

Marathon, der Weg ist das Ziel, mit Träumen und / ohne Einschränkungen

Ich möchte mich zuerst einmal kurz vorstellen. Mein Name ist Thorsten Figge. Ich bin am 03. November 1970 in Remscheid geboren und wohne auch seit der Geburt immer noch dort. Nach Kindergarten, Grundschule, Gymnasium und Realschule folgte die Ausbildung zum Stahlbetonbauer. Nach Abschluss der Lehre besuchte ich wieder die Fachoberschule in Düsseldorf, um mir die Möglichkeit eines Bau-Ingenieur Studiums zu ermöglichen. Nach Abschluss im Sommer 1992 begann im Herbst 1992 das Studium des Bau-Ingenieurs an der Fachhochschule in Köln. Diese wurde am 01.04.1996 (kein Aprilscherz) erfolgreich abgeschlossen und seit dem 01.06.1996 bin ich als Bau-Ingenieur zuerst in Remscheid und nun in Solingen bei der Fa. Kissel-Rapid GmbH beschäftigt.

Da der ausgewählte Beruf kein Beruf mit Stechuhr und Pausenklingel ist, weckte im Herbst 1998 ein Bericht über den Köln Marathon, „**in 333 Tagen zum Marathon**“, Interessen in mir, auch einmal dieses weit entfernte Ziel zu erreichen. Zu diesem Zeitpunkt schaffte ich es gerade eine Runde um die älteste deutsche Trinkwassertalsperre, der Eschbachtalsperre, zurückzulegen. Hinzufügen muss ich an dieser Stelle, dass ich seit Anfang 1991 unter Diabetes Typ I leide und daher dieses Ziel weiter entfernt war für mich als wie für einen gesunden Freizeitläufer.

Wie bereits beschrieben legte ich im Januar 1991 meine Gesellenprüfung als Spezial-Hochbaufacharbeiter ab. Aufgrund der Hektik im praktischen Teil, hatte ich mich während dieser Prüfung leicht an der Hand verletzt. Diese kleine Wunde heilte sehr schlecht aus, worüber ich aber keine Gedanken verlor. Nachdem der Durst und die Müdigkeit im Februar, März und April immer weiter anstiegen, wurde ich ca. Mitte Mai 1991 durch meinen Hausarzt gründlich untersucht. Die Diagnose lautete „**Diabetes**“. Für mich ein Schock, da ich mit meinen 20 Jahren gerade voll als Geselle in den Beruf einsteigen wollte und mir mit dieser Diagnose Türen verschlossen wurden? Nach der Einstellung im Diabetes Forschungsinstitut in Düsseldorf, musste ich mein Leben neu erlernen. Schokolade, Cola, Eis waren Dinge die ich nie in Massen zu mir genommen habe, die jedoch ab sofort tabu waren. Ernährung verteilt über mehrere Mahlzeiten, Blutzuckerkontrolle, Insulinspritzen standen von nun an im Vordergrund. Die Ursache war selbst im Diabetischen Forschungsinstitut nicht nachvollziehbar, da mein Alter recht ungewöhnlich für den Beginn dieser Krankheit ist.

An sportliche Aktivitäten in der Freizeit war im ersten Moment nicht mehr zu denken. Schnell führen sportliche Aktivitäten zu Unterzuckerungen, auch dieses musste ich erlernen bzw. spüren, denn nur so war ich auf Unterzuckerungen vorbereitet. Ich begann langsam wieder Sport zu treiben. Fahrradfahren, Tennis spielen waren Sportarten, die ich vorher gerne ausgeübt habe.

Im Zeitraum des Bauingenieurstudiums lief ich nach dem Tag an der Fachhochschule den Weg vom Bahnhof zu meinem Elternhaus zurück. Bis zu dem Bericht im Fernsehen im Herbst 1998 und einem dann ausschlaggebenden Zeitungsartikel in der Remscheider Presse stand das Laufen für mich aber nicht im Vordergrund.

Die Lokalpresse machte mit der Schlagzeile „**In neun Monaten zum Marathon**“ kurz nach dem Fernsehbericht im Oktober 1998 auf. Ich habe, aufgrund der Herausforderung für mich, mich entschlossen, dieses anzugehen. Am Anfang dieses Projektes, was durch die Stadt Remscheid unterstützt wurde, wurde uns durch erfahrene Trainer das Laufen beigebracht. Der Diabetes stand bei mir am Anfang im Hintergrund. Keiner aus meiner Laufgruppe war über

meine Krankheit informiert. Das Risiko musste ich somit selber tragen. Erst in den kommenden Monaten, wo sich Gruppen gefunden hatten, die zum Teil noch heute laufen, habe ich manchen Mitläufern von der Erkrankung erzählt. Das Ziel aller Projektteilnehmer war der Köln Marathon 1999. Nach intensiven Gesprächen mit meinem Diabetologen und den Erfahrungen aus den Trainingseinheiten war es leicht, den idealen Blutzuckerstartwert herauszufinden. Ich bin dann beim Köln Marathon 1999 mit einem BZ-Wert von ca. 220 mg/dl aufgewacht und auch gestartet. Aufgrund der Nähe zu meiner Heimatstadt war es mir möglich, dass Freunde und Bekannte an der Strecke standen, die mir bei gewissen Kilometern entsprechende Broteinheiten als Reserve bereithielten. So bin ich dann nach 4:28:57 h ins Ziel auf die Domplatte gelaufen. Ein nicht für möglich gehaltenes Ziel hatte ich erreicht.

Wenn man als Läufer einmal von der Faszination des Marathons gepackt ist, will man dieses Gefühl auch so schnell nicht mehr loslassen. Nach dem Köln Marathon 1999 folgte der Duisburg Marathon am 30.04.2000. Auch hier bin ich unter den beschriebenen Bedingungen aufgewacht und gestartet. Hier erreichte ich das Ziel nach ca. 4:20:00 h.

Im Oktober desselben Jahres wollte ich vor meinem 30. Geburtstag noch einmal das Gefühl des Siegers spüren und bin 4 Tage vor meinem Geburtstag in Frankfurt den Marathon gelaufen. Da das sportliche Läuferdasein auch Niederlagen einstecken muss, habe ich aufgrund einer Verletzung das Ziel knapp unter 5 h erreicht. Bereits hier merkte ich, dass der Diabetes mich mehr forderte als bei den ersten Marathons. Die fremde entfernte Stadt, die mäßige Streckenverpflegung und die schlechte Stimmung an der Strecke waren weitere Punkte, die diesen Marathon nicht positiv erscheinen ließen.

Aufgrund weitere Verletzungen und einem Trainingszeitaufwand der mit meinem Beruf nicht mehr übereinzubringen war, stand für 2001 nur ein Marathon auf dem Programm. Mit einem Teil der Laufgruppe von 1999 fuhren wir zum Florenz Marathon nach Italien. Das harte Training des letzten Jahres sollte sich hier in Florenz auszahlen. Meine Zielzeit lag bei 4:12:00 h.

Ziele sollte man als diabetischer Marathonläufer sich nicht setzen, war mir nach dem Ausstieg bei Km 34 klar. Neben der kalten Lufttemperatur, die meine Muskeln nicht weich werden ließ, den zuspessenden Durchgangszeiten bis zum Halbmarathon, der auch hier schlechten Streckenverpflegung sowie Unterstützung durch die Zuschauer spielte der Blutzucker total verrückt. Ab Km 30 hatte ich fast kaum noch Kontrolle über meinen Körper. Trotz Zufuhr von zusätzlichen Broteinheiten war eine Kontrolle nicht mehr möglich. Diese hatte somit zur Folge, dass ich freiwillig bei Km 34 ausstieg.

Von diesen negativen Begleiterscheinungen beeinflusst, war für mich das Ziel noch einmal einen Marathon zu laufen in sehr weite Ferne gerückt. Mein Traum war es seit Beginn des städtischen Projektes 1999, einmal den berühmtesten Marathon der Welt, den New York City Marathon, zu erlaufen. Im Jahre 2002 sollte dieser Marathon auch noch auf meinem 32. Geburtstag fallen, welche eine Kombination bzw. was für ein Geburtstagshighlight. Jetzt nach dem abgebrochenen Florenz Marathon stand dieses Vorhaben in ganz weiter Ferne. Der diabetische Läufer Thorsten Figge hatte mit Leistungseinbußen zu kämpfen, die auch durch lange Trainingseinheiten im Vorfeld nicht kontrollierbar waren. Welche Möglichkeit gibt es, stellte ich mir die Frage, damit mein Traum in Erfüllung gehen sollte. Bereits im Februar 2002 musste man sich für New York anmelden und es gab somit keinen Ausweg mehr den Geburtstag nicht in New York zu verbringen.

Nach der Regenerationsphase begann das Läuferjahr vor New York am 25.12.2001 mit leichten Laufeinheiten. Über den Winter ins Frühjahr wurde die Grundaussdauer verbessert. Eine Kontrolle der Leistung jenseits der Km 30 war bis zum Mai 2002 zu früh, da der läuferische Höhepunkt ja erst für den 3. November 2002 auf dem Plan stand.

Neben der läuferischen Herausforderung stand auch die Kontrolle der Blutzuckerwerte nunmehr bedeutend im Vordergrund. Als Diabetiker besuchte ich im Frühjahr 2002 verschiedene Diabetiker Tage in der näheren Umgebung und informierte mich über Blutzuckermessgeräte, die die Möglichkeit einer schnellen unproblematischer Messung zuließen. Das von Bayer entwickelte Messgerät, Accensia Dex 2 (früher Glucometer Dex 2) erfüllte dies hervorragend. Es ist leicht, speichert bis zu 100 Werte, hat eine Messdauer von gerade einmal 30 sec. und beinhaltet als Disc 10 Messsensoren. So konnte ich seit Juni 2002 mit Unterstützung durch die Fa. Bayer, intensiv mit dem Blutzuckermessgerät mein Training gestalten. Nachdem ich das Blutzuckermessgerät bei jeder Trainingseinheit dabei hatte, wurden die Leistungsgrenzen von mir, mir noch deutlicher. Bereits bei lockeren kurzen Trainingsläufen fiel der Blutzuckerwert sehr schnell ab. Bei längeren war es identisch, wobei ich hier jedoch direkt zusätzliche Proteineinheiten bei mir führte. Mit dem Blutzuckermessgerät optimierte ich mein Training für New York, so dass ich das Ziel erreichen sollte.

Am 31. Oktober 2002 war es dann soweit. Gegen 11.00 Uhr hob der Flieger von Frankfurt nach New York ab. Nach der Landung in New York und der Unterbringung im Herzen von Manhattan besuchten wir, meine Freundin Claudia und ich, direkt am ersten Abend noch die Marathonmesse. Am Freitag ging es mit einer Stadtrundfahrt und anschließendem Sightseeing über den Tag. Samstag gegen 8.00 Uhr standen wir am UN Hauptquartier und nahmen am Friendship – Run über ca. 8 Km teil. Hier spürten wir das erste mal die Straßenverhältnisse mit zum Teil vertieften Kanaldeckeln. Nach dem Einlauf im Central Park gab es von den Organisatoren ein Frühstück. Im Anschluss wurden unter den teilnehmenden Läufern die Trikots getauscht, so dass dieser Friendship – Run einen würdigen Abschluss fand. Den Samstag verbrachten wir ruhig. Als Abschluss stand am Abend die allgemeine Pasta Party auf dem Programm.

Sonntag am 3. November war die Nacht bereits um 5.30 Uhr vorbei. Der Geburtstagslauf stand bevor. Abfahrt am Hotel war gegen 7.00 Uhr. Mit einem beklemmenden Gefühl (Schaffen wir es???) fuhren wir ca. 1 h bis zum Startbereich. Um 11.10 Uhr war die Anspannung vorbei. Nach der amerikanischen Nationalhymne und dem Startschuß ging es auf die 26,2 Meilen bzw. 42,195 km lange Strecke durch fünf New Yorker Stadtteile und über fünf Brücken bis ins Ziel im Central Park. Entlang der Strecke wurde jeder der über 32.000 Läufer von über 1.000.000 Zuschauern angefeuert. Polizisten und Feuerwehrleute erwiesen dem internationalen Läufervolk auch die Ehre und feuerten alle Teilnehmer an.

Nachdem wir uns langsam in Bewegung gesetzt hatten, waren alle Gedanken, an was kann passieren, aus dem Kopf. Meinen Blutzuckerwert habe ich ungewollt etwas sehr hoch getrieben. Ein Startwert von 250 mg/dl wäre ideal gewesen, jedoch lag er diesmal bei über 400 mg/dl. (Dieser Startwert ist nicht zu empfehlen für andere diabetische Freizeitläufer). Ich lief langsam mit meiner Freundin Claudia meinen Geburtstagsmarathon durch New York und ca. jede 30 min maß ich meine Blutzuckerwert. Bereits nach 1,5 h war er auf ca. 130 mg/dl abgesunken. Diesen Blutzuckerwert hielt ich durch Aufnahme zusätzlicher Proteineinheiten bis ins Ziel. Die Strecke war ein Traum. Durch fünf Stadtteile, über fünf Brücken mit unbeschreiblichen Sehenswürdigkeiten und Impressionen. Natürlich in Anlehnung an die zu vor erwähnten Marathonläufe gab es auch hier negative Punkte. So gab es entlang der Strecke

nur eisgekühltes Mineralwasser und eisgekühltes Gatorade. Beide Getränke sind für Diabetiker nicht sonderlich zu empfehlen. Dieses war auch bei mir der Fall. Ab Km 30 bekam ich von diesen Getränken Magenkrämpfe, so dass wir unser Tempo reduzierten. Nach 4:57:46 h erreichten wir dann endlich das Ziel im Central Park und ließen uns feiern. Kurz hinter der Ziellinie habe ich dann noch meiner Freundin Claudia einen Heiratsantrag gemacht, so dass der Marathon für uns immer unvergesslich bleiben wird.

Der Traum war erreicht und ich habe an meinem 32. Geburtstag den berühmtesten Marathon der Welt erlaufen.

Ziele für die Zukunft habe ich mir jetzt keine mehr gesteckt. Es kommt wie es kommt. Zum einem ist es für einen Diabetiker sehr schwer körperliche Anstrengung abzurufen, und zum anderen aufgrund der intensiven Trainingsvorbereitung wurden viele private und berufliche Punkte vernachlässigt.

Nachdem am 20. Juni 2003 für uns beide ein neuer Marathon ohne Zieldurchlauf startete, wir schlossen den Heiratsantrag mit der Hochzeit ab, juckt es doch mal wieder etwas zu erreichen. Wie 2001 hat ich unsere Laufgruppe entschieden am 30. Berlin Marathon 2003 teilzunehmen. Mit wenig Vorbereitung aber mit dem Ziel diesmal als Gruppe das Ziel zu erreichen, wollen wir nun Ende September in Berlin starten.

Als Resümee kann ich nur deutlich machen, dass trotz einer Erkrankung keine Einschränkung im Leben auftreten muss, wenn man selber an sich und mit anderen gemeinsam schwierige Problemstellungen bewältigt. Wer hätte gedacht, dass ich es einmal schaffe einen Marathon zu erlaufen, jetzt sind es schon vier. Andere Diabetiker haben bestimmt gleich große Ziele. Ob es die Besteigung eines Berges, eine Alpenüberquerung mit dem Fahrrad oder nur die Erkundung fremder Länder bzw. Kontinente ist. Diabetiker können alle Ziele erreichen die ein Nicht-Diabetiker erreicht. Das Gefühl es geschafft zu haben ist jedoch ausgeprägter und der Sieg über den Diabetes ist unvergesslich.

Mit sportlichen Grüßen

Thorsten Figge