



# Mit Sport dem Zucker Paroli bieten

Immer noch weit verbreitet ist der Gedanke, Sport und Diabetes passen nicht zusammen.

BERICHT  
MARIO HENTZEL

ABBILDUNGEN  
MARIO HENTZEL  
4T WERBEAGENTUR

Seit meiner Kindheit jedoch ist Sport für mich immer wichtig gewesen, wenn auch nicht von vordergründiger Bedeutung. Im Jahr 2000 erlebte ich dann im Alter von 25 Jahren einen seelischen und körperlichen Rückschlag: Diagnose Diabetes Typ 1. Bei der medizinischen Einstellung im Krankenhaus München-Schwabing habe ich mich trotz des Diabetes entschieden, mich nun intensiver mit sportlichen Aktivitäten zu beschäftigen. Sport und Diabetes sind nicht vereinbar? Das wollen wir doch mal sehen, dachte ich. Da kam auch die Ausschreibung zum Erdinger Triathlon gerade recht.

Im Krankenhaus konnte ich zwischen mehreren Blutzucker-Messgeräten wählen. OneTouch® Ultra® von LifeScan hat mir gleich gefallen: es ist klein, kompakt und handlich und liefert schnelle Mess-

ergebnisse. Das ist genau mein Anspruch für eine bestmögliche Handhabung in Beruf und Sport. Schnell stand deshalb meine Entscheidung fest und sie sollte sich als richtig erweisen.

## Auf dem Weg zum Triathleten

Um meinen ersten Triathlon zu absolvieren, bin ich in einen Verein eingetreten. Seit mehr als fünf Jahren betreibe ich nun intensiv diesen Sport und habe seitdem mehr als 30 Wettkämpfe bestritten. Zu den bisherigen Höhepunkten zählen die Deutsche Meisterschaft in Kulmbach (2,2 km schwimmen, 90 km Rad fahren, 21 km laufen) sowie die Mitteldistanz in Erlangen. Auch an den Marathon in München habe ich mich gewagt, aber leider habe ich dieses Jahr die drei Stunden um eine Minute verpasst. Grund hierfür war eine Unterzuckerung bei Kilometer 32.

Da Unterzucker so ziemlich die gleichen Anzeichen hat wie eine Überbelastung, hatte ich mein Befinden falsch eingeschätzt. Mein Blutzuckermessgerät hätte mir hier sicherlich schnell die richtige Diagnose geliefert, ob nun Unterzucker oder Überbelastung die Ursache war. Doch ich hatte es nicht dabei. Eine Traubenzuckerlösung, die ich immer mit mir trage, hat mich in dieser Situation gerettet. Aber dieser Zwischenfall hat mich kostbare Wettkampfzeit gekostet.

### **Blutzucker immer im Blick**

Beim Vereinstraining waren viele Trainingspartner erstaunt als sie erfuhren, dass ich Diabetiker bin. Viele Menschen gehen immer noch davon aus, Diabetiker sind dick, unsportlich und leben ungesund. Ich bin jedoch das genaue Gegenteil. Meine sportlichen Leistungen in Training und Wettkampf waren für viele überraschend. Ich nehme meine Erkrankung sehr ernst und bin in Sachen Messen diszipliniert. Bei mir gibt es kein „der Wert wird schon stimmen“. Vor jeder Trainingseinheit, egal welcher Sportart ich nachgehe, überprüfe ich meinen Blutzucker. Auf Grund der kurzen Messdauer nimmt dies auch kaum Zeit in Anspruch. Nach Bedarf messe ich auch während des Trainings und der Wettkämpfe. Trotz der extremen Belastungssituationen wie Puls über 180 Schläge und Erschöpfung war die Handhabung meines Blutzuckermessgerätes sehr einfach.

In der Saison trainiere ich mehr als 20 Stunden wöchentlich – und das mit Erfolg. So habe ich viele Wettkämpfe unter den ersten Zehn in meiner Alters-

klasse beendet. Beim Norddeutschen Polizeicup in Eutin erreichte ich dieses Jahr den zweiten Platz. Beim diesjährigen Marathon in München belegte ich trotz eines Unterzuckers von zirka 9.000 Startern den 243. Platz.

### **Herausforderungen annehmen**

Mein nächstes großes Ziel ist der Ironman Germany in Frankfurt am 23.07.06, für den ich mich auch schon angemeldet habe. Gerade im Rahmen dieses Events werden Diabetiker tatkräftig unterstützt. So erfolgt ein Erfahrungsaustausch zwischen „alten Hasen“ und „Anfängern“ auf der Ironman Distanz – immerhin 3,8 km schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,195 km laufen. Hier wird zusätzlich ärztliche Betreuung angeboten. Auch in diesem Wettkampf soll OneTouch® Ultra® mein Begleiter sein, um dieses Mal eine eventuelle Unterzuckerung sofort erkennen zu können.

Ich hoffe, dass mein Erfahrungsbericht eine Ermutigung für alle ist, aktiv Sport zu treiben. Die Vorteile überwiegen die kleinen Unannehmlichkeiten – denn es wird weniger Insulin benötigt und die Blutfettwerte sind besser. Dies trägt zu stärkerem Wohlbefinden und Selbstbewusstsein bei. Wichtig jedoch ist immer die eiserne Disziplin. ■



**Triathlon Erlangen  
2005**

---

### **Erfahrungsbericht von ZUCKER-Lesern**

**Wenn auch Sie Ihre persönlichen Erfahrungen anderen Menschen mit Diabetes mitteilen möchten, dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf:**

**ZUCKER-Redaktionsteam  
Alexandra Kerbach  
akerbach@ocdde.jnj.com  
Telefon 06223/77710**

---