



Köln Marathon 2014

Einfach nur glücklich!

Am 14. September 2014 war in Köln wieder Marathon-Zeit mit insgesamt 23.000 Teilnehmern. Auch die Läufer und Läuferinnen mit Diabetes, die regelmäßig im Rahmen des Diabetes Programm Deutschland (DPD) trainieren, gingen an den Start. Nicht nur die läuferisch Aktiven spürten den Adrenalinschub im Körper; das Betreuungspersonal an den acht Messstationen wurde ebenfalls in besonderer Weise gefordert.



„Wir schaffen den Marathon!“

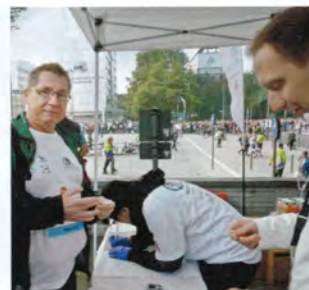
Bevor es bei zunächst gemäßigt, später sehr sonnigem Wetter losgeht, heißt es erst einmal: Blutzucker und Keton messen. Am Standort Deutzer Bahnhof hat DPD seinen Startbereich eingerichtet. Hartmut Diers, der den Kölner Bezirksverband der Deutschen Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) leitet, will zum wiederholten Male die 10-Kilometer-Distanz laufen. Er war mit einem guten Wert aufgestanden, doch nun zeigt das Messgerät einen Wert im oberen 200er-Bereich. Aber der Ketonwert ist niedrig und der Start erst einmal

Es war der vierte Diabetes-Lauf dieser Art, der im Rahmen des RheinEnergie Marathon 2014 in Köln stattfand. 110 Teilnehmer mit Diabetes hatten sich in diesem Jahr für die unterschiedlichen Distanzen von 5, 10, 21 und 42 Kilometern angemeldet.

nicht gefährdet. Und noch ist genug Zeit zur Insulinkorrektur vorhanden. Derweil trommelt DPD-Trainerin Susanne ihre Schützlinge für ein paar Aufwärmübungen zusammen. „Wir schaffen den Marathon!“, skandieren alle mit den Händen zum Himmel, was



Aufwärmphase mit Trainerin Susanne



Hartmut Diers vor dem Start



Klaus Kommer nimmt Flüssig-glukose

zumindest für die im Karneval erprobten Kölner Teilnehmer unter den Marathonis eine der leichtesten Übungen ist.

Messen ist Pflicht

An der Alteburger Straße bei Kilometer 5,3 gibt es für die DPD-Läufer eine Pflichtmessstation. Jeder Läufer muss sich hier den Blutzucker messen lassen. Bei Werten unter 120 mg/dl, so erklärt die Diabetesberaterin vor Ort, sollte in jedem Fall etwas gegessen werden. Bei Werten über 150 mg/dl sollten unter Umständen auch schon die Ketonwerte in den Blick genommen werden. Die Tendenz des Blutzuckerniveaus ist ausschlaggebend für den weiteren Lauf.

Hartmut Diers hat einen noch höheren Wert als vor dem Start, aber der Ketonwert ist ganz niedrig. Also kann er weiterlaufen. Klaus Kommer aus der Typ-1-Selbsthilfegruppe ist hingegen mit einem Wert von 91 mg/dl zu tief. Schon vor dem Start zeigte sein Blutzucker diesen Trend. Irgendwie ist an diesem Tag der Wurm drin. Also heißt es: Flüssigglukose trinken, essen und erst einmal warten, bis der Blutzuckerwert wieder ansteigt. Das nervt jeden Läufer. Schließlich will er mit einer guten persönlichen Zeit ins Ziel kommen, und die Uhr läuft erbarmungslos weiter, Warteminuten inbegriffen.

Der DPD-Stand an der Alteburger Straße ist der erste von weiteren Ständen, wo es für alle Läufer Getränke, Bananen, ein WC oder auch Erste-Hilfe-Maßnahmen gibt. Für die nicht von Diabetes betroffenen Läufer ist es daher irritierend, dass am DPD-Stand nichts zu holen ist. Als einer der Standbetreuer ihnen zuruft, dass das der Diabetes-Stand sei, gibt es sogar ungläubiges Gelächter der Laufenden. Dass auch Diabetiker in der Lage sind, Marathon zu laufen, ist manchem offenbar immer noch fremd.

Aber schon bald stehen die Diabetikerinnen und Diabetiker Schlange am Pflichtmessstand. Verschwitzte, verzerrte, aber auch glücklich lächelnde Gesichter – wie bei allen anderen Läufern auch – schauen auf das Betreuungspersonal und halten ihre Finger vor die Messgeräte. Der Adrenalinschub ist nun eher bei den Betreuern am Stand, denn die Uhr läuft und alles muss sehr schnell gehen.



Fröhliche Läuferin am Pflichtmessstand



Standbetreuer im Stress



Ulrich Haupt nach dem 10-Kilometer-Lauf

Sport motiviert

Am 10-Kilometer-Punkt in der Hahnenstraße gibt Typ-2-Diabetiker Ulrich Haupt bald darauf fleißig Interviews. Der 72-Jährige hat die Marathon-Medaille 2014 umhängen und ist glücklich. Er hat es geschafft. Er ist schon zum vierten Mal an den Start gegangen. Und doch hat er eine neue Erfahrung gemacht. Als der Startschuss fiel, wollte er noch schnell seine Tochter begrüßen. So war er etwas spät in den Lauf gekommen. Und dann habe er den Fehler gemacht, bekennt er, das Läuferfeld einholen zu wollen. Das kostet Kraft. Seine Devise, die er künftig beherzigen will: sich nicht beirren lassen und in seinem ganz eigenen, vor allem gleichmäßigen Rhythmus bleiben. Auf jeden Fall schlaucht das weniger und führt eher zum gewünschten Erfolg.

Früher, erzählt Ulrich Haupt, konnte er nicht glauben, dass Sport glücklich machen sollte. Nun wisse er, dass es stimmt. Während seiner Berufstätigkeit habe er keinen Sport gemacht. Kurz vor der Pensionierung bekam er den Diabetes. Der Betriebsarzt erklärte ihm, dass er es nun selbst in der Hand habe, den Diabetes durch gesunde Ernährung und Sport in den Griff zu bekommen. „Er hatte Recht“, sagt der Marathoni, „ohne aber dabei die Genüsse des Lebens aus den Augen zu verlieren.“ Er empfiehlt seither jedem, der in den Ruhestand geht, sich zu bewegen. Außerdem motiviere es und mache glücklich, beteuert der Rentner.

Unfreiwilliger Spurt

Man hätte vermuten können, es habe geregnet. Am Friesenplatz vor dem 21-Kilometer-Tor ist die Straße nass und völlig übersät von weißen Plastikbechern. Am DPD-Pflichtmessstand ist am Nachmittag nicht mehr ganz so viel zu tun, weil auch die Riege der Marathonis mit Diabetes sich bereits gelichtet hat. 32 Läufer haben die Halbmarathondistanz angepeilt. Sieben Läufer sind auf



Schlangestehen bei der Pflichtmessung

der gesamten 42-Kilometer-Strecke unterwegs, darunter auch Typ-1-Diabetiker und



Betreuerin Elsa (li.) misst Läufer Manuel den Blutzucker

DPD-Initiator Dr. Michael Rosenbaum.

Mancher dieser Langstreckenläufer hat sein eigenes Messgerät dabei, will seinen eigenen Rhythmus nicht unterbrechen und ignoriert daher die Messstellen. Jedoch muss er sich am Stand mit Namen oder Nummer melden. Was aber tun, wenn ein Läufer sich auch darum nicht schert? Standbetreuerin Elsa Gatz nimmt kurzerhand selbst die Beine in die Hand und spurtet ihrerseits

hinter einem solchen Marathoni her. Sie holt ihn schließlich hinter der 21-Kilometer-Marke ein. Da er sich aber bockig zeigt und seinen Namen nicht nennt, kehrt die Krankenschwester frustriert zurück. Der Spurt konnte sich jedoch sehen lassen, befinden ihre Kolleginnen am Stand mit lobenden Worten.

Dabei sein ist alles

Die Läuferinnen und Läufer mit Diabetes konnten stolz auf sich sein: sie erreichten alle ihr Ziel, was sicher nicht jedem der übrigen Marathonläufer gelungen ist. Um die aufgesuchten Marathonstände zeitnah zu erreichen, hatte ich mich auf mein Fahrrad geschwungen, denn alles andere wäre an den zahlreichen Straßensperren gescheitert. Den Heimweg miteingerechnet, hatte ich am Ende 35 Kilometer auf dem Tacho. Dabei sein ist eben alles.



deutschland
diabetes programm

Informationen zum Diabetes Programm Deutschland

Das Diabetes Programm Deutschland (DPD) ist als offizielles Patientenschulungsprogramm der Techniker Krankenkasse zertifiziert und stellt die professionelle und ganzheitliche Begleitung der Teilnehmer dar. Ihre sportwissenschaftliche Kompetenz bringt die Deutsche Sporthochschule Köln ein, vertreten u. a. durch die beiden renommierten Professoren Hans-Georg Predel und Ingo Frobose. Die medizinische Seite wird durch das Diabeteszentrum am Evangelischen Krankenhaus Köln-Weyertal, mit dessen Leiter Dr. med. Peter Loeff, abgedeckt. Darüber hinaus zählen Bayer HealthCare, Novo Nordisk, die Techniker Krankenkasse, das Biopharma-Unternehmen UCB, die Apotheken sowie diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe zu den wichtigsten Partnern.

Seit dem Projektstart in 2011 sind 665 Teilnehmer gestartet. Die Altersspanne der Läuferinnen und Läufer liegt zwischen 17 und 82 Jahren, rd. 60 Prozent mit Typ-2-Diabetes, nahezu 40 Prozent mit Typ 1. In 2014 waren 279 Diabetiker aktiv im Training.

(Presseinformationen DPD)