

SERIE
Outdoor aktiv

HEFT 5/2014:
Radfahren

HEFT 6/2014:
Copa do Mundo

HEFT 7/2014:
Laufen

HEFT 8/2014:
Wassersport



Dr. Meinolf Behrens (Minden) ist neu im Redaktions-Team. Der Diabetologe und Sportmediziner trainiert in seiner Freizeit Fußball-Jugendmannschaften.

Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

Copa do Mundo – mit Diabetes nicht **im Abseits**

Wenn am 12. Juni die Nationalmannschaften von Kroatien und Brasilien das Eröffnungsspiel der Fußballweltmeisterschaft in Sao Paulo bestreiten, verfolgen Janne, Luc und Niklas gebannt wie Millionen Menschen in der ganzen Welt – zu Hause oder beim Public Viewing – den Beginn des Spektakels Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien.

„Deutschland wird am 13. Juli in Rio de Janeiro Fußball-Weltmeister“, darin sind sich der 7-jährige Janne, der 11-jährige Luc und der 16-jährige Niklas einig.

Neben der Begeisterung für den Fußball vereint die Jungs aber noch mehr – alle drei sind an einem Typ-1-Diabetes erkrankt. „Der Diabetes stört beim Fußball nicht“, weiß **Luc**, der in der E-Jugend der JSG Lindhorst/Sachsenhagen/Lüdersfeld in der Abwehr spielt. Seine In-

sulinpumpe legt er vor dem Spiel einfach ab, in der Halbzeitpause wird der Blutzucker gemessen und gegebenenfalls korrigiert. Auch für **Janne**, Mittelfeldspieler und gelegentlich auch Torwart in der F-Jugend vom SSV Preußisch Ströhen, gehören Ballpumpe und Insulinpumpe zum Alltag. Anders als Luc trägt Janne seine Insulinpumpe auch beim Fußballspielen – in einem Bauchgurt sicher verpackt. **Niklas** hingegen hat sich für die intensiviertere konventionelle Insulintherapie entschieden. „Wenn der Blutzuckerwert zwischen 150 und 180 mg/dl vor dem Spiel liegt, gibt es keine Probleme“, so der B-Jugend-Spieler vom SV Kutenhausen-Todtenhausen.

Luc (11, links), Niklas (16, Mitte) und Janne (7): Fußball-Profi, das wär's!

2:1
gewinnt
Deutschland im
Endspiel!



Fußball- und Diabetes-Spielregeln

So wie beim Fußballspielen allgemein gilt es natürlich gerade beim Fußballspielen mit Diabetes, ein paar **Spielregeln** einzuhalten: Mitspieler und Trainer sollten über die Erkrankung und das mögliche Risiko einer Unterzuckerung informiert sein. Traubenzucker, Cola oder ein **Glukose-Gel** müssen natürlich immer am Platz verfügbar sein. Und auf das **Blutzuckermessen** (ist nicht nur für Fußballer manchmal lästig) kann natürlich rund um Training und Spiel erst recht nicht verzichtet werden. „Wenn man das macht, dann lassen sich Fußballspielen und



Janne räumt im Mittelfeld ab ... und hält manchmal auch das Tor sauber! Ballpumpe wie Insulinpumpe gehören zu seinem Alltag.

Diabetes gut vereinbaren“, sind Janne, Luc und Niklas einer Meinung. Wie erfolgreich man mit Typ-1-Diabetes im Fußball sein kann, zeigt zum Beispiel **Dimo Wache**, der bis 2010 als Profifußballer im Tor des **FSV Mainz 05** stand.

Einen sauberen Pass spielen, dribbeln und dann ein satter Torschuss – beim gemeinsamen Fotoshooting konnte man sich vom Fußballtalent der drei Nachwuchskicker überzeugen. Natürlich möchten alle einmal – so wie Dimo Wache – Fußballprofi werden. Ob es am Ende reichen wird?

Und der Lieblingsverein?

In der Frage ihres Lieblingsvereins gehen die Präferenzen auseinander: Janne ist Fan des **1. FC Köln** und stolz, dass sein FC in der nächsten Saison wieder erstklassig spielt. Luc hat lange mit seinem Verein **Hannover 96** um den Verbleib in der Bundesliga zittern müssen – zum Glück ist alles gut gegangen. Und Niklas? – Naja, wie kann es auch anders sein: ein **Bayern-München**-Fan ist immer dabei. Die deutsche Fußballmeisterschaft der Bayern hat Niklas schließlich schon im März feiern können.

Jetzt hoffen alle natürlich, dass ihr Tipp für die Fußball-WM in Brasilien in Erfüllung geht: **Deutschland wird Weltmeister!** Aber auch wenn Deutschland nicht Weltmeister werden sollte: Die Freude am Fußball werden Janne, Luc und Niklas sicherlich nicht verlieren. Und sie wissen eines genau: Abseits gibt es nicht. Sport und Diabetes gehören zusammen. ❖

Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden
// Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Telefon
05 71-84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de //
Internet: www.diabetes-minden.de

11,9 Millionen Diabetiker in **Brasilien**

Am 13. Juli 2014 wissen wir, wer Fußball-Weltmeister 2014 geworden ist. Geht es um die Diabeteshäufigkeit in den teilnehmenden Ländern, steht die Rangliste schon fest: Nach Erhebungen der International Diabetes Federation (IDF) führen die WM-Teilnehmerliste unangefochten die USA an mit 24,4 Millionen an Diabetes erkrankten Menschen im Alter von 20 bis 79 Jahren, gefolgt vom Gastgeberland Brasilien mit 11,9 Millionen. Deutschland findet man mit 7,6 Millionen hinter Russland und Mexiko an 5. Stelle.

Wir geben Diabetes ein **Gesicht!**

Auf der Fußball-WM-Fanmeile in Berlin wird es erstmals eine Diabetes-Aufklärung geben. Nach dem Motto **Wir geben Diabetes ein Gesicht!** – **Frau Bundeskanzlerin, wir zählen auf Sie** verdeutlicht ein Megaposter mit dem Porträt der Bundeskanzlerin als Fotomosaik tausender Porträts, dass hinter jeder Erkrankung ein Mensch und ein individuelles Schicksal stecken. Flankiert wird die Aktion durch einen aufmerksamkeitsstarken 30-Sekunden-Spot, der auf den Leinwänden zwischen den Spielen gezeigt wird. An einem Stand von *diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe* werden die Besucher individuell über ihr Diabetes-Risiko aufgeklärt.

Wenn **Deutschland spielt**: spazieren gehen!

Münchener Wissenschaftler haben den Zusammenhang zwischen emotionalem Stress und Herz-Kreislauf-Ereignissen während der **Fußball-WM 2006** in Deutschland untersucht. Dabei konnte gezeigt werden, dass das Anschauen eines spannenden Fußballspiels das Risiko für ein akutes Herz-Kreislauf-Ereignis um mehr als das Doppelte erhöht. Da hilft nur eins: cool bleiben bei Gegentoren ...oder besser: entspannt spazieren gehen, wenn die deutsche Nationalelf spielt.

