

Mit ihrer klaren  
Stimme zieht  
Caroline Jahns die  
Konzertbesucher  
in den Bann. Ihr  
Diabetes steht  
immer mit ihr im  
Rampenlicht



# Singendes Sugarbabe

Den großen Auftritt wagen mit Diabetes? Für Caroline Jahns ist das kein Widerspruch. **Zwei Wendepunkte** halfen der Sängerin, ihren Zucker besser zu dirigieren

**D**as Samtkleid wallt, als Caroline Jahns in den Altarraum neben das Klavier tritt. In den Bänken der Dreikönigskirche in Frankfurt am Main wird es still. Dort sitzen Frauen, die Brustkrebs haben oder hatten, mit ihren Männern. Die „Aktion Pink“ – eine Initiative zur Erhaltung der Brustgesundheit und Heilung von Brustkrebs – hat die Patientinnen und ihre Partner am Valentinstag zu einem „Konzert für Liebende“ geladen. Caroline Jahns wird geistliche Arien singen, um die Frauen für einige Stunden auf andere Gedanken zu bringen. Dabei hat die Sängerin ihr eigenes Päckchen zu tragen: Seit ihrem zehnten Lebensjahr ist sie Typ-1-Diabetikerin.

Sich mit dieser Diagnose für die Bühne und das unstete Leben einer Künstlerin zu entscheiden verlangt viel Mut. Viel Disziplin. Caroline Jahns hat beides zur Genüge. Bereits als Kind wollte die gebürtige Düsseldorferin kein Mitleid und alles allein schaffen. Boten die Eltern ihr Hilfe an, bekam sie oft Wutanfälle. „Das



**Für ein Konzert brauche ich viel Energie.**

Daher steht immer Apfelsaft auf der Bühne«

**Caroline Jahns**

tut mir im Rückblick sehr leid“, sagt sie heute. „Meine Eltern meinten es ja nur gut.“ Doch so anstrengend ihr starker Wille oft war, er brachte sie weit – zu den besten Gesangslehrern und bis auf die Konzertbühnen Europas. Nach ihrem Gesangsstudium an der Hochschule für Musik Detmold tritt sie bei Lieder- und Kammermusikabenden auf, sie singt Oratorien in Kirchen. Außerdem gibt sie an ihrem jetzigen Wohnort Frankfurt am Main privaten Gesangs- und Stimmunterricht, trainiert die Stimmen von Lehrern und Logopäden an öffentlichen Instituten.

In der Frankfurter Dreikönigskirche recken die Zuhörer die Köpfe, als die groß gewachsene Frau mit den hochgesteckten Haaren am Klavier vorbeigeht und ein Fläschchen Apfelsaft unter einen Stuhl am Rand des Altarraums stellt. Am Arm trägt sie ein Band, das sie aus einer Strumpfhose geschnitten hat und das perfekt auf die Farbe ihrer Robe abgestimmt ist. Darunter versteckt sie geschickt den münzgroßen Sensor des Freestyle Libre. Das zugehörige Lesegerät legt die So- ▶

## Menschen + Geschichten

pranistin auf den Flügel. Wenn Caroline Jahns auf der Bühne singt, steht auch ihr Diabetes im Rampenlicht. Er verlangt besondere Aufmerksamkeit: Vor dem Auftritt isst die Diabetikerin immer eine Banane, damit sie sicher sein kann, dass mit dem Blutzucker alles stimmt. Fällt der Zucker während des Konzerts zu stark ab, steht auf der Bühne der Saft bereit. Allerdings ist auch das immer ein Risiko – steigt der Blutzucker an, wird Caroline Jahns' Mund trocken, und sie hat Mühe, ihre Stimme geschmeidig zu halten.

Aufs und Abs gibt es auch zu meistern: „Durch die Reisen, späten Auftritte und die über den Tag verteilten Gesangsunterrichtsstunden schwankt mein Blutzucker oft“, erzählt die Frankfurterin. „Früher kam es auch mal vor, dass ich in der Zugabe den Text verdreht gesungen oder in einer Gesangsstunde wirr geredet habe“, schüttelt Jahns lachend den Kopf – untrügliche Zeichen dafür, dass sie in die Unterzuckerung gerutscht war.

### Die Freundschaft mit den Sugarbabes

Zwei Wendepunkte verhalfen Caroline Jahns zu einem besseren Umgang mit ihrer Krankheit: „Es gab eine Zeit, in der ich den Diabetes nicht so im Griff hatte, wie ich es wollte.“ Oft habe sie sich verzweifelt gefühlt. Im Internet suchte sie deshalb nach einem Motivationstraining für Diabetiker. Im Jahr 2010 meldete sie sich in der Diabetes-Klinik Bad Mergentheim an (weitere Infos und Orte unter [www.diabetes-schulungsprogramme.de](http://www.diabetes-schulungsprogramme.de)). Dort kümmerte sich eine Therapeutin eine Woche lang um die Probleme der Teilnehmerinnen und erarbeitete mit ihnen Lösungen: Wie überwinde ich meine Angst zu unterzuckern, wie bekämpfe ich eine Essstörung, wie messe ich regelmäßig? „Fast wissenschaftlich wurden wir über biochemische Prozesse in unserem Körper aufgeklärt und so zu Experten für unseren Diabetes.“

Dieses Wir, von dem Caroline Jahns spricht, ist ihr sehr wichtig. In der Klinik



Süßer Saft und Gummibärchen stehen bei Caroline Jahns' Bühnenauftritten immer in Reichweite



**Weil wir Freundinnen aufeinander achten, kann man sich fallen lassen«**

**Caroline Jahns**

traf sie auf sieben andere berufstätige Frauen – darunter eine Eventmanagerin, eine Chefsekretärin, eine Krankengymnastin –, die ebenfalls bessere Diabetikerinnen werden wollten.

Aus den Schicksalsgenossinnen wurden Freundinnen. Seither treffen sie sich einmal im Jahr, erkunden gemeinsam Städte, gehen wandern, besichtigen Schlösser. „Diese Frauen geben mir ein großartiges Gefühl von Gemeinschaft – weil wir immer aufeinander achten, kann man sich richtig fallen lassen“, so die Oratoriensängerin. Bald war ihr gemeinsamer Name geboren: die „Sugarbabes“!

### Die Geburt von Sohn Amaury

Apropos Babe: Vor eineinhalb Jahren brachte Caroline Jahns ihren Sohn Amaury zur Welt. Die Schwangerschaft, die Diabetikerinnen häufig Blutzuckerentgleisungen und starke Gewichtszunahme beschert, erlebte die werdende Mutter als eine Lernerfahrung in Sachen Diabetes-Management. Zur kontinuierlichen Glukosemessung bekam sie ein Gerät verschrieben, das bei einem erhöhten Blutzuckerspiegel Alarm schlägt und laut piept. „Das Gerät konnte ich natürlich schlecht mit in ein Konzert nehmen. Die Leute wären ja von den Stühlen gefallen.“ Inzwischen hat sie zu einem Gerät gewechselt, das man lautlos stellen kann.

Aber durch die strikte Kontrolle lernte sie ihren Körper und ihre Krankheit noch besser kennen. Und stand vier Monate nach der Geburt wieder auf der Bühne. Heute ist ihr Zuckerwert besser als je zuvor. Nur ihren Vorsatz, immer genug zu schlafen, kann sie mit Amaury nun nicht mehr umsetzen. **Kathrin Schwarze-Reiter**