

Markus Majowski

„Ich gehe jetzt liebevoller mit mir um“

Alter **62**

Ich wohne in **Berlin**

Ich arbeite als **Schauspieler, Produzent, Regisseur, Autor**

Ich habe Typ-2-Diabetes seit **Herbst 2025**

Mein neu entdecktes Lieblingsessen **Brokkoli**



Gesundheit im Blick

Die Diagnose Typ-2-Diabetes brachte für Markus Majowski eine Wende im Leben. Dank dem FreeStyle Libre Messsystem weiß er, wie gut neu entwickelte Routinen seinem Blutzucker tun



Entdeckt wurde mein Diabetes, als ich...

...von meinem Sohn, der in London studiert und zu Besuch war, darauf angesprochen wurde, dass ich sehr kurzatmig bin und mich offensichtlich in meiner Haut nicht mehr wohlfühle. Ich war damals in einer schwierigen Phase in meinem Leben und habe meinen Kummer sprichwörtlich weggefuttern. Viel und zuckerreich zu essen, war für mich über fünf Jahre hinweg zum Verbündeten und Helfer geworden. Zusätzlich trank ich etwa zweieinhalb Liter Orangenlimonade am Tag. Mein Gewicht war auf 135 Kilo angestiegen



Viel und zuckerreich zu essen war für mich Verbündeter und Helfer

– bei einer Größe von 1,80 Metern. Ich sah aus wie ein Raketenmensch, hatte zudem ständig Schweißausbrüche und es wurde mir oft schwindelig. Lange redete ich mir erfolgreich ein, dass man heutzutage ja zum Glück mehrgewichtig sein könne ohne stigmatisiert und diskriminiert zu werden. Es war viel Leugnung dabei. Meine Arbeit – ich spielte unter anderem in verschiedenen Städten den „Jedermann“ am Theater und musste in dem Stück sogar tanzen – bekam ich dank Adrenalin hin, war erst nach der Aufführung völlig fertig. Doch das ehrliche Ansprechen meines Sohnes machte mich stutzig. Ich versuchte, wieder Sport zu treiben, hatte aber überhaupt keine Kontrolle mehr über meinen Körper. Schließlich ging ich zu meiner Hausärztin, wo ein Blutzuckerwert von

250 mg/dl (13,9 mmol/l) herauskam. Auch der HbA1c-Wert war katastrophal hoch. Sie machte sich Sorgen und überwies mich sofort an eine diabetologische Praxis.

Meine erste Reaktion bei der Diagnose war:

Ich war fast erleichtert über die Klarheit. Es war wie eine Art der Kapitulation, die aber zur Folge hatte, dass ich wirklich motiviert war, mir Unterstützung zu holen und ins Handeln zu kommen. Ich bin meinem Sohn sehr dankbar, dass er das Gespür hatte zu sehen, dass es mir nicht gut ging und das so feinfühlig und vorwurfsfrei ansprach. Erst dadurch konnte ich selbst erkennen, dass ich total aus der Bahn geraten war. Ich hatte eine Art von Selbstdemontage betrieben, mein Körper war darauf nicht vorbereitet und konnte das nicht mehr aushalten. Ich bekam Metformin und einem GLP-1-Rezeptoragonisten verordnet, wollte aber auch selbst direkt starten, etwas an meiner Situation zu verändern.

Das hat sich durch den Diabetes in meinem Leben verändert:

Ein Coaching half mir, an wichtigen Stellschrauben in meiner Ernährung zu drehen. So ist mein neues Lieblingsgetränk jetzt kaltes Sprudelwasser mit frisch gepresster Zitrone – diese selbst gemachte Limonade steht in einer großen Karaffe immer bereit. Ich habe damit sozusagen ein gesundes Belohnungssystem eingeführt. Auch experimentiere ich mit „Hacks“. Das sind alltagstaugliche Kniffe, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren. Ich bewege mich zum Beispiel bewusst direkt nach einer Mahlzeit, mache Kniebeugen oder steige Treppen. Auch erhöhe ich die Ballaststoffmenge gezielt und ergänze mein morgendliches Porridge um ballaststoffreiche Leinsamen, Flohsamenschalen und



Tierisch gute Unterstützung
Mit seinen Hunden ist Markus Majowski auf langen Spaziergängen unterwegs – heute ohne außer Atem zu kommen



Spielfreude trotz Symptomen
Im Theaterstück „Jedermann“ zeigte der Schauspieler vollen Einsatz, obwohl es ihm körperlich nicht gut ging



Gemüse in allen Variationen
Durch das CGM-System hat der Hobbykoch gelernt, welche Zutaten dem Blutzucker gut tun. Er kocht und isst jetzt anders



Wieder im Lot
Markus Majowski hat nach seiner Typ-2-Diabetes-Diagnose Verantwortung für seine Gesundheit übernommen und sich Unterstützung gesucht, um die Weichen erfolgreich neu zu stellen



Bühne für den Diabetes
Der Schauspieler entschied, offen mit seiner Erkrankung umzugehen und anderen Menschen Mut zu machen. Hier ist Markus Majowski (5. v.l.) prominenter Gast auf der Diabetes-Gala 2025

Diabetes-Gala 2026 – seien Sie dabei!
Am 16.10.2026 richtet *diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe* die inzwischen 15. Diabetes-Charity-Gala in Berlin aus und rückt Menschen mit Diabetes, ihre Geschichten und ihr Engagement ins Rampenlicht. Unter diesem Link und QR-Code können Sie jetzt Tickets erwerben und Teil eines ganz besonderen Abends sein.
www.diabetes-gala.de



» Ich brauchte dieses gegen die Wand fahren, um etwas an meiner Situation zu verändern

► Mandeln. Die Effekte sehe ich dank eines CGM-Systems, das ich nutze und das mir viele Aha-Momente schenkt. Zudem nimmt es mir die Angst, etwas „Falsches“ zu essen, da ich selbst bei eher ungünstigen Reaktionen des Zuckerwertes sofort weiß, wie ich gegensteuern und in die Kohlenhydratverbrennung kommen kann. Zusammen mit kleineren Portionen – ich habe mir angewöhnt, halbe Mahlzeiten zu essen und wurde dabei zwischenzeitlich auch von der sogenannten Abnehmspritze unterstützt, die den Appetit drosselt. So war mein Gesicht schon an Weihnachten, wenige Wochen nach der Diagnose, schmaler, meine Augen leuchteten wieder, ich schnaute nicht mehr so und fühlte mich viel besser. Für meinen Sohn war das das schönste Weihnachtsgeschenk. Für mich auch.

Der Diabetes hat mir klargemacht, dass...

...ich Engel um mich herum habe, die auf mich aufpassen. Aber auch, dass ich selbst Verantwortung übernehmen muss. In meinem Leben war etwas aus dem Lot geraten, was ich aber lange vor mir selbst verleugnet habe. Ich war in einer Zuckerabhängigkeit und brauchte offenbar dieses gegen die Wand fahren und die Diagnose, um da herauszufinden und es wirklich anzupacken. Heute weiß ich: Veränderungen sind kein Verzicht, sondern Gewinn auf vielen Ebenen.

Meine größten Stützen im Alltag mit Diabetes sind...

...das CGM-System, das mir transparent macht, was meine Werte anstei-

gen lässt und was nicht. Das lässt mich vieles besser verstehen und motiviert mich zusätzlich, die Lebensstilverbesserung durchzuziehen. Neben der veränderten Ernährung ist inzwischen auch Sport eine riesen Stütze. Er beeinflusst natürlich meinen Glukoseverlauf positiv, fühlt sich aber auch – zumindest hinterher – richtig gut an. Ich fahre viel Fahrrad, mache die fünf Tibeter und trainiere sogar in einem Fitnessstudio – früher undenkbar, das war nie mein Ding. Sogar zu Hause habe ich mir das, was ich im Studio gelernt habe und was mir am besten gefällt, eingerichtet: Ein Sportband am Türrahmen, in das man sich reinhängt und mit dem ich mit meinem Körpergewicht alle Muskeln trainieren kann. Ich schenke meinem Körper Sensationen und er wächst daran. So wie ich es schon immer mit meinem Geist gemacht habe. Außerdem gehe ich morgens eine Stunde mit meinen Hunden spazieren und komme so täglich auf insgesamt 12000 bis 15000 Schritte.

Besondere Erfahrungen sind...

...wenn ich dieses herrlich leichte Gefühl spüre. Ich habe 37 Kilo verloren – so viel mehr habe ich mit mir herumgeschleppt! Zehn weitere wären toll, dann hätte ich das Idealgewicht für meine Größe und mein Alter. Ich gehe jetzt insgesamt liebevoller mit mir um, habe mehr Klarheit gewonnen – das alles fühlt sich rundum gut an. Ebenso öffentlich über meinen Weg zu reden und etwas zurückzugeben von dem, was mir geholfen hat. Mit anderen in den Austausch zu kommen und zu merken, dass ich ihnen einen Anstoß geben kann, ist wunderbar. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken, wenn man für sich einen Dreh rausgefunden hat. Ich will meinen Beitrag leisten, aufzuklären und Menschen zu ermutigen, genauer hinzuschauen, sich Wissen anzueignen, Hilfe zu suchen und diese anzunehmen – und das am besten schon früher als ich. Es ist nicht immer einfach, aber heute weiß ich: Es lohnt sich! ◀



4 FRAGEN AN ...

Dr. med. Jens Kröger

Diabetologe aus Hamburg und Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe e. V.

„Mehr individualisierte Therapien bei Typ-2“

? Mit der Diagnose Typ-2-Diabetes ist Markus Majowski in „besten Gesellschaft“, oder?

Das stimmt, die Zahlen steigen rasant. Mehr als neun Millionen Menschen sind derzeit in Deutschland an Typ-2-Diabetes erkrankt, pro Jahr kommen circa 450 000 Diagnosen dazu. Zudem leben mindestens 13 Millionen Menschen mit einem Prädiabetes, oft ohne es zu wissen. Von den ersten Hinweisen bis zur Diagnosestellung vergehen häufig fünf bis sechs Jahre. Viel Lebenszeit, in der erhöhte Glukosewerte erste Schäden an Gefäßen und Nervensystem verursachen und so die Entstehung von Folgeerkrankungen einleiten.

? Was kann helfen?

Eine frühzeitige Intervention und mehr Aufklärung über effektive Präventionsmöglichkeiten, die jeder selbst hat, aber auch das Schaffen eines präventiven Lebensumfelds – etwa durch garantierten Schulsport, eine bessere Lebensmittelkennzeichnung und eine Zuckersteuer. Diese Möglichkeiten werden hierzulande vernachlässigt, obwohl sie das Gesundheitssystem dauerhaft entlasten würden. Auch einen breiteren Zugang von Menschen mit Typ-2-Diabetes zu individualisierten Therapien finde ich wichtig. Denn die moderne Diabetestechnik sorgt dafür, dass keine pauschalen Therapieempfehlungen mehr ausgesprochen werden müssen. CGM-Systeme bieten mehr Daten, als es patientengeführte Blutzuckertagebücher je können, sodass heute individualisiert beraten und behandelt werden kann.

? Wie profitieren Menschen mit Typ-2-Diabetes konkret davon?

Sie entwickeln wie Markus Majowski ein besseres Verständnis für den Kohlenhydratstoffwechsel und können ihren Diabetes oft besser eigenverantwortlich managen. Werden die Folgen des Verhaltens auf die Glukoseeinstellung visualisiert, motiviert das, den Lebensstil zu verbessern – mit messbar positiven Effekten auf den HbA1c-Wert und die Zeit im Zielbereich. Glukosewerte und Alarmer können zudem in Echtzeit mit dem behandelnden Arzt geteilt werden, eine schnelle Therapieanpassung aus der Ferne wird möglich.

? Steht jedem die Nutzung eines CGM-Systems zu?

Aktuell haben Menschen mit Typ-1-Diabetes sowie Typ-2er mit intensiver Insulin-/Pumpentherapie bei Bedarf einen Anspruch auf eine gesetzliche Krankenkassenverordnung. Aus meiner Sicht können aber auch alle anderen Menschen mit Typ-2-Diabetes dauerhaft oder intermittierend von einer CGM-Unterstützung in Kombination mit einer individuellen Ernährungsberatung profitieren. Werden Therapieziele längerfristig nicht erreicht, rate ich dazu, CGM für eine begrenzte Zeit zu nutzen, auch wenn die Kosten aktuell nicht von den gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen werden. Neben Medikamenten kann CGM auch Jahre nach der Diabetesdiagnose zur Verbesserung des Lebensstils motivieren, die Glukoseeinstellung optimieren und das Risiko für Folgeerkrankungen reduzieren.