



## **Eiskalt – ab auf die Eisbahn! Bewegung, Gemeinschaft und weihnachtliche Snacks**

Veranstaltungsort: Praxis und Eisbahn im kleinen Felde, Herford

Datum: Freitag, der 07.11.2025 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Organisiert von der Praxis Kinder- und Jugendmedizin Radewig mit Unterstützung von K.I.M. e.V. Herford

Im **November 2025** hieß es für unsere Kinder und Familien: *Mütze auf, Schlittschuhe geschnürt – und rauf aufs Eis!*

Unter dem Motto „**Eiskalt – ab auf die Eisbahn**“ erlebten wir eine winterliche Veranstaltung, die Wissen, Bewegung und Gemeinschaft auf besondere Weise miteinander verband.



📷 Vorbereitung in der Praxis – wiegen, rechnen, genießen

Der Nachmittag begann in vertrauter Umgebung – in der Praxis. Dort wurde zunächst vorbereitet, was bei Kindern mit Diabetes einfach dazugehört: **Planung, Austausch und gemeinsames Lernen.** Und natürlich durfte dabei eines nicht fehlen: weihnachtliche Leckereien.

Gemeinsam wurden **Weihnachtsleckereien gewogen**, Kohlenhydratmengen besprochen und berechnet – ganz

praxisnah und alltagsrelevant. Danach wurde natürlich auch gemeinsam probiert und genossen.

Die Kinder lernten, dass Genuss und Diabetes sich nicht ausschließen müssen, sondern mit Wissen und Aufmerksamkeit gut zusammenpassen. Der Austausch untereinander schuf Sicherheit und Vorfreude auf das, was noch kommen sollte.

Anschließend machte sich die Gruppe gemeinsam auf den Weg zur Eisbahn. Schon dieser Weg war Teil des Erlebnisses: zusammen lachen, reden, sich einstimmen. Die Kinder spürten, dass sie Teil einer Gemeinschaft sind, in der alle ähnliche Herausforderungen kennen – und sich gegenseitig unterstützen.

Auf der Eisbahn hieß es dann: **rauf aufs Eis und los geht's!**

Ob vorsichtig an der Bande entlang oder schon sicher gleitend – jedes Kind bewegte sich im eigenen Tempo. Zwischendurch gab es immer wieder kleine



Pausen, um **Blutzucker zu kontrollieren, sich zu stärken und kurz durchzuatmen**. Auch hier zeigte sich: Mit guter Vorbereitung ist Sport kein Risiko, sondern ein Gewinn.



Die leuchtenden Augen, das Lachen nach einer geschafften Runde und der Stolz über jeden Fortschritt machten deutlich, wie wertvoll solche Erlebnisse sind. Bewegung wird positiv erlebt, Ängste werden abgebaut und Selbstvertrauen gestärkt.

Diese Veranstaltung zeigte einmal mehr, wie wichtig es ist, Kindern mit Diabetes **Erfahrungsräume jenseits des Alltags** zu ermöglichen. Sie lernen, ihrem Körper zu vertrauen, Verantwortung zu übernehmen – und gleichzeitig einfach Kind zu sein.

📷 Runden drehen auf dem Eis –  
Bewegung, Mut und jede Menge  
Spaß

Für Familien ist es ein starkes Zeichen: *Wir müssen nichts vermeiden – wir finden Wege.*

Es gilt:

**Eiskalt? Na und! Wir gehen ab auf die Eisbahn. ❄️🛼**

08.01.2026

Petra Franke