



Vom Sportmuffel zur begeisterten Läuferin

„Ich habe durchaus Respekt – vor dem inneren Schweinehund und vor Unterzuckerungen während des Laufens“, sagte Nina Soest noch vor ein paar Monaten auf ihrem Weg vom Sportmuffel zur Sportlerin. 25 Jahre nachdem sie die Diagnose Diabetes mellitus Typ 1 bekam, nimmt sie dieses Jahr erstmalig am Diabetes Programm Deutschland teil, dem bundesweit größten Laufprogramm für Menschen mit Diabetes.

Die Initiative hat seit vier Jahren das Ziel, sportliche Aktivität zu fördern und die Gesundheitswerte der Trainierenden nachhaltig zu verbessern. Der sportliche Höhepunkt war für 110 Läufer mit Diabetes die Teilnahme am RheinEnergieMarathon in Köln über die 5-, 10-, 21-Kilometer- oder die Marathon-Distanz. Nina Soest

ging über die inoffizielle fünf Kilometer-Distanz an den Start und bewältigte sie. „Ich bin echt stolz auf mich, dass ich die Strecke geschafft habe“, erzählt die Laufanfängerin im Ziel freudestrahlend.



Nina Soest joggt ruhig und konzentriert ihre Fünf-Kilometer-Strecke.

Seit April dreht Soest wie 274 andere Teilnehmer zwei Mal wöchentlich in einem Team des Laufprogramms ihre Runden: „Das ist für mich eine wunderbare Chance, unter medizinischer und sportwissenschaftlicher Betreuung zu trainieren“, so die Rheinländerin.

Gruppendynamik begeistert und motiviert

„Die Gruppe gibt mir zudem das Gefühl nicht alleine zu sein und ich sehe bei Teilnehmern, die schon länger mitlaufen, wie gut es funktioniert.“ Durch die große Begeisterung der Teilnehmer wurde der Trainingszeitraum in diesem Jahr von sechs auf neun Monate verlängert.

Bei Nina Soest läuft es stetig besser: „Ich jogge momentan drei Mal pro Woche – auch außerhalb der Laufgruppe“, berichtet sie. „Zu Beginn habe ich mich noch sehr schlapp gefühlt. Aber die ersten Fortschritte habe ich schnell gemerkt. Ich fühle mich jetzt deutlich fitter.“ Die 36-Jährige konnte bereits einige positive Effekte beobachten: „Der Diabetes ist durch das Training richtig gut eingestellt und mit Hypoglykämien während des Trainings habe ich keine Probleme mehr. Zudem habe ich un-

gefähr sechs Kilogramm an Gewicht verloren“, erzählt sie.

Diese positiven Beobachtungen werden auch durch neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft bestärkt. Positive Gesundheitseffekte sind bereits bei täglich fünf bis zehn Minuten Laufen mit mäßiger Geschwindigkeit zu beobachten, auch bei Menschen ohne Diabetes. Wer eine Viertelstunde täglich walkt, kann dieses Ergebnis ebenfalls erreichen. Eine gute Nachricht für alle Sportmuffel, denn auch die Lebensdauer kann um ungefähr drei Jahre verlängert werden- doch besonders bei Laufneulingen mit Diabetes besteht das Risiko für eine Hypo während und nach dem Training, bis sich der Körper an die neue Belastung gewöhnt hat. „Zu Beginn des Trainings hatte ich oft mit Unterzuckerungen zu kämpfen“, erinnert sich Nina Soest, „mittlerweile ist mein Blutzuckerspiegel sehr stabil.“

Sportwissenschaftliche Betreuung

Um Unterzuckerungen zu vermeiden und den Stoffwechsel gut einstellen zu können, ist eine professionelle sportwissenschaftliche Betreuung für Laufanfänger mit Diabetes besonders wichtig.

Beim Diabetes Programm Deutschland lernen die Teilnehmer deshalb, wie sie Hypoglykämien während des Trainings rechtzeitig erkennen und richtig reagieren, um die Stoffwechsellage zu verhindern zu können. Hierbei ist es wichtig, den Blutzuckerspiegel regelmäßig und genau zu bestimmen.

Bis zu zehn Blutzucker-Messungen am Tag

„Wenn ich trainiere, bestimme ich meinen Blutzucker bis zu zehnmal pro Tag. Ich messe vor, während, nach dem Training und auch eine Stunde später, um auch verzögerte Blutzuckerreaktionen zu erkennen. Für den Notfall habe ich zudem immer mein Blutzuckermessgerät und Traubenzucker in der Tasche“, erklärt Soest, die bereits angekündigt hat, dass sie auf jeden Fall weiterlaufen möchte.

Neben den hoch motivierten Läufern war auch Bayer HealthCare zum dritten Mal in Folge als ein Hauptsponsor wieder dabei und stellte dem Veranstalter Contour XT Blutzuckermessgeräte und Sensoren für die Blutzuckerkontrollen während der Aktion zur Verfügung.

Quelle: Bayer Health Care



Passt der Blutzucker? Vor dem Start kontrollieren Helfer des Diabetes Programm Deutschland die Blutzuckerwerte der Teilnehmer.



Lust am Laufen

Mit dem Ziel, möglichst vielen Diabetikern (Typ 1 und 2) nachhaltig Freude am Sport zu vermitteln, hat das Diabetes-Programm-Deutschland-Team in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln und dem Diabetes-Zentrum im Evangelischen Krankenhaus Köln-Weyertal ein spezielles Laufprogramm für Diabetiker entwickelt.

Während des gesamten Trainings werden die Laufgruppen medizinisch und sportwissenschaftlich betreut. Neben fachlich qualifizierten Ansprechpartnern werden den Teilnehmern auch regelmäßige Informations-Veranstaltungen mit renommierten Referenten zu Themen wie Laufen und Psyche, gesundheitliche Risiken oder Sport und Ernährung angeboten.

Als Zugabe erwartet die Läufer die Teilnahme an einem regionalen Laufevent, wie dem Köln Marathon, dem Grand-10 in Berlin oder dem Alsterlauf in Hamburg. Für die so wichtige Kontrolle der Blutzuckerwerte vor, nach und während des Laufs sorgen zahlreiche Teams aus Ärzten, medizinischen Fachkräften und Apothekern.

Ein Anmeldeformular und weitere Informationen zum Diabetes Programm Deutschland finden Sie unter www.diabetes-programm-deutschland.de.

Fotos: Bayer Vital GmbH (Contour® XT)/Verena Günther