

## Neues Laufprogramm für Diabetiker

*Mit dem Zeitungsartikel in einer Kölner Zeitung fing es an: "Laufprogramm für Diabetiker mit der Sporthochschule Köln". "Interessant....", dachte ich mir, bin ich doch bislang nur sporadisch mal am Rhein gelaufen. Ich meldete mich daher im Mai letzten Jahres an. Dann ging es los mit der ersten Infoveranstaltung....*

Zu diesem speziellen Laufprogramm für Diabetiker hatten sich 170 Personen angemeldet, etwa die Hälfte davon Typ 1-Diabetiker. Viele waren noch keine längere Strecke gelaufen, manche schon etwas mehr und einige hatten sogar schon Erfahrungen mit einer Marathon-Distanz.

Bei dem Programm handelt es sich um das bisher größte ganzheitliche Diabetes Laufprogramm Deutschlands. Die Organisation wurde ins Leben gerufen von Michael Rosenbaum, selbst Typ 1-Diabetiker und Marathonläufer, in enger Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln und dem Diabeteszentrum am Evangelischen Krankenhaus Köln Weyertal.

Aufgrund der unterschiedlichen Voraussetzungen wurden drei Leistungsgruppen angeboten: bis 10 km, von 10 km bis zum Halbmarathon (21 km) und eine Performance-Gruppe für erfahrene Marathonläufer (42 km). Auch ein breites Altersspektrum zwischen 14 und 76 Jahren war vertreten.

Ich hatte bislang nur etwa 5 km gelaufen, fühlte mich also fit für das Training von 10 km bis zum Halbmarathon.

Alle Teilnehmer wurden nicht nur von geschulten Lauftrainern in kleinen Gruppen trainiert, auch die medizinische Betreuung wurde sowohl von den Veran-

staltern organisiert als auch im Rahmen der Voruntersuchungen abgefragt. Darunter fielen diabetologische, kardiologische und augenärztliche Untersuchungen.

Zu Beginn wurde ein Leistungstest an der Sporthochschule Köln auf dem Leichtathletikplatz durchgeführt: Uff, das war ganz schön anstrengend - Laufen, bis man nicht mehr kann... Nach jeweils zwei Runden wurden jeweils die Herzfrequenz protokolliert und die Laktatwerte durch Blutentnahme ermittelt.

Als Auswertung erhielt ich dann die Richtwerte zur Ermittlung der Trainingsintensität, was mir bei der Festlegung der Laufgeschwindigkeit geholfen hat.

Das Training wurde an verschiedenen Standorten im Kölner Stadtgebiet gestartet. Für die Performance-Gruppe trainierten die Läufer deutschlandweit. Dafür organisierten die Trainerinnen und Trainer der Sporthochschule Köln eine Kombination aus Ausdauertraining, Stabilisierungsübungen, Koordinierungstraining und Intervalltraining.

Und dann wurden wir gefördert: Zweimal die Woche in der Laufgruppe schwitzen, entweder im Park bei guter Luft, oder am Rhein bei schönem Ausblick auf das Kölner Panorama. Davor und danach wurde jeweils der BZ gemessen und ich war erstaunt, wie stark die Blutzuckersenkung durch den Ausdauersport war.

Im Schnitt brauchte ich 2 BE pro halbe Stunde, um nicht zu unterzuckern. Da wir meist nachmittags oder am frühen Abend trainierten, war die BZ-Senkung auch ohne Bolus-Insulin sehr deutlich.

Und so wurde fleißig trainiert, vorbei an Hunden und reitenden Pferdeliebhabern, durch Matsch, bei Sonne, Regen und Sturm. Auch die Zurufe eines kleinen Jungen "Ihr lauft ja immer im Kreis!" oder die eines über 70jährigen Spaziergängers, der uns bei den Stabilisierungsübungen beobachtete mit den Worten "Wat macht ihr denn für Rentnersport?" konnte uns nicht abhalten.

Nach der Trainingsphase, die sich über vier Monate erstreckte, zeigte der Leistungstest die Fortschritte. Bei der gleichen Leistung hatte ich etwa zehn Pulsschläge pro Minute weniger nötig, das war deutlich. Zudem hatte ich durch das regelmäßige Training auch etwa vier Kilogramm abgenommen.

Beim Marathon selbst startete unsere Laufgruppe dann auf der Halbmarathon-Distanz. Vorab hatten wir schon beim 10 km-Lauf des "Run of Colors" mitgemacht und ich beim Kölner Brückenlauf über 15 km. So konnte ich die Zeit für den Halbmarathon schon besser einschätzen.

Etwa die Hälfte der Teilnehmer lief beim Köln-Marathon die Distanzen 7 km- und 10 km-Staffel. Während auch beim Halbmarathon viele Diabetes Programm-Teilnehmer an den Start gingen, waren die Marathon-Starter in der Minderheit.

Der Köln-Marathon begann früh bei Sonnenschein und etwas frischen Temperaturen mit letzten Instruktionen und Blutzuckermessung durch das Betreuersteam. Auch eine weitere Blutzuckermessung nach 13 km für die Halbmarathonläufer wurde an einem speziellen Stand auf der Laufstrecke organisiert. Dies erwies sich als überaus wichtig, da einige Läufer doch stark über- oder unterzuckert waren.



Laufgruppe Nordpark, der Autor 3. von rechts

Die strikten Vorgaben der Ärzte stießen dabei nicht bei allen auf uneingeschränkte Zustimmung, aber ich war froh mit einem BZ über 300 mg% (16,6 mmol/l) an der Messstation noch etwas Insulin spritzen zu können. Mein Zieleinlauf mit knapp unter zwei Stunden war erfolgreicher als geplant und all das ohne Verletzungen oder Unterzuckerungen.

Die Erwartungen am Ende des Programms wurden bei allen Beteiligten weit übertroffen. Wir insulinspritzenden Läufer hatten während der Sportphase teils sowohl deutliche Insulinreduzierungen vornehmen können als auch eine bemerkenswerte Gewichtsabnahme zu verzeichnen.

Besonders die Typ 2-Diabetiker haben in der sechsmonatigen Vorbereitungszeit bis zu 13 kg Gewicht verloren und den Spaß

an der Bewegung (wieder) entdeckt. Viele dieser Teilnehmer konnten die Medikamente drastisch reduzieren und einige sogar ganz absetzen.

Unsere Laufgruppe trifft sich nach dem Programm noch regelmässig für weitere Runden und zur Teilnahme an organisierten Läufen.

Da es in diesem Jahr im Rahmen des Diabetes-Programms auch Trainingsgruppen in weiteren deutschen Großstädten geben wird, haben es die Veranstalter in Diabetes Programm Deutschland umbenannt. Ausführliche Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter

**[www.diabetes-programm-deutschland.de](http://www.diabetes-programm-deutschland.de)**.

*Jens Hepperle  
[jens.hepperle@gmx.de](mailto:jens.hepperle@gmx.de)*