

Mit frisch entdecktem Typ-1-Diabetes wieder sicher zurück zum Sport gefunden ... denn „Jeder Diabetiker kann laufen lernen“



Anfang Dezember 2009 wurde bei mir im Rahmen einer Blutuntersuchung ein erhöhter Blutzuckerwert (550 mg/dl) festgestellt. Nach weiteren differenzierten Untersuchungen bekam ich die Diagnose, dass es sich bei mir um einen Diabetes mellitus Typ 1 handelt.

Bis zu diesem Zeitpunkt war ich immer der Meinung, wenn ich Diabetes bekomme, dann Typ 2. Aber ich wurde nun eines Besseren belehrt. Ich habe mich die letzten Jahre (seit 2004) sehr intensiv mit dem Diabetes

Typ 2 auseinandergesetzt. Für mich war damals klar, wenn ich irgendetwas tun kann, diese Krankheit nicht zu bekommen, dann werde ich durch Ernährungsumstellung und Bewegung einige Kilos abnehmen. Das habe ich auch geschafft.

Nun habe ich also einen Diabetes Typ 1. Ich habe direkt mit der Insulintherapie begonnen, nachdem ich durch meine Diabetesberaterin intensiv geschult wurde.



Ich bin nach dieser Diagnose aber erst mal in ein tiefes Loch gefallen.

Ich bin zwar mit der KE-Berechnung und Insulingabe gut zurechtgekommen, habe mich aber nicht mehr getraut, irgendeine sportliche Aktivität zu unternehmen. Ich wusste einfach nicht, wie ich anfangen sollte – die

Angst vor Unterzuckerung und davor, nicht rechtzeitig reagieren zu können, hat mich lange Zeit gebremst, ja quasi gelähmt. Im Sommer 2010 habe ich dann langsam wieder angefangen zu walken. Leider kam dann ein Achillessehnenentzündung dazu, und so wurde ich wieder ruhiggestellt.

Ich habe dann im März 2011 in den Kölner Medien (WDR, Kölnische Rundschau) vom Diabetes Programm Köln erfahren, mit dem Motto „Jeder Diabetiker kann laufen lernen“. Das war für mich das Signal. Dort werde ich mitmachen.

Wir haben uns Anfang Mai 2011 zum ersten Mal getroffen. Die Lauftreffs fanden zweimal in der Woche statt und wurden

von zwei Lauftrainern begleitet. Wir haben vor und nach jedem Laufen den Blutzucker kontrolliert und entsprechend dokumentiert. Auch während des Laufens wurde bei Bedarf gemessen. Jeder von uns hatte seine Traubenzucker dabei und auch die Trainer waren damit gut bestückt. Also konnte ich jetzt endlich wieder ohne Angst dank guter Betreuung langsam anfangen, meine Muskeln wieder zu trainieren.

Wir waren eine gemischte Gruppe von Typ-1- und Typ-2-Diabetikern mit mehr oder weniger Lauferfahrung und wir haben alle ein großes Ziel vor Augen: am Ende des Projekts die Teilnahme am Köln-Marathon. Für die Teilnehmer unserer Gruppe heißt das, entweder eine Strecke von 7 km laufen oder mit vier Läufern eine Staffel bilden und die komplette Marathonstrecke laufen.

Ich bin beim Köln-Marathon eine Distanz von 7 km gelaufen und war sehr stolz, das Ganze geschafft zu haben.

Ich weiß jetzt, dass ich mit einer Strecke dieser Länge gut zurechtkomme. Ich weiß, wie ich meine Insulindosis reduzieren bzw. wie viele KEs ich zusätzlich zuführen muss. Ich bin jetzt wieder freier und sicherer geworden im Umgang mit meiner Erkrankung.

Ich laufe seit dem Abschluss des Programms meine Strecken alleine und komme gut damit zurecht.

Cilly Schmitt