

**„Kinder-Diabetes-Schulungs-Kurs für Typ-1-Diabetiker“. Ein Unwort, für das Dr. Karsten Milek dem hierzulande so beliebten Abkürzungsfimmel einen Sinn gab. Aus der umständlichen Bezeichnung wurde KiDS-Kurs. Und der fand in den Sommerferien bereits zum 15. Mal statt.**



Die Schulungen mit Dr. Karsten Milek sind nicht nur interessant, sondern auch lustig. Übrigens: Für jeden Kurs lässt sich der Doc ein Motto einfallen. 2005 war es Unterwelt (Foto), 2006: Kleine WM.

## Spielend lernen mit Diabetes zu leben

Gerade ist das Frühstück vorbei. Auf dem Pfauenhof, so heißt das Gelände des Europäischen Bildungswerkes in Kolberg, Land Brandenburg, herrscht ein buntes Durcheinander. Es bleiben nur ein paar Minuten, um sich so wichtige Dinge, wie die von dem süßen Typen oder vom Ausgang des abendlichen Spiels zuzurufen, dann beginnen für die Kids die

Schulungen. Doch der Spaß hört auch dann nicht auf: Die Frauen und Männer um Dr. Karsten Milek, wissen selbst medizinische Details, Themen zu Ernährung, Bewegung, Verhalten usw. interessant und lustig zu vermitteln.

Im Pavillon warten die größeren Mädchen auf den Doc. Der war übrigens vor zwei Jahren mit



Elisabeth Kiederley, Cordula Schöne und Kathrin Müller sind aus Hohenmölsen mit nach Kolberg gekommen. Sie arbeiten in der diabetologischen Schwerpunktpraxis von Karsten Milek.

dem Bundesverdienstkreuz am Bande geehrt worden – für sein Engagement, spezielle Ferienaufenthalte für diabeteskranke Kinder und Jugendliche zu organisieren. Für den Arzt selbst war die Auszeichnung nur insofern wichtig, weil dadurch Kinder, die an Diabetes Typ 1 erkrankt sind, kurz in das Blickfeld öffentlichen Inter-



*Für jedes Kind wird eine Dokumentation angelegt. Der Blutzucker wird täglich sechsmal kontrolliert, an einigen Tagen sogar nachts.*

| Blutzucker-Kontrollen       |                      | TNP-TAG              |                      |
|-----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| BZ-Zeiten täglich:          |                      |                      |                      |
| 7 <sup>00</sup> Uhr         | 14 <sup>30</sup> Uhr | 6 <sup>00</sup> Uhr  | 24 <sup>00</sup> Uhr |
| 9 <sup>00</sup> Uhr         | 17 <sup>00</sup> Uhr | 11 <sup>00</sup> Uhr | 2 <sup>00</sup> Uhr  |
| 11 <sup>00</sup> Uhr        | 20 <sup>00</sup> Uhr | 14 <sup>00</sup> Uhr | 6 <sup>00</sup> Uhr  |
| für Humalog/Novo-Rapid      |                      | 16 <sup>00</sup> Uhr | 16 <sup>00</sup> Uhr |
| Kinder: 7 <sup>00</sup> Uhr | 14 <sup>00</sup> Uhr | 20 <sup>00</sup> Uhr | 22 <sup>00</sup> Uhr |
| 9 <sup>00</sup> Uhr         | 17 <sup>00</sup> Uhr |                      |                      |
| 12 <sup>00</sup> Uhr        | 20 <sup>00</sup> Uhr |                      |                      |

esses gelangt sind. Seit 15 Jahren schon organisiert der nicht nur in Deutschland bekannte Diabetologe, der in Hohenmölsen eine Schwerpunktpraxis betreibt, Ferienaufenthalte für betroffene Kinder.

### *Kurs-Teilnehmer von einst sind heute Helfer*

Auch in diesem Sommer waren fast 50 Mädchen und Jungen nach Kolberg gekommen, um Spiel und Spaß zu haben und fast nebenbei den besseren Umgang mit ihrer Krankheit zu erlernen. Zur „Crew“ von Dr. Milek gehörten acht Helfer sowie Mileks Tochter Anne als Koordinatorin, seine Frau, die Medizin-Pädagogin Susanne Nitschke, die die Schulungen organisierte, Dr. Stefan Vogler, der zweite Arzt, eine Krankenschwester, zwei Schwesternschülerinnen, eine Laborantin mit zwei Azubis. Die Helfer, die jeder Gruppe zugeteilt waren, sind übrigens selbst Diabetiker. Den Doc kennen sie schon viele Jahre, denn auch sie waren einst Teilnehmer der KiDS-Kurse.

Diabetikerin ist auch Reinhild Lau-

tenbach, die Laborantin. „Seit 50 Jahren lebe ich schon mit dieser Krankheit. Meine Kindheit war schrecklich. Ich durfte nie ins Ferienlager, musste dafür fünfmal im Jahr ins Krankenhaus. Waren meine Werte gut, bin ich entlassen worden, doch danach ging es mir bald wieder schlechter.“ Niemand hatte Reinhild Lautenbach erklärt und beigebracht, wie sie mit ihrer Krankheit im ganz normalen Alltag umzugehen hatte. „Was ist bei einer Radtour zu beachten oder



*Dr. Stefan Vogler wertet gemeinsam mit einem Kursteilnehmer dessen Ergebnisse aus und bestimmt danach die Insulinmenge. Ein Ritual, das sich für alle Kinder täglich wiederholt.*



*Blutzuckermessungen sind ganz wichtig. Aber man kann es auch übertreiben. Während des Kurses lernen die Kinder, wann Messen notwendig ist.*



*Spritzen will gelernt sein. Deshalb wird die Insulingabe bei den kleineren Kursteilnehmern überwacht. Gemeinsam mit der Schwester wird bis zehn gezählt, dann kann die Spritze raus.*



*Anne Milek, Psychologiestudentin und Tochter des Doc war immer da, wenn Kids mal Probleme hatten.*



*Nach den Schulungen ist Zeit fürs Spielen. Tischtennis steht dabei fast so hoch im Kurs wie baden im nahen See oder Rad fahren.*

## info

1605 Euro zahlt die AOK Sachsen-Anhalt für jeden Teilnehmer am 14-tägigen KiDS-Kurs. Der Eigenanteil der Eltern für Übernachtung und Verpflegung liegt bei 175 pro Kind. „Dieses Schulungsmodell verbindet medizinisch Erforderliches mit Spaß und Erholung“, schätzt Ralf Dralle ein, der bei der AOK Sachsen-Anhalt Geschäftsleiter ist. Infos: [www.aok.de/sa](http://www.aok.de/sa) oder Tel.: 01 80-200 13 04.

beim Ball spielen? Muss ich bei mehr Bewegung mehr oder weniger spritzen? Muss ich mehr oder weniger essen? Ich wusste nichts.“ Als die Laborantin von Mileks KiDS-Kurs hörte, wollte sie unbedingt dabei sein und helfen. Unterstützt wurde sie hier von Nadine Röhner, die mitten in der Ausbildung zur medizinisch-technischen Assistentin steckt. Auch Nadine ist Diabetikerin und hatte seit 1994 regelmäßig an den Ferienkursen von Dr. Milek teilgenommen. An ihrer Berufswahl und dem Wunsch, heute in Kolberg zu helfen, ist der Arzt ganz und gar nicht schuldlos.

1991 – als Karsten Milek noch im Brandenburgischen zu Hause war – hatte er in den Sommerferien das erste Schulungslager für Diabetiker-Kinder in Kolberg organisiert. „Dass wir das geschafft haben, ist Regine Hildebrandt zu verdanken. Sie war ja damals Gesundheitsministerin in Brandenburg und sehr, sehr engagiert.“ Da hatten sich zwei getroffen, denen es ernst war mit der Hilfe für andere. Aus dem Schulungscamp für Brandenburger Kids ist längst ein deutschlandweites Projekt geworden – nicht im Selbstlauf allerdings. Milek ging und geht hausieren – bei Behörden, Sponsoren, bei Krankenkassen. Und während die AOK Sachsen-Anhalt und

Brandenburg sowie etliche BKK den Sinn der Schulungen erkannt haben und den Großteil der Kosten für ihre Versicherten tragen, lehnen die meisten Ersatzkassen das ab. Wenn sich auch nicht jeder so ausdrückt, wie eine Kasse in Hannover, von der Karsten Milek zu hören bekam: „Ihre sozialistischen Experimente machen wir nicht mit“ – die Argumente, um Kosten zu Lasten kranker Kinder zu sparen, sind sehr vielfältig. Das ärgert Milek. „Alle Kinder“, sagt er, „sind mir gleich lieb.“ Er kann diese Herzlosigkeit nicht begreifen.

## Grundstein für ein normales Leben legen

Der Mann, der selbst vier Kinder hat, ist im Camp sehr viel mehr als der Doc, er ist Freund, er ist vor allem einer, der versteht. Er erzählt den Kindern von einer Weiterbildung: „Alle Teilnehmer mussten sich sechsmal am Tag spritzen, allerdings mit Kochsalz. Ich habe das keine Woche durchgehalten. Aber ich habe verstehen gelernt, was ihr jedes Mal leisten müsst.“ Milek will den Kindern unbedingt helfen. „Die müssen ihr ganzes Leben mit ihrer Krankheit auskommen und nur, wenn sie den richtigen Umgang lernen, können Folgekrankheiten vermieden werden. Wir legen hier den Grundstock für ein normales Leben.“



*Essen, was schmeckt und dennoch gut für Diabetiker ist. Die Kinder lernen im KiDS-Kurs, sich gut und vernünftig zu ernähren.*



*Für fast 50 Kinder ist jede Menge zu organisieren. In freien Minuten ist Dr. Karsten Milek deshalb meist ans Telefon gebunden.*