

Diabetes Journal

AKTIV GESUND LEBEN

www.diabetes-journal.de

GROSSE ÜBERSICHT

Das können Sie für Ihr Herz tun!

DIABETES-CHECK

**Neue Serie:
Testen Sie sich!**

LECKER UND GESUND

**Spaß in der
Kinderküche**



STIFTUNG WARENTEST

**Überzeugende
Blutzucker-Meßgeräte**

ERWERBSMINDERUNG

Alles über vorzeitige Rente

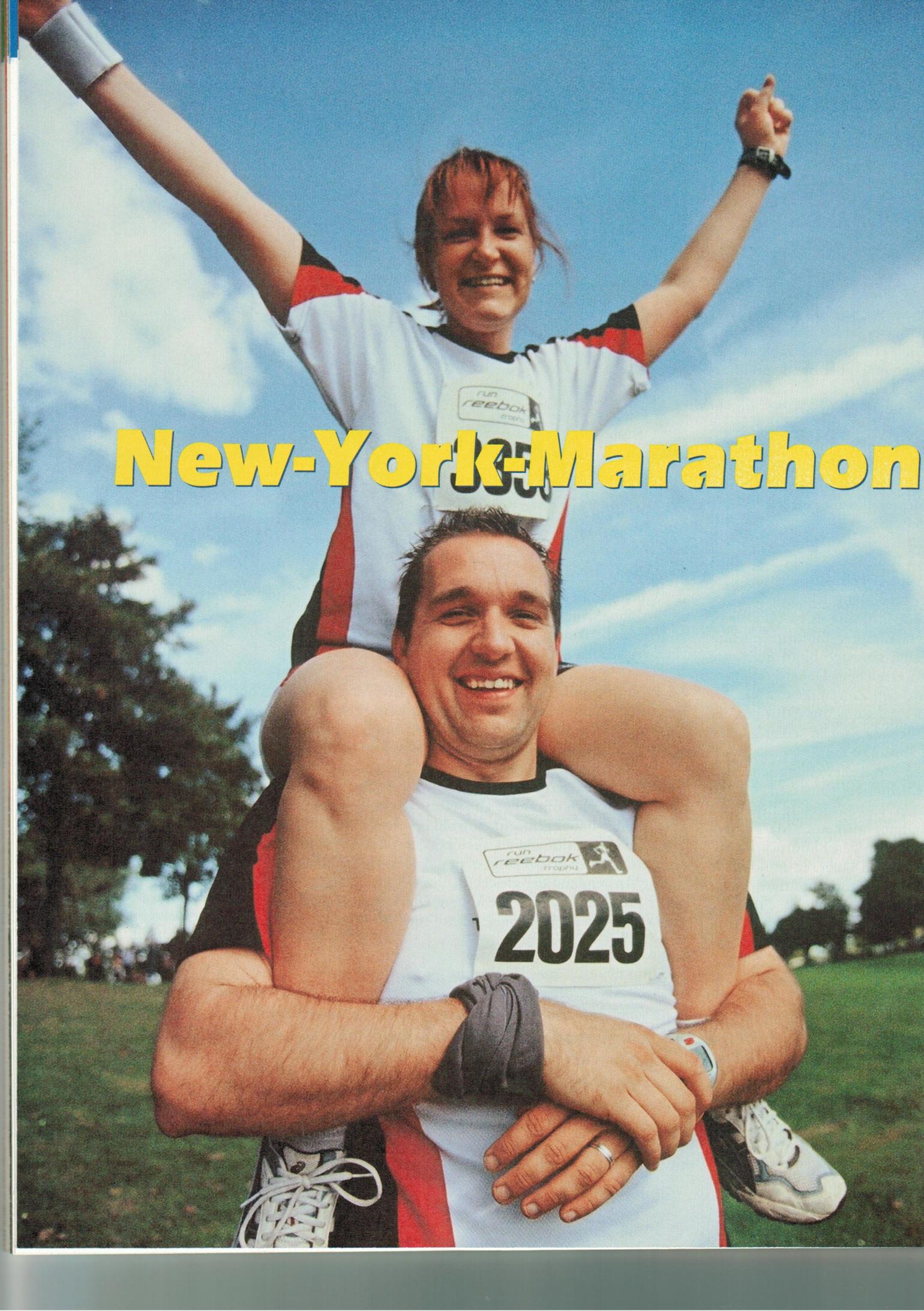


NEW-YORK-MARATHON
„ES WAR EIN GUTER TAG“



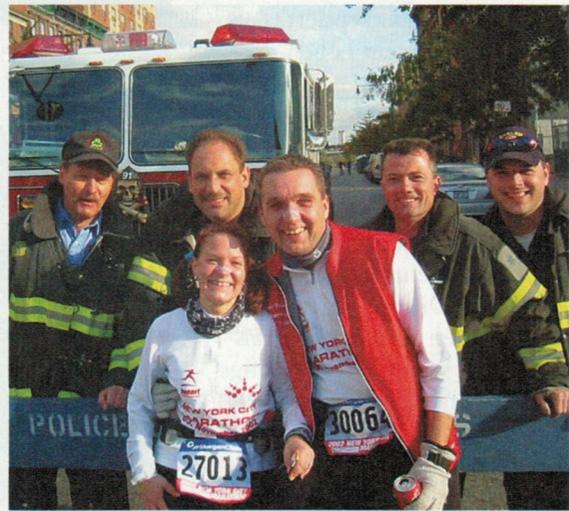
Fitnessgeräte für zu Hause

Weltdiabetestag 2002: großer Bericht

A photograph of a man and a woman celebrating at a marathon. The man is in the foreground, carrying the woman on his shoulders. Both are wearing white Reebok running shirts with bib numbers. The woman's bib number is partially visible as '000'. The man's bib number is '2025'. They are both smiling and have their arms raised in celebration. The background shows a grassy field and a blue sky with light clouds.

New-York-Marathon

Thorsten Figge, der Mann auf der Titelseite dieser Ausgabe, hat vor kurzem am New-York-Marathon 2002 teilgenommen – mit Erfolg. Lesen Sie, wie er die legendäre Strecke erlebt hat und welche Meßmethode für ihn die richtige war.



„Ein guter Tag!“

33000 Sportler am Start, aus über 100 Ländern angereist, Live-Übertragung in 65 Länder: Obwohl seit Jahren die Kenianer das Siegertreppchen abonniert haben, vollbringt dieses Mal ein anderer etwas ganz Besonderes: Thorsten Figge - als Typ-1-Diabetiker bestreitet er den weltberühmten New-York-Marathon.

New York, 3. November 2002, 11 Uhr 10: Startschuß! Los geht's zum legendären Marathon quer durch New York. Bis sich das ganze Teilnehmerfeld in Bewegung setzt, dauert es noch ein paar Minuten. Thorsten Figge, 32-jähriger Bauingenieur aus Deutschland, genießt den Rummel und die Musikbands mit ihrem unverwechselbaren Sound: amerikanische Nationalhymne, selbstverständlich. Aber auch ein Titel der Rolling Stones - und natürlich darf „New York, New York“ von Frank Sinatra nicht fehlen. Musik, die unter die Haut geht. Eine Stimmung, die mitreißt. Thorsten Figge bestreitet – zusammen mit sei-

ner Freundin Claudia - einen seiner Marathonläufe. Aber nicht irgendeinen. New York - das ist die Mutter aller Volksläufe, etwas Besonderes. Und seit dem 11. September ist seine Bedeutung noch gestiegen. Ein Mythos.

Zunächst heißt es aber, den eigenen Rhythmus zu finden; um die 42,195 Kilometer überhaupt zu schaffen, muß der Körper optimal funktionieren: Stoffwechsel, Muskulatur und Gelenke müssen arbeiten wie Zahnräder, die reibungslos ineinandergreifen. Und der Kopf - der Kopf ist entscheidend! Nur wenn er frei ist, wenn er bereit ist, gegen Anstrengung und Schmerzen anzukämpfen, kann der Organismus durchhalten. Bloß keine Hektik! Gleichmäßig wie eine Lokomotive geht Thorsten die Strecke an.

Anfangs nicht zuversichtlich...

Nach einer halben Stunde dann der erste Stopp. Noch im Laufschritt hat Thorsten ein kleines Gerät aus seiner Bauchtasche geholt. Andere Läufer ziehen

an ihm vorbei. Nein, Thorsten macht noch nicht schlapp, braucht keine Auszeit, um neue Kraft zu schöpfen. Der Hobby-Wettkämpfer mißt gerade seinen Blutzucker. Denn Thorsten Figge hat Typ-1-Diabetes. Und ist trotzdem sicher, den Marathon bestehen zu können. Anfangs war Thorsten nicht so zuversichtlich - damals, als sein Diabetes diagnostiziert wurde. Im Februar '91 quälte ihn enormer Durst, ständig mußte er zur Toilette. Vor allem aber fühlte er sich schlapp – das war Thorsten mit seinen 20 Jahren nicht gewohnt. Nach ein paar Monaten hatte er 26 Kilo abgenommen. Im Mai dann wurde sein Diabetes diagnostiziert. Zucker? Thorsten hatte keine Ahnung, was das für ihn bedeutet: „Anfangs habe ich sogar geglaubt, daß ich jetzt nie mehr ins Kino gehen kann. Na ja, dann kam ich ins Diabetes-Forschungsinstitut Düsseldorf. Dort wurde nicht nur mein Stoffwechsel eingestellt. Ich erfuhr auch, daß und wie ich mit der Krankheit ganz gut leben kann.“

Thorsten Figge hat Typ-1-Diabetes. Und ist trotzdem sicher, den Marathon bestehen zu können.

„Nie hätte ich akzeptiert, daß der Diabetes mein Leben diktiert!“ Und so kam es, daß Thorsten im Jahr 1999 mit einem von Sportärzten und Laufexperten begleiteten Lauftraining angefangen hat. Motto: „In 9 Monaten zum Marathon! Um meine persönlichen Ziele dem Diabetes nicht unterordnen zu müssen, muß ich meine Krankheit allerdings ernst nehmen und sehr verantwortungsvoll behandeln...“ Blutzucker-Selbstkontrolle – der Schlüssel zum Erfolg ... das scheint ihm zu gelingen.

Noch immer läuft Thorsten durch die Häuserschluchten von New York. Automatisch bewegen sich seine Beine, schwingen seine Arme mit im Takt der Füße. Alle halbe Stunde kontrolliert er seinen Blutzucker. Denn die körperliche Belastung wirkt wie Insulin, verbraucht Zucker und senkt seine Werte. Wenn er jetzt nicht aufpaßt, droht eine Hypoglykämie. „Das hatte ich schon einmal. Bei Kilometer 34 mußte ich beim Marathon in Florenz aufgeben. Ich konnte nur noch torkeln.“ Damals hatte er seinen Blutzucker nicht kontrolliert. „Einzelne Sensoren auspacken und jedes Mal in das Gerät stecken – das habe ich während eines Wettkampfes nicht hingekriegt. Also habe ich nur vorher gemessen, zwischendurch nie. Ich bin einfach losgelaufen. Es klappte, oder es klappte nicht.“

„Werte im Keller? Passiert mir nicht wieder...“

Heute ist Thorsten besser dran: „Inzwischen messe ich mit dem Ascensia DEX 2*, dem Gerät der Fa. Bayer Vital. Da muß er

* Das Gerät hieß bis Oktober 2002 Glucometer DEX 2. Seitdem sind alle Bayer-Blutzuckermessgeräte umbenannt und heißen nun Ascensia Elite, Ascensia Elite XL und Ascensia DEX 2.



„Um meine persönlichen Ziele dem Diabetes nicht unterordnen zu müssen, muß ich meine Krankheit ernst nehmen.“

unterwegs nicht mehr mit einzelnen Sensoren hantieren, die Disk im Gerät enthält zehn Sensoren. „Ganz ohne lästiges Rumfummeln kann ich damit zehnmal messen. Das reicht für die Marathonstrecke: einmal messen vor dem Start. Bleiben neun Sensoren für den Lauf. Da ich etwa 4,5 Stunden für die Strecke brauche, kann ich alle 30 Minuten messen.“

Zur Sicherheit hat Thorsten allerdings eine zusätzliche Ascensia Autodisc in seiner Bauchtasche. „Die ist so klein und handlich, daß sie mich gar nicht stört. Daß meine Blutzuckerwerte mir noch einmal in den Keller rutschen, passiert mir so schnell nicht wieder!“

Der Funke springt über - Thorsten läuft und läuft. Etwa zweieinhalb Millionen Menschen säumen die Strecke und feuern die Sportler lautstark an. Da die Amerikaner jeden beim Vornamen nennen, hat sich Thorsten seinen Namenszug in großen Buchstaben auf die Hose genäht. Die Stimmung ist grandios, einmalig. Dieser Geist ist es, der den New-York-Marathon zu einem einzigartigen Erlebnis macht! Genau heute hat Thorsten Geburtstag, wird 32 Jahre. Den Wettkampf hat er sich selbst geschenkt. Bisher läuft es recht gut. Thorsten liegt in der Zeit, die er sich vorgenommen hat. „Ich verliere durchs Messen auch nicht viel. Nur zum Ste-

chen und Aufsaugen des Blutes bleibe ich stehen. Doch das dauert nur ein paar Sekunden. Dann renne ich schon wieder weiter, das Gerät noch in der Hand.“ Nach 30 Sekunden kann Thorsten seine aktuellen Blutzuckerwerte ablesen, im Laufen: „Liegen sie zwischen 140 und 150 mg/dl (7,8 und 8,3 mmol/l) oder darunter, nehme ich vorsorglich Kohlenhydrate auf.“ Dafür bedient er sich an einer der vielen Verpflegungsstationen. Für alle Fälle hat Thorsten in seiner Bauchtasche auch eine Banane, Traubenzucker, Powergel, Flüssigzucker und ein Notfallset dabei.

Mehr Muskelarbeit, weniger Insulin

Die Einstellung auf die sportliche Dauerbelastung beginnt allerdings schon morgens: „Zwischen 6 und 7 Uhr habe ich heute mein Hotel verlassen. Zum Frühstück hatte ich natürlich relativ viel Kohlenhydrate. Vor allem aber habe ich mein Insulin um etwa ein Drittel reduziert. An normalen Tagen spritze ich 4 I.E. kurz wirkendes und 11 I. E. lang wirkendes Insulin. Vor einem Marathon allerdings nur 2 I. E. kurz und 7 bis 8 I.E. lang wirkendes. Meine übliche Mittagspritze lasse ich ganz weg. Meine Muskeln müssen so viel arbeiten, daß ich an einem solchen Tag kein Mittagsinsulin brauche.“

Unmittelbar vor dem Start nißt Thorsten noch einmal seinen Blutzucker: „Heute bin ich mit über 400 mg/dl (22,2 mmol/l) gestartet. Das ist viel, doch es hat sich bewährt. Schon bald hatte ich so viel Zucker verbrannt, daß meine Werte auf 100 bis 120 mg/dl (5,6 bis 6,7 mmol/l) gesunken sind.“ Heute ist ein guter Tag für

Thorsten. Locker trabt er durch die Straßen von Brooklyn und Queens. Er wird das Ziel erreichen. Da ist er sich sicher – bis Kilometer 25. Nicht sein Diabetes macht ihm plötzlich Probleme, nicht die Füße und auch nicht die Muskeln. Der Magen, ausgerechnet der Magen! „An den Verpflegungsstationen gab es nur Wasser und zuckerhaltiges Elektrolytgetränk. Eisgekühlt! Die Amerikaner scheinen das zu mögen.“ Thorstens Magen jedoch nicht: Er rebelliert. „Ans Aufgeben hatte ich dennoch nicht ernsthaft gedacht. Aber ich mußte das Tempo zurücknehmen, bin langsamer gelaufen als sonst.“

Die Anfeuerungsrufe der Zuschauer peitschen ihn regelrecht nach vorne. Meter um Meter, Kilometer um Kilometer. Jetzt erreicht Thorsten die Bronx. Er läuft. Nicht mehr ganz so locker, denn sein Magen will sich einfach nicht beruhigen. „Zu essen gab es auch nichts an den Verpflegungsständen. Null, einfach nichts. Und in meiner Tasche hatte ich nur eine einzige Banane. Die hebt meine Werte um 20 bis 30 mg/dl (1,1 bis 1,7 mmol/l) an.“ Es führt also kein Weg daran vorbei: Um seine Blutzuckerwerte nicht absacken zu lassen, muß Thorsten bei den zuckerhaltigen Getränken zugreifen. So eiskalt sie auch immer sind. Sonst käme er bald in eine Hypoglykämie. Mag auch der Magen rebellieren, dank der Getränke bewegen sich seine Blutzuckerwerte zwischen 100 und 120 mg/dl (5,6 bis 6,7 mmol/l). Damit ist Thorsten zufrieden.

Der Kampf auf den letzten Metern

„Am Schluß fiel mir das Laufen doch etwas schwer. Scheinbar endlos zogen sich die An-

stiege hin. Selbst wenn du oben bist, wirkt es immer noch so, als ginge es weiter bergauf.“ Hier muß der Kopf mitmachen. Muß einspringen, wenn die Beine nicht mehr richtig wollen. Und dann die fünfte und letzte Brücke: Manhattan, endlich, das Ziel in greifbarer Nähe! Doch vorher noch der letzte Anstieg im Central Park: Nach 4 Stunden, 57 Minuten und 46 Sekunden passiert Thorsten die Ziellinie. Geschafft! Auch wenn es wegen der Magenprobleme ein bißchen länger gedauert hat: Egal, die heutigen Erlebnisse sind einzigartig! In New York wird jeder, der den weltberühmten Marathon schafft, wie ein Held gefeiert. Wer fragt da noch nach der Zeit? Thorsten mit Sicherheit nicht. Und auch nicht die New Yorker.

Ein gelungener Tag, ein einzigartiger Marathon an seinem 32. Geburtstag! Eigentlich soll das Thorstens letzter Wettkampf sein: „Mir fehlt ganz einfach die Zeit, so intensiv und regelmäßig zu trainieren.“ Seinem Diabetes bekommt der Sport ausgesprochen gut. Bevor Thorsten mit dem Laufen angefangen hat, lag sein HbA_{1c}-Wert ungefähr bei 7 - „jetzt habe ich einen HbA_{1c} unter 6. Läufer bleibe ich auf jeden Fall. Auch wenn ich vielleicht keine Wettkämpfe mehr bestreite.“ Doch nach diesem Erlebnis in New York ist das letzte Wörtchen sicherlich noch nicht gesprochen ...

Tür und Tor geöffnet

„Diabetes kann einem auch Tür und Tor öffnen“, sagte Marathonläufer Thorsten Figge bei einer Pressekonferenz der Firma Bayer Vital im Oktober. Bei der Diagnose im Jahr 1991 wog er 105 kg, heute bringt er noch 78 kg auf die Waage. Innerhalb von neun Monaten wurde Thorsten vom Nichtläufer zum Marathonmann – einige Stationen: 1999 Köln-Marathon (sein erster), 2000 Frankfurt, 2001 Florenz und 2002 New York.



Kontakt

Thorsten Figge
E-Mail: FiggelInfoNY@aol.com