

BESSERE GESUNDHEIT – Triathlon mit Diabetes

Ein Jedermann-Triathlon bietet die ideale Einsteigerdistanz zum Kennenlernen für alle, die ein Triathlon reizt. Bei vielen dieser Triathlon-Veranstaltungen findet das Schwimmen in Schwimmbädern statt. So können sich auch weniger geübte Schwimmer leichter an den Triathlon herantasten.



Bild: Klaus Arendt/fittime

Was ist Triathlon?

Beim Triathlon werden die Sportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen kombiniert und auf unterschiedlich lan-

gen Distanzen ohne Pausen hintereinander weg ausgeführt. Je länger die Distanz, desto größer die Herausforderung. Die

Sprint- oder "Jedermann-distanz" besteht aus circa 0,75 Kilometern Schwimmen, 20 Kilometern Radfahren und 5 Kilometern

Laufen. Die Königsdisziplin und Langdistanz des Triathlons, geht über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km

Bewegung **x3**

Triathlon boomt und ist eine sehr beliebte Gesundheitssportart bei Jung und Alt. Schwimmen, Radfahren und Laufen - das kann doch eigentlich jeder, wenn man es langsam angehen lässt. Ein Grund mehr, in diabetes LIVING die Sportart, die auch von vielen Diabetikern ausgeübt wird, genauer zu betrachten und eine kleine Serie zu starten.

Teil 1: Ab ins Wasser

Text: Meike Maurer

Triathlon bewegt die Gemüter. Nicht nur beim legendären Ironman Hawaii, bei dem sich jedes Jahr von Neuem über 2000 Athleten gleichzeitig in die Fluten stürzen, sondern auch bei zahlreichen Wettkämpfen in Deutschland. Eines der größten Triathlon-Events hierzulande ist der Hamburg-Triathlon. Über 10.000 Hobbysportler, die in erster Linie gemeinsam Sport machen möchten, treffen sich jeden Juli in der Altestadt, um alleine oder als Staffel gemeinsam Triathlon zu machen und Spaß zu haben.

Alleine durch die Kombination der drei Sportarten bietet Triathlon jede Menge Abwechslung. Dabei ist kein Hightech-Equipment notwendig: Eine Badehose beziehungsweise ein Badeanzug, ein Fahrrad und ein Paar guter Laufschuhe reichen für den Anfang völlig aus. Sogar Hollywoodstars wie Jennifer Lopez oder Matt Damon sind begeistert und haben bereits Triathlonrennen in Malibu und Miami erfolgreich absolviert. Auch immer mehr Diabetiker entdecken Triathlon für sich. Klar, dass es nicht jedermanns Sache ist, einen Wettkampf zu bestreiten, aber vielleicht weckt ja auch eine der drei Sportarten Ihr Interesse.

„Triathlon ist die Kombination meiner drei Lieblingssportarten, man reizt immer wieder seine Grenzen aus und kann sich neue Ziele setzen. Sport ist generell gut bei Diabetes, da sich die Muskeln dabei den Glukose nachschub aus dem Blut holen, dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel. Dies vereinfacht die Insulintherapie und verhilft mir zu kontinuierlich stabilen Blutzuckerwerten“, erklärt Rebecca Fondermann, die seit sie neun Jahre alt ist an Diabetes leidet ihre Leidenschaft für Triathlon.



Laufen. Erfunden wurde die Sportart 1920 in Frankreich. Experten schätzen, dass in Deutschland

rund 250.000 Athleten Triathlon betreiben. Ungefähr 52.000 davon sogar mit Startpass für Wettbewerbe.



Rebecca Fondermann, die seit ihrem neunten Lebensjahr an Diabetes erkrankt ist, hilft der Triathlon-Sport bei der Insulintherapie und zu kontinuierlich stabilen Blutzuckerwerten.

Bild: Rebecca Fondermann

Die Abfolge beim Triathlon ist immer gleich: erst Schwimmen, dann Radfahren und zum Schluss Laufen. Drei Sportarten, die eine Kombination aus Ausdauer, Kraft und Koordination bilden und ein perfektes Herz-Kreislauftraining sowie Ganzkörpertraining darstellen. Schwimmen stärkt Arme, Rumpf und Rücken. Laufen und Radfahren trainieren unter anderem die Beine. Neben der Tatsache, dass Triathlon das Herz-Kreislauf-System und somit die Ausdauer äußerst effektiv trainiert, sorgt der Wechsel zwischen den drei verschiedenen Disziplinen für eine ausgewogene Beanspruchung des gesamten Muskelapparates - und das bei geringer Belastung der Gelenke. Das perfekte Training also, um Figur und Kondition in Topform zu bringen und zu halten. Auch für Diabetiker gilt: Es gibt nichts, was einen Diabetiker vom Triathlon abhalten könnte.

Diabetiker profitieren besonders von der Vielseitigkeit des Triathlons

„Positiv beim Triathlon ist, dass neben Ausdauer und Kraft auch Beweglichkeit und Koordination trainiert werden. Wie bei Stoffwechselgesunden führt körperliche Aktivität sowohl bei Typ-1- wie auch Typ-2-Diabetikern zu einer Verbesserung der physischen und psychischen Fitness, dient der Erhaltung von Gesundheit und natürlich der Verbesserung von Lebensqualität. Für den Typ-2-Diabetiker ist die körperliche Aktivität aber ein kausaler Therapieansatz und stellt somit neben der Ernährung das wichtigste Instrument in der Therapie des Diabetes dar. Dem Typ-1-Diabetiker sollte Sport trotz seines Diabetes ermöglicht werden, um von den allgemeinen Vorteilen des Sports zu profitieren“, weiß Dr. Meinolf Behrens vom Diabeteszentrum Minden.

Melanie Schipfer beispielsweise ist Anfang 30. Seit der Pubertät ist sie an Diabetes-Mellitus-Typ-1 erkrankt. Seit 2010 ist sie begeisterte Triathletin. „Klar, vieles wäre ohne den Diabetes einfacher, aber das ist für mich kein Grund, mich einzuschränken, die Hände in den Schoß zu legen und zu sagen, ich kann bzw. ich darf das nicht – ich hab Diabetes. Ich betrachte den Sport und meine Aktivitäten als Herausforderung. Es macht mir Spaß, mich zu überwinden, mich Herausforderungen zu stellen und meine Grenzen auszuloten - zusammen mit Freunden oder alleine in einem Wettkampf den inneren Schweinehund, die eigene Trägheit zu überwinden. Dank der heutigen Technik, ist es Diabeti-

“ **Positiv beim Triathlon ist, dass neben Ausdauer und Kraft auch Beweglichkeit und Koordination trainiert werden.** ”

Dr. Meinolf Behrens, Diabeteszentrum Minden

kern möglich, so viel mehr an Freiheiten zu genießen und Wege leichter gehen zu können als noch vor einigen Jahren. Man benötigt nur den Mut, diese Freiheiten wahrzunehmen und die Wege zu gehen. Klar, dass es auch mal nicht so gut läuft. Kein Tag ist wie der andere, Misserfolge und Fehltritte gehören dazu“, weiß die gebürtige Schwäbin. „Dass es bei ambitioniertem Leistungssport mit Diabetes einige Regeln mehr zu berücksichtigen gibt als bei Sportlern ohne Diabetes, steht außer Frage. Die Stoffwechselstörung muss mit ins Boot genommen werden. Sonst läuft nichts. Dazu gehört regelmäßiges Blutzuckermessen und Hypo-KEs, auch regelmäßiges Protokollieren ist für mich wichtig. Nur so behalte ich den BZ-Verlauf im Blick und die Therapie im Griff. Mit zunehmender Erfahrung entwickelt man ein Gefühl dafür, wie hoch die Basalrate für die jeweilige Einheit und Tagesform sein muss, was gegessen werden sollte und ab wann man gegensteuern muss. Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen (www.special-ones.de) ermutigen und geben neue Einblicke in andere Ansätze im Umgang mit Diabetes und Sport“, erklärt die sympathische Athletin ihren täglichen Umgang mit Diabetes und Sport.

Ausdauersport hilft dem Stoffwechsel

Für Diabetiker ist körperliche Betätigung mindestens ebenso wichtig wie für den Normalsterblichen. Eine gute körperliche Konstitution kann die Einstellung verbessern, den Insulinbedarf senken und sogar dabei helfen, Spätschäden zu vermeiden. „Es ist nachgewiesen, dass Ausdauersport dem Stoffwechsel hilft, die Insulinzellenproduktion in der Bauchspeicheldrüse zu erhöhen, indem die Zellenanzahl vergrößert wird“, ist Prof. Dr. phil. Theodor Stemper von der Universität Wuppertal überzeugt.

Ein wenig Disziplin ist allerdings unverzichtbar. Da sportliche Belastung eine blutzuckersenkende Wirkung hat, muss gerade bei Ausdauerbelastungen der Blutzucker



Bild: Rebecca Fondermann

Faszination, Emotion und Herausforderung Triathlon. Rebecca Fondermann bei der Triathlon-Weltmeisterschaft auf Hawaii. 3,8 km Schwimmen mit rund 2000 Athleten im pazifischen Ozean, 180 km Radfahren auf glühendem Asphalt und gegen den Wind sowie 42 km Laufen durch die Lavawüste.

www.rebecca-fondermann.de

(www.tritime-magazin.de). Ich persönlich bin ein Fan von Müsli – selbst gemacht, nicht das gezuckerte aus dem Supermarkt. Es geht langsam ins Blut, führt zu einem

cker regelmäßig kontrolliert werden. Natürlich sollte man zunächst mit seinem Arzt und Diabetologen sprechen, was er empfiehlt und dann gilt es, langsam anzufangen und auszuprobieren wie der Körper auf die Bewegung reagiert. Für das Training gibt es kein Patentrezept, denn jeder Körper ist anders.

Bei einer ICT-Therapie kann es sinnvoll sein, vor bestimmten Trainingseinheiten die Basalgabe zu reduzieren – auch das will geübt sein. Träger einer Insulinpumpe können für den Wettkampf oder ein langes Training die Insulinzufuhr reduzieren, die meisten Pumpenmodelle bieten die Programmierung eines Sportprogramms oder die prozentuale Reduzierung der Insulingabe an. Vor und während des Sports müssen in den meisten Fällen Kohlenhydrate zugeführt werden. Wichtig ist die Blutzuckerkontrolle auch schon vor der Aufnahme der sportlichen Tätigkeit. Bei niedrigen Ausgangswerten sollte der Beginn des Sports etwas hinausgezögert und die Aufnahme von kurzkettigen Kohlenhydrate erhöht werden.

Nach dem Sport wirkt die Belastung nach. Gerade nach intensiven Einheiten kann der Blutzucker auch nach Stunden noch nach unten rutschen. Deshalb sollte auch nach dem Training der Blutzucker nochmals kontrolliert werden, damit man vermeidet, mit einem niedrigen Blutzuckerwert ins Bett zu gehen. „Das Thema Ernährung während des Sports ist nicht einfach. Man muss ausprobieren, was man gut verträgt und was nicht. Allgemeine Ernährungstipps gibt es in diversen Triathlon-Fachmagazinen wie zum Beispiel der „tritime“

nicht allzu starken Blutzuckeranstieg und versorgt den Körper über längere Zeit hinweg mit Kohlenhydraten. Auch nach einer langen Trainingseinheit hilft es, um gut durch die Nacht zu kommen und schwere Unterzuckerungen zu vermeiden. Das Problem beim Müsli ist, es liegt oft schwer im Magen. Während des Trainings kann man auf kohlenhydratreiche Sportgetränke, -gels und -riegel zurückgreifen. Das gute an diesen Produkten ist, man weiß genau, welche Menge man zugeführt hat“, erklärt Melanie Schipfer.

Schwimmtraining gut vorbereiten

Das Schwimmen stellt für viele Diabetiker den problematischsten Teil des Trainings dar – zum einen ist es sehr energieintensiv, zum anderen nimmt man Signale seines Körpers während eines Trainingsprogramms möglicherweise nicht so schnell wahr. Umso wichtiger ist es, das Schwimmtraining auch korrekt vorzubereiten. Also circa eine Stunde vor dem Training schon einmal eine Messung durchführen und entsprechend des Ergebnisses etwas essen. Dabei darauf achten, den Magen nicht zu sehr zu belasten. Jetzt ist auch für den Pumpenträger der richtige Zeitpunkt, um die Insulingabe zu reduzieren – je nach Art des Insulins würde die Wirkung circa ein bis zwei Stunden nach der Zuführung ihren Höhepunkt erreichen. Während der ersten Trainingseinheiten sollten ein Messgerät und Traubenzucker immer in der Nähe sein. Übrigens: Es gibt Diabetiker, die eine wassertaugliche Pumpe haben, die meisten betroffenen bevorzugen es aber, die Pumpe im Wasser abzulegen, was für einen maximalen Zeitraum von zwei Stunden funktioniert.

Einstieg leicht gemacht:

Bewegung im Wasser

Nicht jeder liebt es, im Schwimmbecken Bahnen zu ziehen. Bewegung im Wasser bringt allerdings viele Vorteile mit sich. Man fühlt sich schweben, weil man das eigene Körpergewicht nicht tragen muss. Das bringt mit sich, dass einem Bewegungen leichter fallen. Wasser hat eine höhere Dichte als Luft, dadurch müssen höhere Widerstände bewältigt werden und das Training wird effektiver. Zusätzlich besitzt Wasser eine Massagewirkung, was sich zum Beispiel positiv auf das Bindegewebe auswirkt. Wer nicht so gerne schwimmt, kann beispielsweise auch Radfahren im Wasser, Aquajogging oder -gymnastik mit einer Schwimmnudel oder einem -brett oder Trampolinspringen ausprobieren. Viele öffentliche Bäder bieten solche Kurse im Wasser an.

Wer tatsächlich mit einem Triathlon liebäugelt, sollte sich Gedanken machen, einen Erwachsenen-Schwimmkurs zu besuchen, um das Kraulen richtig zu erlernen. Schwimmen ist eine technische Disziplin. Zudem ist die Atmung etwas anders als an Land und am Anfang gewöhnungsbedürftig. Die richtige Technik ist entscheidend, um mit Spaß und ohne Kraftverschwendung durchs Becken zu gleiten. Aber bitte nicht vergessen: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Alles braucht seine Zeit. Deswegen gilt immer: klein anfangen und langsam steigern. Das Prinzip vom Leichten zum Schweren gehen, gilt für alle Sportler und besonders für Diabetiker, die besonders auf ihren Körper hören sollten.

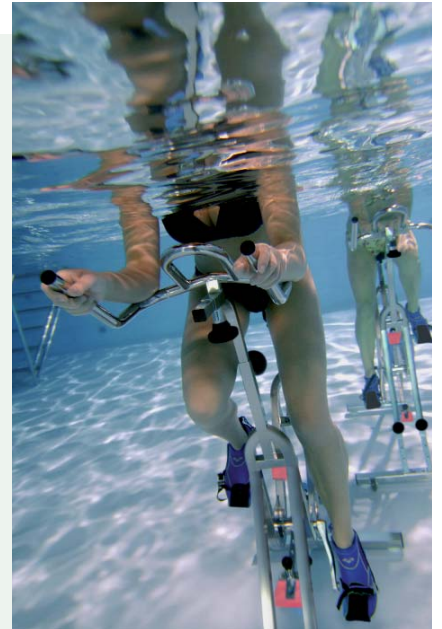


Bild: aqua-kinetics.de

Gibt es ein Leben nach dem letzten Gang?



Alles über die besten
Espressi und wie man
sie perfekt macht steht
im crema Magazin ►



Kostenloses Probeheft unter www.btverlag.de