Typ-1-Diabetes neu manifestiert – und weiter Sport treiben oder

Diabetes und Sport stellen einen vor große Herausforderungen – besonders, wenn der Diabetes neu diagnostiziert wurde. Typ-1-Diabetiker und Schachboxer Venko Dimitrov hat mit Unterstützung vieler zurück zum Sport gefunden.

Interview: Dr. Katrin Kraatz.

Diabetes-Forum: Zum Zeitpunkt der Diabetesdiagnose wurde Ihnen vom Sporttreiben abgeraten. Warum?

Venko Dimitrov: Zu diesem Zeitpunkt wurde immer von den Gefahren beim Sport gesprochen. Die größte davon war eine mögliche Unterzuckerung: Die fehlende Möglichkeit, dieses richtig einzuschätzen, bezog sich auf Sport (alle Sportarten) allgemein.

Wie haben Sie zum Sporttreiben zurückgefunden?

Ich habe mich in der Zeit ohne Sport und in Kombination mit der neuen Lebenssituation und damit verbundenen Umstellungen sowohl psychisch als auch physisch sehr unwohl gefühlt. Ich hatte einen starken inneren Drang, wieder Sport zu treiben. Das traute ich mich jedoch nicht, da die Ärzte im Krankenhaus davon abgeraten hatten. Nach gewisser Zeit und in Absprache mit meiner Diabetologin habe ich jedoch schrittweise wieder den Anschluss gefunden.

> *„Ich glaube, bewusster und gesünder zu leben, als dies vor dem Diabetes der Fall war.“*
>
> ***Venko Dimitrov***

Wer alles spielte auf diesem Weg eine wichtige Rolle und welche?

An erster Stelle: meine innere Stimme. Ich hatte den Mut, auf sie zu hören und die ersten Schritte zu unternehmen. Meine behandelnde Diabetologin, die mich darin unterstützt hat. Mein damaliger Chef: Als er von meinen Schritten zurück zum Sport gehört hat, wollte er diese unterstützen und war so großzügig, mir einen Jahresvertrag im Fitnessstudio zu spendieren.

Redaktion: 06131/960705

Wie haben Sie gelernt, die sportliche Betätigung in Ihren Diabetesalltag zu integrieren?

Dies geschah schrittweise und hat eine gewisse Zeit in Anspruch genommen. Es erforderte Disziplin und ein neues Kennenlernen meines Körpers. Es gab einige Situationen, die nach dem Prinzip „Versuch und Irrtum“ ausprobiert werden mussten.

Welche Probleme ergeben sich durch das Sporttreiben mit Ihrem Diabetes?

An erster Stelle muss ich auf das Thema Unterzuckerung besonders eingehen. Dies ging und geht auch heute noch einher mit dem Kennenlernen des Körpers und der Reaktion auf Situationen, in denen ich mich noch nicht befunden habe. Zusätzlich nimmt sowohl die Wundhei-

wieder neu beginnen

lung als auch die Regeneration nach schweren Einheiten längere Zeit in Anspruch.

Wie lösen Sie diese Probleme?
Alles bedarf einer genaueren Vorausplanung. Gewisse Situationen und Reaktionen muss ich antizipieren. Vorbeugen kann ich durch häufigeres Messen des Blutzuckers, durch frühzeitige Aufklärung von Trainingspartnern und richtige Einschätzung ungewohnter Situationen.

Was hat sich für Sie geändert, physisch und psychisch, als Sie wieder mit Sport angefangen haben?
Ich konnte mich psychisch aus einem Tief herausarbeiten. Ich konnte die Insulinmenge verringern und durch den regelmäßigen Sport auch diverse Werte verbessern: Das hat mich noch besser fühlen lassen. Durch das noch intensivere Auseinandersetzen mit meinem Körper glaube ich, sogar bewusster und gesünder zu leben, als dies vor dem Diabetes der Fall war.

Was würden Sie heute Typ-1-Diabetikern raten, die Sie fragen, ob sie Sport treiben können und was sie dabei beachten sollten?
Die positive Wirkung des Sports – unabhängig davon, um was für eine Sportart es sich handelt – ist so positiv, dass ich auf jeden Fall zum Sporttreiben raten würde. Ich glaube, es ist für Personen einfacher, die schon etwas länger Typ-1-Diabetiker sind, die Umstellung zum Sport zu vollziehen, da eine „richtige" Selbsteinschätzung sehr wichtig ist. Man sollte sich vorsichtig herantasten, aber es unbedingt machen. Hier befolge ich das Prinzip „slow down to go fast". Wenn man diszipliniert und zielgerichtet an die Sache herangeht, dann wird der Erfolg auch nicht lange auf sich warten lassen. Natürlich ist es besonders wichtig, das Umfeld in diese Tätigkeit mit einzubeziehen, besonders Trainingspartner sollten richtig aufgeklärt werden – all das natürlich in Absprache mit dem behandelnden Diabetologen.

E-Mail: venko80@icloud.com

6 Runden Schach, 5 Runden Boxen: Das ist der Sport von Venko Dimitrov – den er u. a. mit dem Blutzuckermesssystem GlucoMen® READY von A. Menarini Diagnostics gut meistern kann.

i Motivieren, beraten und begleiten

Der Diabetologe und Sportmediziner Dr. Meinolf Behrens kommentiert:

Nicht einfach „nein" sagen

Im Sommer 2001 wird bei Venko Dimitrov die Diagnose Typ-1-Diabetes gestellt. Aus Sorge vor Stoffwechselentgleisungen raten die behandelnden Ärzte dem sportbegeisterten jungen Mann vom Sporttreiben ab. Angesichts solcher nicht zeitgemäßer Einschätzungen fühlt man sich um Jahrzehnte zurückversetzt.

Sport bedeutet für viele Menschen Lebensqualität und steigert sowohl die körperliche wie auch die geistige Leistungsfähigkeit. Mögliche Stoffwechselentgleisungen und bestehende Begleit- und Folgeerkrankungen bei Menschen mit Typ-1-Diabetes gilt es natürlich zu berücksichtigen.

Genau hier beginnt unsere Aufgabe und Verantwortung als Diabeteteam: Freude an der Bewegung vermitteln und gleichzeitig dafür Sorge tragen, dass unsere Patienten ihren Sport mit Begeisterung und Erfolg treiben können – möglichst ohne Stoffwechselentgleisungen und gesundheitliche Belastungen. Das setzt neben einer individuellen ärztlichen Risiko-Nutzen-Analyse natürlich auch eine intensive Beratung und Schulung des Sportlers mit Diabetes voraus. Wenn das gewährleistet ist, gilt im 21. Jahrhundert – anders als es bei Venko Dimitrov im Jahr 2001 geheißen hat: Nicht einfach „nein" sagen, sondern motivieren, beraten und begleiten – damit Menschen mit Typ-1-Diabetes die Faszination des Sports auch (weiter) genießen dürfen.

Dr. Meinolf Behrens
Diabeteszentrum Minden
E-Mail: mb@diabetes-minden.de