

# Cosmo

# Diabetes-Superheld

Kinga M. Hailwax

© 2024 Kinga M. Hailwax  
cosmodiabeteshero.at

Illustration: Kinga M. Hailwax  
Umschlaggestaltung: Kinga M. Hailwax  
Lektorat / Korrektorat: Sonja Katzenbeisser-Pawlik, Elke Huber-Lang

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media  
GmbH, Wien  
www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:  
978-3-99165-476-6



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Mein Dank gilt meinem Freund Bernhard, ohne dessen Unterstützung die  
Umsetzung des Buches nicht möglich gewesen wäre!



# Inhaltsverzeichnis

Hallo Cosmo, Hallo Diabetes.....	7
Cosmo im Krankenhaus.....	8
Cosmo im Ziel.....	10
Cosmo und die Technik.....	12
Blutzuckermessung.....	12
Cosmo der Rechenkönig.....	14
Insulininjektion mit Insulinpen.....	16
Cosmo in der Keto.....	18
Cosmo im Hypo.....	20
Cosmo macht Sport.....	22
Cosmo kommt in die Schule.....	24
Cosmo darf leben!.....	26
Cosmo ist nicht alleine!.....	28
Cosmo Diabetes-Superheld.....	30
Glossar.....	32
Wofür brauche ich Insulin?.....	34
Infoblatt.....	37





# Hallo Cosmo, Hallo Diabetes

Waschbär Cosmo hat Diabetes mellitus,  
weswegen er ein paar Sachen beachten muss.  
Den Diabetes kann man zwar nicht sehen,  
doch bleibt er als Teil von ihm bestehen!

Dagegen kann man sich nicht wehren,  
und so schrieb er auf seine Lehren!  
Dann lassen wir ihn jetzt Mal sprechen,  
bevor wir in dein Abenteuer aufbrechen:

“Diabetes mellitus ist ein Teil von mir.  
Was ich da machen muss, erzähl ich dir!  
Insulin muss ich spritzen subkutan,  
dann steigt mein Blutzucker nicht weiter an!  
So gelangt der Zucker in die Zelle  
und mein Gehirn bleibt weiter helle!

Glucagon ist des Insulins Gegenspieler,  
der macht den Blutzucker wieder stabiler!  
Insulin und Glucagon halten sich meistens die Waage.  
Da mir das Insulin fehlt, spritze ich es alle Tage!  
Das hört sich an hoch kompliziert,  
doch zeige ich dir, wie das funktioniert!

So merke dir und lauf nicht irr:  
Berechnen musst du dein Essen  
und dazu deinen Blutzucker messen.  
Vielleicht musst du dazu korrigieren  
und alle zwei Stunden kontrollieren!

Das bleibt jetzt Tag ein, Tag aus,  
manchmal fordert es uns alle heraus.  
Bald hast du es uns allen voraus,  
und rechnest alleine deinen Abendschmaus!  
Dann erklärst du uns, Diabetes ist nicht die Welt,  
und wirst selbst zum Diabetes-Superheld!”

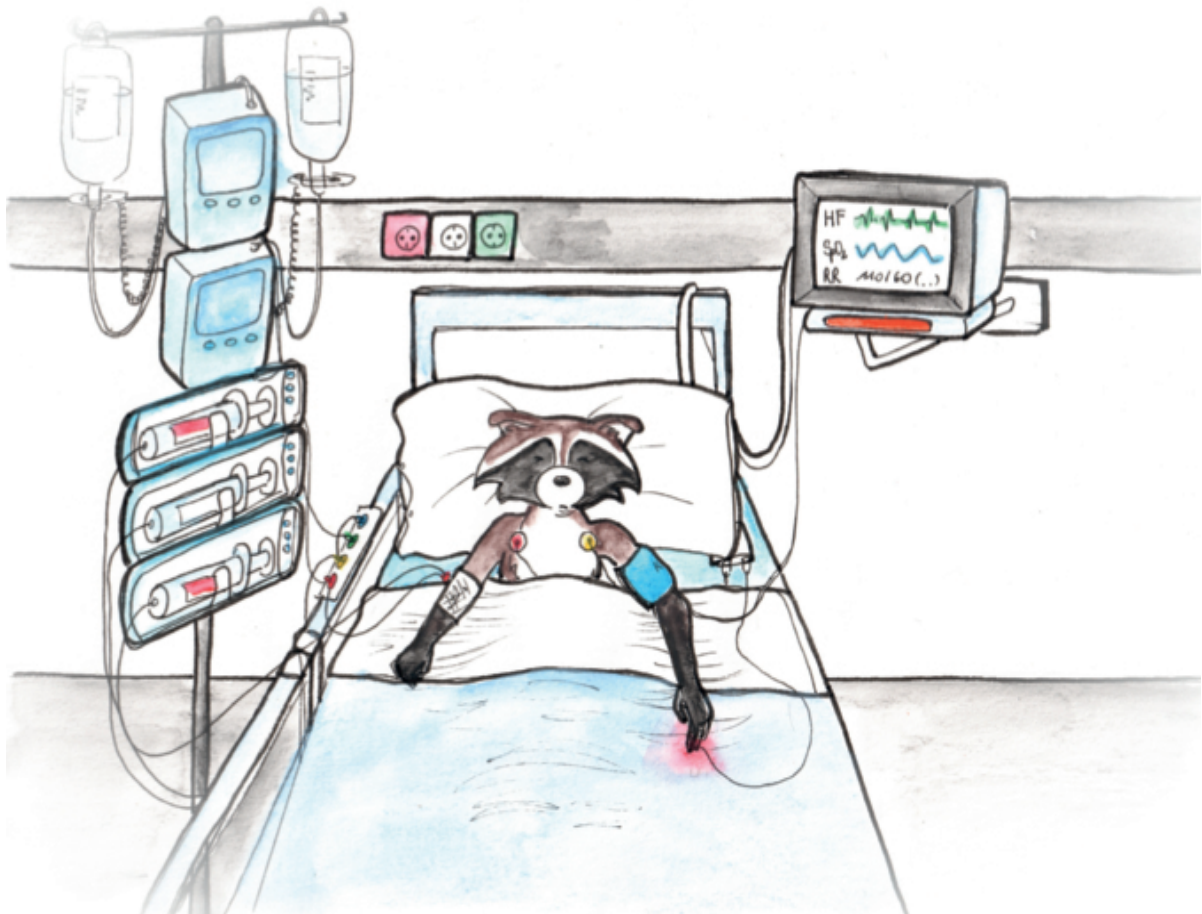


# Cosmo im Krankenhaus

Als alles begann, war ich müde und habe abgenommen  
und auch starke Bauchschmerzen bekommen.  
Dazu war ich unkonzentriert und hatte ständig Durst!  
Das war mir alles echt nicht mehr Wurst!

Im Krankenhaus angekommen,  
haben sie mir Blut abgenommen!  
Nach einem Blick auf den Blutzuckerwert  
konnte ich auch nicht mehr machen kehrt.

Nach einer genaueren Analyse  
war klar, krank ist meine Bauchspeicheldrüse!  
Auch genannt Pankreas,  
und das macht nicht nur irgendwas!  
Ich brauche ab jetzt ständig Insulin  
und muss lernen zu spritzen, meine Medizin!





Gleich kam ich dann auf die Station  
und schon hatte ich eine Infusion.  
Durfte eine Zeit lang nichts mehr essen,  
ständig kam wer den Blutzucker messen.

Alle paar Stunden wurde an den Infusionen herumgedreht,  
nach ein paar Pieksern dann endlich abgedreht.  
Besser habe ich mich dann langsam gefühlt  
und schon meinen Arm für den Sensor gekühlt!

Täglich fanden Visiten und auch Schulungen statt,  
nach so viel Informationen war ich richtig platt!  
Ob Pen oder Pumpentherapie,  
das entschied ich mit Euphorie!  
Eine richtige Antwort für alle wird es niemals geben,  
die Therapie muss passen zu deinem Leben!

Die Zeit vertrieb ich mir mit Fantasie,  
übte das Management ohne Hysterie.  
Schon bald konnte ich richtig reagieren  
und auch alle Tests absolvieren.  
Durfte deshalb wieder ausquartieren,  
da wollte ich vor Freude fast explodieren!

Es sind viele Entscheidungen zu treffen,  
auch wollen wir dir alle nur helfen!  
Deswegen lassen wir dich damit nicht allein,  
unterstützen dich, in Schritten klein!

Das bleibt jetzt Tag ein, Tag aus,  
manchmal fordert es uns alle heraus.  
Bald hast du es uns aber allen voraus,  
und packst schon dein eigenes Tagebuch heraus!



## Cosmo im Ziel

Insulin brauche ich schon vor dem Essen,  
dabei darf ich nicht vergessen:  
Zwischen 70 und 100 mg/dl ist mein Blutzuckerziel,  
darüber ist dann doch zu viel!  
Deswegen muss ich ihn auch kontrollieren  
und zwei- bis dreistündlich korrigieren!

Wenn ich lande nach dem Essen bei über 180,  
bin ich nicht zu grantig!  
Führe durch eine Korrektur  
und bleib weiter die Frohnatur!  
Die Info muss auch an die Klinik retour,  
dann wird angepasst die Therapiestruktur!

