www.diabetes-anker.de 2429

Diabetes

Diabetes Anker

11 | 2026

Für alle Höhen und Tiefen

€ 6,70 Österreich: 7,30 € Schweiz: CHF 12,30

DATEN CLEVER NUTZEN

KI unterstützt im Alltag

Widerspruch

So vermeiden Sie Formfehler

Gemeinsam stark

Im Jugend-Camp voneinander lernen



In den Advent mit Knusper-Plätzchen

Markus Majowski, Typ-2-Diabetes

„Man muss die Zeichen erkennen.“

Seite 6

MEIN ANKER

Unterstützung annehmen

Markus Majowski hätte nie gedacht, dass Diabetes auch etwas mit ihm zu tun haben könnte. Eine Verkettung von Ereignissen sorgte in kürzester Zeit dafür, dass er seinen Typ-2-Diabetes anerkennen und schließlich auch angehen konnte.

Bereit sein

Man muss die Zeichen erkennen und die Hilfe annehmen, das ist ganz wichtig.

Markus Majowski



Jennifer Sanchez/MedTriX GmbH

Wenn man nicht an Engel glaubt, dann glaubt man vielleicht nach dieser Geschichte daran“, so beschreibt Markus Majowski seinen Weg mit Diabetes. Im Oktober 2025 sprang er spontan als Sponsoren-Pate bei der Diabetes-Charity-Gala von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ein. Nur wenige Stunden zuvor war ihm klar geworden, dass er womöglich von Typ-2-Diabetes betroffen ist. Eine Bekannte, die in der Weiterbildung zur Diabetologin war, hatte ihm nach langer Zeit der Verleugnung die Augen geöffnet.

Ein klares Ziel und helfende Hände

Beim Gespräch auf der Bühne lernte der Schauspieler den Diabetologen Dr. Jens Kröger kennen. In den folgenden Monaten stellte er u. a. mit dessen Unterstützung seinen Lebensstil um. Dabei halfen ihm ein klares Ziel vor Augen und Hacks, also Wege und Tricks, wie man die Glukosewerte nach dem Essen zusätzlich niedrig halten kann. Ein System zum kontinuierlichen Glukose-Messen (CGM) wurde für Markus Majowski zum sicheren Haltegriff, eiskalter Sprudel mit Zitronensaft der Ersatz für Softdrinks und auch die Freude an Bewegung entdeckte er neu. „Man muss akzeptieren, dass es eine Krankheit ist, und dann kann man Verantwortung für die Genesung übernehmen“, erklärt er.

Als Botschafter Mut machen

Mittlerweile hat er beinahe sein Idealgewicht erreicht, das Verlangen nach Zucker ist für ihn kein Thema mehr. Den Glukose-Sensor trägt er aber weiterhin. Sehen darf man diesen gern: „Dass jeder so eine kleine Botschafter-Tätigkeit übernimmt, das finde ich cool.“ Abschalten kann Markus Majowski in seinem Beruf, bei dem er in verschiedenste Figuren schlüpft. Um die Gedanken treiben zu lassen, empfiehlt er, sich „ruhig mal ein Quatschhobby“ zu suchen. *JS*

MEHR ONLINE

Das komplette Interview gibt es unter www.diabetes-anker.de/?p=1114976