



Fotos: Accu-Chek

Sport trotz Diabetes: Aber ja!

Diabetiker können ihr Leben aktiv gestalten. Manche erbringen dabei sogar sportliche Höchstleistungen! Wissen um die Zusammenhänge der Stoffwechselstörung, Selbstdisziplin und konsequentes Verhalten machen es möglich, wie der Olympionike Matthias Steiner beweist.

Ein Gewicht von 258 Kilogramm hatte sich Matthias Steiner bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking auf die Stange packen lassen - und schaffte es. Mit dieser neuen persönlichen Bestleistung wurde Steiner der erste deutsche Olympiasieger im Gewichtheben seit 16 Jahren. Erschöpft, aber glücklich präsentierte er auf dem Siegertreppchen seine Goldmedaille. Mit der anderen Hand hielt Steiner ein Foto seiner Frau Susann in die Kameras. Ein Jahr zuvor war sie bei einem Verkehrsunfall ums Leben gekommen. Wie hat es der damals 26-Jährige trotzdem geschafft, olympisches Gold zu gewin-

nen? Noch dazu als jemand, der seit acht Jahren Typ-1-Diabetes hat?

„Wer sich jahrelang für einen sportlichen Wettbewerb schindet, braucht ein unglaubliches Maß an Disziplin“, betont Matthias Steiner. Und diese Selbstdisziplin kommt ihm nicht nur beim Training, sondern auch beim Management seiner Zuckerstoffwechselstörung zugute. „Ich habe Ziele, ich glaube an meine Ziele und ich bin konsequent“, erklärt er seine Erfolgsformel. Im Trainingsalltag misst er rund 15-Mal pro Tag seinen Blutzuckerspiegel. Selbst während eines Wettkampfs kontrolliert er den Wert.

Auch was für jedermann

Auch außerhalb des Leistungssports ist körperliche Aktivität eine wesentliche Säule einer erfolgreichen Diabetesbehandlung. Allerdings gilt es, vor Beginn des Trainings die sportmedizinische Tauglichkeit zu prüfen. Der Arzt untersucht den körperlichen Zustand, lässt verschiedene Laborwerte aus Blut und Urin ermitteln und prüft natürlich den HbA_{1c}-Wert als Marker des Zuckers im Blut. Eine Elektrokardiografie (EKG) - sowohl in Ruhe als auch auf dem Fahrrad-Ergometer - hilft, individuell die Belastungsgrenzen zu bestimmen. Iden-

info kompakt

Tipps für den Sport bei Diabetes

tifizieren lassen sich mit den Untersuchungen auch Komplikationen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, eine arterielle Verschlusskrankheit oder Koronarsklerose. Notwendig sind eine neurologische sowie eine augenärztliche Untersuchung, um nach diabetischen Folgen an Nerven, Nieren oder Augen zu fahnden. Je nachdem, wie die Ergebnisse dieser Untersuchungen ausfallen, sind Diabetikern bestimmte Sportarten zu empfehlen, von manchen ist jedoch auch abzuraten. Für Diabetiker beispielsweise gut geeignet sind

- Nordic Walking,
- Joggen,
- Wandern,
- Rad fahren,
- Reiten,
- Tennis,
- Golf,
- Bogenschießen,
- Schwimmen,
- Rudern,
- Segeln,
- Ski- und Eislaufen,
- Tanzen und
- Turnen.

Auch Ball- oder Kampfsportarten (außer Boxen) sind trotz Diabetes kein Tabu. Eher abzuraten ist hingegen von Sportarten wie Klettern, Fallschirmspringen, Drachen- oder Segelfliegen, Tauchen sowie Motorsport. Denn eine Blutzuckerkontrolle ist in den Extremsituationen an der Felswand, in der Luft, unter Wasser oder auf der Rennbahn nicht machbar. Deshalb könnte sich der Betroffene selbst - und mitunter auch andere - in Lebensgefahr bringen.

Dem Vorbild nacheifern

Entmutigen lassen sollte sich also kein Diabetiker. Nicht nur ist körperliche Aktivität wichtig und sinnvoll, es sind sogar sportliche Höchstleistungen trotz



der Erkrankung möglich, wie das Beispiel von Matthias Steiner beweist. Allerdings hatte auch er zu Beginn seiner Erkrankung mit Problemen zu kämpfen: festgelegte Mahlzeiten und Insulinmengen zu bestimmten Tageszeiten? Diese Standardtherapie wurde den schwankenden Belastungen des Gewichthebers nicht gerecht. „Mein Tagesrhythmus ist unregelmäßig. Außerdem ist durch den Hochleistungssport mein Energiebedarf

zeitweise stark erhöht. Darauf muss ich reagieren“, erklärt Steiner. Er absolvierte eine Schulung in „intensivierter konventioneller Insulintherapie“ und lernte, seinen Blutzuckerspiegel auch beim Leistungssport unter Kontrolle zu halten. Aufgrund seiner besonderen Situation berechnet er seither die benötigten Insulinmengen selbstständig - je nach Bedarf, Situation und aktuellem Blutzuckerwert. > | **Anna Haugg**

- Blutzuckerspiegel vor, bei längeren Aktivitäten auch während und unbedingt nach Beendigung des Sportes bestimmen.
- Körperliche Aktivität führt zu einer Abnahme der Insulinempfindlichkeit der Muskulatur. Um eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) zu vermeiden, vor dem Training die Insulindosis reduzieren – angepasst an Art und der Dauer der geplanten Anstrengung. Prinzipiell gilt: Eine länger andauernde, leichte körperliche Belastung (beispielsweise Rad fahren) lässt den Blutzucker in aller Regel stärker sinken als eine kurze, sehr intensive (etwa ein 100-Meter-Sprint).
- Vor körperlicher Aktivität zusätzlich Kohlenhydrate zu sich nehmen (Obst, Kekse, Müsliriegel, zuckerhaltige Getränke oder Traubenzucker). Letzteren immer griffbereit haben!
- Bei Symptomen von Unterzuckerung (beispielsweise Übelkeit, Schwindel, Schwitzen, Zittern, Herzklopfen, Unruhe, Nervosität, Hungergefühl, Bewusstseins-, Konzentrations-, Seh-, Sprach-, Gedächtnisstörungen) sofort den Sport unterbrechen und umgehend schnell resorbierbare Kohlenhydrate (etwa Traubenzucker) zuführen.

- Nach dem Sport an den sogenannten Muskelauffüllereffekt denken: Der Körper baut den verbrauchten Glykogenspeicher im Muskel wieder auf und entzieht dem Blut Zucker. Je nach Art, Dauer und Intensität der vorangegangenen Belastung kann sich das über Stunden oder gar Tage hinziehen.
- Nicht alle Menschen reagieren gleich auf Belastungen. Jeder muss sich seine individuellen „Anpassungsregeln“ erarbeiten.
- Nach einer Unterzuckerung nach Ursachen forschen und überlegen, was man beim Training verändern kann, um Hypoglykämien künftig zu verhindern.