

Leben ohne Medikament

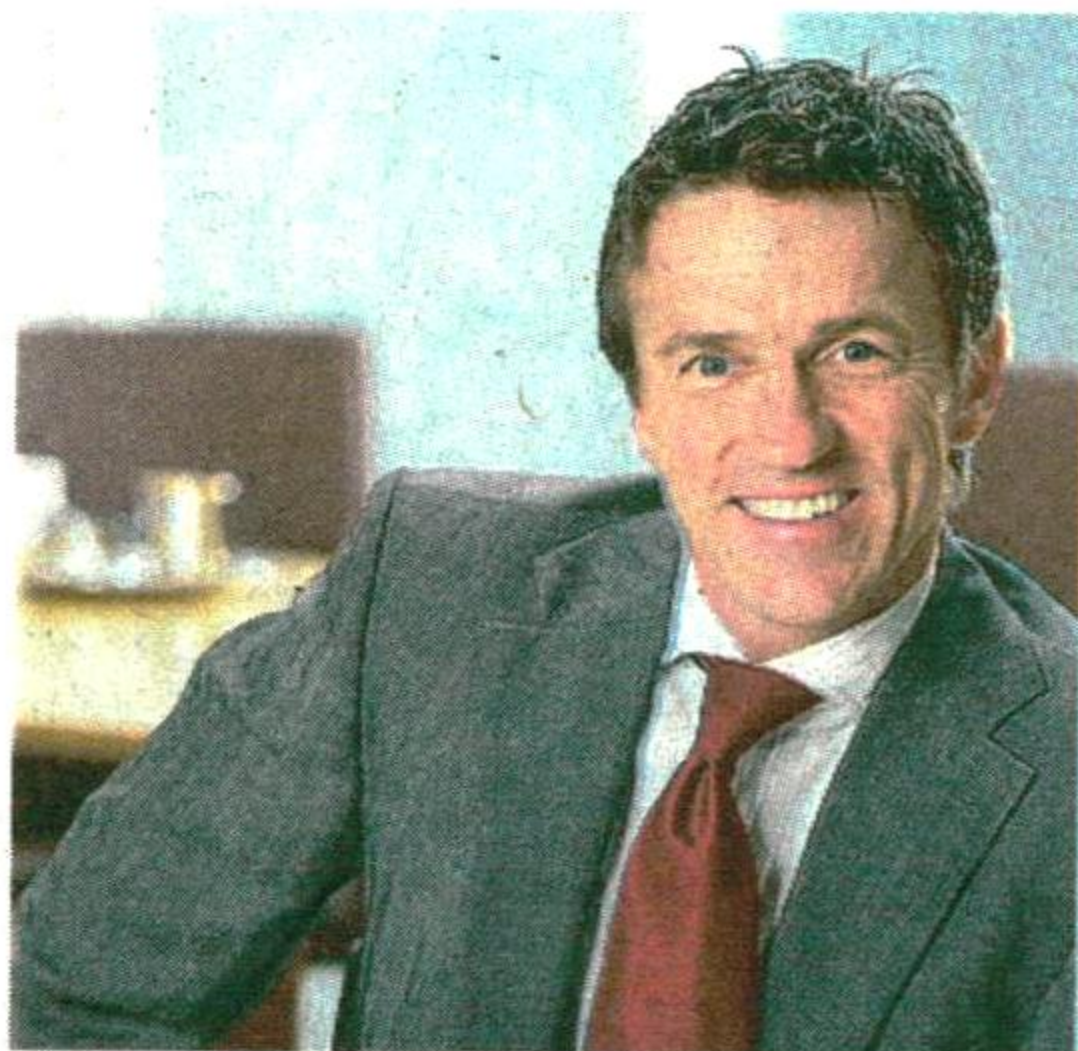
101 Männer und Frauen am Start – Am meisten profitiert die Gesundheit

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Das hätte auch im Sande verlaufen können – ist es aber nicht. Im Gegenteil, die Aktion ist ein voller Erfolg und wird, wenn die Sponsoren mitziehen, beim Marathon im nächsten Jahr wiederholt. 101 Diabetiker vom Typ I und II, darunter 29 Frauen, laufen in diesem Jahr am 2. Oktober beim Köln-Marathon mit. Der jüngste der Diabetes-Teilnehmer ist 14, der älteste 76 Jahre alt.

Dass das möglich ist, ist der Aktion „Diabetiker trainieren für den Köln-Marathon“ zu verdanken, initiiert von Michael Rosenbaum vom Köln-Marathon und dem „Kölner Stadt-Anzeiger“ als Medienpartner und der Deutschen Sporthochschule Köln als Kompetenzpartner. Vor fünf Monaten erfolgte der Aufruf, und 120 Männer und Frauen mit Diabetes Typ I und II meldeten sich. 101 von ihnen gehen nun an den Start, 18 laufen die ganze Marathon-Strecke, 33 den Halbmarathon, 40 sind bei den Zehn-Kilometer-Staffel-Läufern und zehn bei den Sieben-Kilometer-Läufern.

„Aber am tollsten ist“, sagt Michael Rosenbaum, selbst Diabetiker Typ I, der natürlich die gesamte Strecke mitläuft und am liebsten seine Traumzeit von drei Stunden 17 Minuten erreichen will, „dass bei allen die gesundheitlichen Erfolge so beeindruckend sind.“ Zum Beispiel bei Martin Breet (46), seit Oktober 2010 Diabetiker vom Typ II, der zu Trainingsanfang 110 Kilo bei 1,83 Metern Körpergröße auf die Waage brach-



Michael Rosenbaum und „Diabetiker beim Köln-Marathon“ BILD: AV

serie

STARTKLAR

Diabetiker trainieren für den Köln-Marathon

te. Er hat durch das regelmäßige Laufen 18 Kilo abgenommen. Rosenbaum: „Und Michael Breet hat zusätzlich noch seine Ernährung umgestellt und kann mittlerweile komplett auf seine Medikamente verzichten.“ So positiv wie bei ihm ist es auch bei den meisten anderen Diabetikern Typ II verlaufen. Wer unter Diabetes Typ I leidet, der kommt leider nicht in den Vorteil, seine Medikamente absetzen zu können, aber das Risiko, dass sich Folgeerkrankungen einstellen, wird durch Sport, Bewegung und gezielte Ernährung fast komplett reduziert.

Das Programm, das alle 101 durchgehalten haben – die restlichen 18 fielen aus durch Krankheit oder Unlust – kann sich sehen lassen. Zweimal die Woche wurde mit Anleitung trainiert, ärztliche Kontrollen inklusive. In den Tagen

zwischen dem Training liefen die Teilnehmer ihre ganz privaten Strecken. Nicht immer war die Lust dazu überwältigend groß – was ganz normal ist. Wer mag schon bei strömendem Regen oder brüllender Hitze joggen gehen? Doch alle bissen die Zähne zusammen – mit Erfolg.

Initiator Michael Rosenbaum weiß das zu schätzen, und die Sponsoren ebenfalls wie das Diabeteszentrum am Evangelischen Krankenhaus in Köln-Weyertal, die „Internationale Vereinigung diabetischer Sportler“, der Köln-Marathon, die Firmen Accu-Check, Runners Point und das Pharmaunternehmen UCB, Apotheken und die Barmer. Immerhin verschlingt die gesamte Aktion rund 100 000 Euro, denn die Trainer müssen bezahlt, die ärztlichen Kontrollen während des Trainings und beim Marathon finanziert werden, denn dort stehen an acht Stellen Ärzte, damit den Diabetikern während des Laufs nichts passiert. Die größte Gefahr ist die Unterzuckerung, weshalb während des Laufs regelmäßig gemessen werden muss. „Selbst Nicht-Diabetiker“, sagt Michael Rosenbaum, „haben ab Kilometer 25 Probleme. Nicht umsonst wird dann Cola gereicht.“ Problematisch wird's noch mal ab Kilometer 30, wenn „der Mann mit dem Hammer zuschlägt“ und in Waden und Oberschenkeln heftige Krämpfe auftreten können. Die, die hart im Nehmen sind, laufen dann trotzdem weiter, „aber deutlich langsamer“, sagt Rosenbaum, der aus Erfahrung spricht.