

# Mein Schweinehund ist zu langsam

Nina Soest bekam 1989 die Diagnose Typ-1-Diabetes und nimmt seit 2014 am „Diabetes Programm Deutschland“ teil. Beim Rhein-EnergieMarathon lief die Rheinländerin die inoffizielle 5-Kilometer-Distanz. Sie erzählt, was sie motiviert, die Joggingschuhe anzuziehen und loszulaufen, und warum ihr Blutzuckermessgerät ihr treuer Begleiter ist.

## Was motivierte Sie dazu, dieses Jahr am Laufprogramm teilzunehmen?

**Nina Soest:** Ausschlaggebend war ein großer Bericht über das Diabetes Programm Deutschland in der Presse. Ich fing an, mich über das Laufprogramm zu informieren, und war begeistert von der sportwissenschaftlichen und medizinischen Betreuung der Teilnehmer. Zu diesem Zeitpunkt war ich unzufrieden mit meiner körperlichen Verfassung, fühlte mich oft schlapp und war auf der Suche nach einer geeigneten Sportart. Mir ist bewusst, wie wichtig Sport ist, besonders für Menschen mit Typ-1-Diabetes wie mich. Ich lebe seit 25 Jahren mit dem Diabetes und habe bislang keine Folgeerkrankungen – ich möchte, dass dies auch in den nächsten 25 Jahren so bleibt.

## Welche Auswirkungen hatte die Teilnahme auf Ihren Alltag und Ihr Wohlbefinden?

**Nina Soest:** Bevor ich begann, mit dem Laufprogramm zu trainieren, hatte ich oft Probleme mit starken Blutzuckerschwankungen und Hypoglykämien – das hat sich dank des Trainings gut eingestellt. Ca. 3 Monate nach Beginn des Programms spürte ich, wie mein Stoffwechsel begann, sich anzupassen. Unterzuckerungen wurden immer seltener, und ich nahm an Gewicht ab. Mittlerweile sind es ungefähr 6 Kilo, die ich verloren habe, und ich fühle mich deutlich wohler. Ich führe ein aktiveres Leben und bin selbstsicherer geworden, das hebt auch meine Laune.

## Zu Beginn hatten Sie Respekt: vor dem inneren Schweinehund, vor Unterzuckerungen durch das ungewohnte Sportprogramm. Wie sind Sie mit den Ängsten umgegangen?

**Nina Soest:** Der Austausch mit der Laufgruppe hat mir viel Sicherheit gegeben. Um eine Unterzuckerung zu vermeiden, messe ich meinen Blutzucker etwa vier- bis sechsmal pro Tag. Wenn ich Sport mache, messe ich doppelt so oft: vor, bei, direkt nach dem Training und noch einmal eine Stunde später; insgesamt komme ich dann auf ca. 10 Messungen täglich. Zu Beginn des Trainings achte ich zudem darauf, dass mein Blutzuckerspiegel etwas erhöht ist – in der Regel liegt er um die 250 mg/dl (13,9 mmol/l), sinkt beim Laufen aber schnell ab. Für den Fall, dass mein Blutzuckerspiegel zu stark abfällt, habe ich immer Traubenzucker dabei. Der innere Schweinehund ist zwar immer noch da, aber ich habe ihn ganz gut im Griff – besonders beim Essen oder wenn das Wetter schlecht ist, meldet er sich und hat mich auch schon dazu gebracht, das eine oder andere Training zu verlegen. Mittlerweile läuft mein Schweinehund aber immer öfter hinter mir her, weil er zu langsam geworden ist.

## Welche Vorteile hat das Laufprogramm?

**Nina Soest:** Unser Trainer betreut uns sehr individuell und ermahnt uns immer, nicht überehrgeizig zu sein – dadurch fühle ich mich gut aufgehoben. Mich freut es sehr, dass ich in der Laufgruppe Verbündete aller Altersklassen gefunden habe und wir uns gegenseitig motivieren und unterstützen, das gibt mir viel Sicherheit. Auch die weiteren Angebote, wie die Betreuung durch Diabetologen und Ernährungsberater, sind eine hilfreiche Unterstützung und ein toller Service.



**Mein Schweinehund läuft immer öfter hinter mir her, weil er zu langsam geworden ist.**


### Was war Ihre größte Herausforderung?

**Nina Soest:** Es war schwierig, das regelmäßige Training mit meinem Alltag in Einklang zu bringen. Ich habe eine Familie, zwei Töchter, bin berufstätig und habe zudem einen großen Freundeskreis. All dies mit regelmäßigen Laufeinheiten zu koordinieren, war zu Beginn eine Herausforderung. Doch mein Fokus hat sich in den letzten Monaten verschoben, er liegt jetzt verstärkt auf meiner Gesundheit.

### Was war Ihr größter Erfolgsmoment?

**Nina Soest:** Am 15. Mai 2014 bin ich bei dem Kölner Firmenlauf mit dem Laufprogramm gestartet. Ich kannte niemanden, habe aber schnell einen Laufpartner gefunden, der mein Tempo gelaufen ist. Die Strecke habe ich innerhalb von einer Stunde bezwungen. Das war eine tolle erste Lauferfahrung, und viel Spaß hatte ich auch! Mein persönlicher Höhepunkt war aber die Teilnahme am Rhein-EnergieMarathon in Köln. Ich hatte großen Respekt davor und bin sehr stolz auf mich, dass ich die 5-Kilometer-Distanz gelaufen bin.

### Wird sich Ihr Umgang mit Ihrem Diabetes in Zukunft verändern?

**Nina Soest:** Ich möchte auch weiterhin vor allem Folgeschäden vermeiden und lange gesund bleiben. Langfristig wäre es toll, dauerhaft weniger Insulin zu benötigen. Deshalb möchte ich durch eine Ernährungsumstellung gerne noch etwas Gewicht verlieren. Gleichzeitig ist es mir wichtig, meine jetzigen Trainingsgewohnheiten zu festigen und auch über den Winter beizubehalten. Wenn das geschafft ist, schraube ich meine Ziele gerne etwas höher: Nächstes Jahr möchte ich mit dem Laufprogramm die 10-Kilometer-Distanz in Angriff nehmen, ein Halbmarathon wäre mein langfristiges Ziel. 



**Name:** Nina Soest  
**Alter:** 36 Jahre  
**Wohnort:** Wiehl (bei Köln)  
**Beruf:** Verwaltungsangestellte  
**Diabetes seit:** 1989  
**Hobby:** Laufen, Lachen, mein Hund, Backen, Kochen, Reisen  
**Kontakt:** ninasoest@aol.com

Steckbrief