meistens:

Wichtig:

Wenn unser Kind Hilfe braucht, nicht gut selbst essen / trinken kann oder euch etwas komisch vorkommt, bitte nicht lange abwarten, sondern uns direkt anrufen.

Wo liegt das wichtigste Diabetes-Material?

Diabetes-Tasche / Material liegt hier:

Darin oder dort findet ihr zum Beispiel:

- schnelle Kohlenhydrate
- weiteres Diabetes-Material
- ggf. Blutzuckermessgerät
- ggf. Ersatzmaterial

Das kann unser Kind schon selbst

Dabei braucht unser Kind Unterstützung:

Bitte ruft uns möglichst sofort an, wenn ...

- unser Kind den Unterzucker nicht gut selbst behandeln kann
- es ihm deutlich schlecht geht oder es ungewöhnlich wirkt
- Erbrechen, starke Bauchschmerzen oder auffällige Schwäche dazukommen
- ein Pod / Sensor abgefallen ist oder etwas technisch nicht funktioniert
- ihr unsicher seid und nicht wisst, wie ihr weiter vorgehen sollt

Notfallmedikament

Gibt es ein Notfallmedikament wie Baqsimi?

☐ ja

☐ nein

Wenn ja: Wo liegt es?

Wichtig:

Bitte nur anwenden, wenn vorher erklärt wurde, wie es benutzt wird.

Was heute noch wichtig sein könnte

Hier könnt ihr alles notieren, was für diesen Tag oder diese Betreuung zusätzlich wichtig ist, zum Beispiel:

- Essen / Snacks / Kohlenhydrate
- Sport / Schwimmbad / viel Bewegung
- was bei hohen oder niedrigen Werten heute besonders zu beachten ist
- wann unser Kind wahrscheinlich Hunger bekommt
- ob heute etwas anders ist als sonst

So erreicht ihr uns

Eltern / Sorgeberechtigte

Name: _____

Telefon: _____

Name: _____

Telefon: _____

Weitere wichtige Kontaktperson

Name: _____

Telefon: _____

Unser wichtigster Wunsch

Bitte meldet euch lieber einmal zu viel als zu wenig.

Niemand muss bei unserem Kind alles perfekt können – aber es hilft uns sehr, wenn Unsicherheiten nicht allein getragen werden, sondern wir kurz Bescheid bekommen.

Bonus 4 – Checkliste vor Urlauben oder längeren Ausflügen

Je länger ihr unterwegs seid, desto hilfreicher ist es, nicht nur für den „normalen“ Alltag zu packen, sondern auch für die Dinge, die unterwegs zusätzlich passieren können: ein Pod fällt ab, ein Sensor funktioniert nicht, ein Kind braucht plötzlich mehr Snacks als gedacht oder ein Ausflug dauert länger als geplant.

Uns hilft dabei vor allem dieser Gedanke:

Nicht nur für den besten Fall packen – sondern auch für den Fall, dass unterwegs etwas schief läuft.

1. Diabetes-Material

Haben wir genug dabei – plus Reserve?

- ☐ genügend Pods / Ersatz-Pods
- ☐ genügend Sensoren / CGMs
- ☐ ausreichend Insulin
- ☐ Pen als Reserve
- ☐ Pen-Nadeln
- ☐ Blutzuckermessgerät
- ☐ Teststreifen
- ☐ Lanzetten

- ☐ Alkoholtücher
- ☐ Overpatches oder Pflaster, wenn wir so etwas nutzen
- ☐ weiteres Ersatzmaterial, das wir im Alltag regelmäßig brauchen

2. Unterzucker unterwegs mitdenken

Haben wir genug schnelle Kohlenhydrate und Snacks dabei?

- ☐ Traubenzucker
- ☐ Saft oder andere schnelle Kohlenhydrate
- ☐ zusätzliche Snacks für unterwegs
- ☐ genug Vorrat auch für längere Autofahrten, Ausflüge oder aktive Tage
- ☐ ggf. Snacks, die unser Kind besonders gut akzeptiert, wenn es ihm nicht gut geht

3. Hohe Werte oder Technikprobleme mitdenken

Können wir auch unterwegs reagieren, wenn etwas nicht funktioniert?

- ☐ genug Material für einen spontanen Pod- oder Sensorwechsel
- ☐ Insulin / Pen auch dann griffbereit, wenn Pod oder Technik Probleme machen
- ☐ Blutzuckermessgerät als zusätzliche Sicherheit dabei
- ☐ genug Material für Korrekturen oder unerwartete Situationen

4. Vor dem Losfahren kurz prüfen

Haben wir wirklich an alles gedacht?

- ☐ Reicht das Material nicht nur knapp, sondern mit Reserve?
- ☐ Ist genug Insulin dabei?
- ☐ Sind schnelle Kohlenhydrate und Snacks eingepackt?
- ☐ Ist das Blutzuckermessgerät dabei?
- ☐ Haben wir Pen / Notfalllösung dabei?
- ☐ Sind Pod / Sensor / Ersatzmaterial gut erreichbar und nicht irgendwo ganz unten im Gepäck verschwunden?

5. Hitze, Kälte und empfindliches Material

Ist empfindliches Material gut geschützt?

- ☐ Insulin nicht unnötig großer Hitze aussetzen
- ☐ Sensoren, Pods und anderes Material nicht in praller Sonne liegen lassen
- ☐ auch starke Kälte mitdenken, wenn ihr im Winter unterwegs seid
- ☐ empfindliches Material so transportieren, dass es unterwegs möglichst geschützt bleibt

6. Vor Urlauben oder Feiertagen rechtzeitig organisieren

Müssen wir vorher noch etwas besorgen?

- ☐ reicht unser Material wirklich für die gesamte Zeit?
- ☐ brauchen wir vorher noch ein Rezept oder eine Verordnung?
- ☐ müssen wir Pods, Sensoren oder anderes Material rechtzeitig nachbestellen?
- ☐ haben wir auch zu Hause noch genug Reserve, wenn wir zurückkommen?

7. Für aktive Tage oder Schwimmbad extra mitdenken

Wenn im Urlaub viel Bewegung, Schwimmbad, Strand oder lange Ausflüge geplant sind, fragen wir uns zusätzlich:

- ☐ brauchen wir eher mehr schnelle Kohlenhydrate als sonst?
- ☐ sollten wir zusätzliche Snacks einpacken?
- ☐ ist genug Material griffbereit, falls sich durch Wasser, Hitze oder Bewegung etwas löst?
- ☐ können wir die Werte unterwegs gut im Blick behalten?

Unsere wichtigste Erfahrung

Für uns nimmt es unglaublich viel Druck raus, vor längeren Fahrten oder Urlauben nicht nur „irgendwie genug“ einzupacken, sondern kurz systematisch durchzugehen, ob wirklich alles da ist.

Nicht, weil dann automatisch alles perfekt läuft.

Sondern weil es unterwegs einfach ein gutes Gefühl ist, zu wissen:

Wenn etwas schief läuft, haben wir sehr wahrscheinlich schon daran gedacht.

Du bist nicht allein.

Wenn dein Kind gerade erst die Diagnose Typ-1-Diabetes bekommen hat, fühlt sich wahrscheinlich vieles gleichzeitig groß, neu und überwältigend an. Vielleicht war dieser Guide eines der ersten Dinge, die euch in dieser Zeit ein kleines Stück Orientierung geben konnten. Wenn ja, freut uns das sehr.

Wir wissen, wie viel am Anfang auf einmal auf einen einprasselt – und wie gut es tut, wenn man nicht nur medizinische Informationen bekommt, sondern auch das Gefühl: Andere kennen das. Andere mussten da auch erst hineinwachsen. Und es darf dauern, bis sich all das weniger fremd anfühlt.

Vielleicht ist gerade noch vieles unsicher. Vielleicht fühlt sich manches schwer an. Vielleicht seid ihr einfach nur müde von all den neuen Gedanken, Entscheidungen und Fragen. All das darf sein.

Und gleichzeitig möchten wir euch sagen: Ihr müsst nicht von heute auf morgen alles können. Ihr müsst nicht sofort auf alles eine Antwort haben. Und ihr müsst euren Weg nicht perfekt gehen. Schritt für Schritt reicht.

Wenn dieser Guide euch ein kleines bisschen Halt geben konnte, dann hat er genau das getan, wofür wir ihn geschrieben haben.

Wenn du magst, begleiten wir euch weiter.

Mit **T1Dbit** teilen wir auf Instagram und auf unserer Website weiterhin ehrliche Einblicke, praktische Tipps, Erfahrungen aus unserem Familienalltag und Dinge, die uns im Leben mit Typ-1-Diabetes wirklich geholfen haben.

Wenn euch dieser Guide geholfen hat, freuen wir uns sehr, wenn ihr T1Dbit weiterempfiehlt, unsere Instagram-Beiträge liked, kommentiert, speichert oder teilt – oder anderen Familien von diesem Buch erzählt.

So helfst ihr mit, dass noch mehr Familien direkt nach der Diagnose schnelle, ehrliche und alltagsnahe Unterstützung finden.

Instagram: [@t1d.bit](https://www.instagram.com/t1d.bit)

Website: t1d.bit.com

Danke, dass ihr hier seid.

Danke für euer Vertrauen.

Alles Liebe

Familie T1Dbit

Wenn ein Kind die Diagnose Typ-1-Diabetes bekommt, verändert sich der Familienalltag von einem Moment auf den anderen.

Plötzlich sind da unzählige neue Fragen, Unsicherheiten und Situationen, auf die einen niemand wirklich vorbereiten kann.

Genau für diese erste Zeit ist dieser Starter-Guide entstanden.

Er begleitet Familien nach der Diagnose mit ehrlichen Erfahrungen, alltagsnahen Tipps und praktischer Orientierung – damit der neue Alltag Schritt für Schritt leichter, sicherer und überschaubarer werden kann.

Im Buch geht es unter anderem um:

- Alltag mit Typ-1-Diabetes
- Schule, Kindergarten, Hort und Betreuung
- Ausflüge, Bewegung und Schwimmbad
- hohe Werte, Unterzuckerungen und typische Unsicherheiten
- Checklisten, Vorlagen und Bonusseiten für die erste Zeit nach der Diagnose

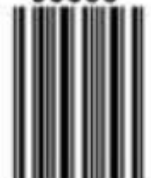
Über T1Dbit

T1Dbit ist eine Familie, die selbst mitten im Leben mit Typ-1-Diabetes steht. In diesem Guide teilen sie ehrliche Erfahrungen, alltagsnahe Tipps und die Dinge, die ihnen in der ersten Zeit nach der Diagnose wirklich geholfen haben.

ISBN 9798186254058



90000



9 798186 254058