

SERIE  
**Outdoor aktiv**

HEFT 5/2014:  
Radfahren

HEFT 6/2014:  
Copa do Mundo

HEFT 7/2014:  
Laufen

HEFT 8/2014:  
**Wassersport**



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

**Dr. Meinolf Behrens** (Minden) ist neu im Redaktions-Team. Der Diabetologe und Sportmediziner liebt es, Menschen mit Diabetes in Bewegung zu bringen.

# Wellenbrecher mit Diabetes

Strahlend blauer Himmel, Sonnenschein – perfektes Schwimmbadwetter. Was gibt es da Schöneres, als mit einem Hechtsprung ins Wasser zu tauchen? Als begeisterte Schwimmer genießen die beiden Diabetiker Marc Stankowitz und Reinhold Korff den Sprung ins kühle Nass natürlich erst recht.

Zwei Generationen oder exakt ein halbes Jahrhundert Altersunterschied trennen die beiden. Die Freude am **Schwimmsport** und die **Diabetes-erkrankung** aber verbinden den athletischen Sportler Marc Stankowitz und den Ausdauersportler Reinhold Korff.

Marc Stankowitz ist **seit seinem 10. Lebensjahr an Typ-1-Diabetes** erkrankt. Sein Hobby hat er mit seiner Ausbildung zum Fachangestellten für Bäderbetriebe praktisch zum Beruf gemacht. Hobby und Job halten ihn fit. Beim Schwimmen und im verantwortungsvollen Job gilt es natürlich, unbedingt Unterzuckerungen zu vermeiden. „Eigentlich bereitet mir die Stoffwechsel-

führung beim Schwimmen und bei der Arbeit keine Probleme“, so der sympathische Sportler. Marc Stankowitz weiß natürlich aus seiner jah-

2013:  
**253 Tage**  
im Schwimmbad

relangen Erfahrung genau, wie er seine intensivierte Insulintherapie anpassen muss – vor allem in Abhängigkeit von Trainingsumfang und der gewählten Trainingsintensität. „Zuletzt habe ich allerdings mehr im Babybecken trainiert“, schmunzelt der junge Familienvater: Marc Stankowitz hat im Moment Elternzeit und geht mit seiner 1-jährigen Tochter Aurelia regelmäßig zum Babyschwimmen. Der Vater begeisterter Schwimmer und zudem noch Fachangestellter für Bäderbetriebe – was steht da der Schwimmkarriere der kleinen Aurelia noch entgegen?

**Zwei Generationen, ein halbes Jahrhundert Altersunterschied, dieselbe Leidenschaft: Wasser.**



## Erwachsene Enkelkinder

Lange ist es her, dass der 82-jährige Reinhold Korff seinen zwei Kindern das Schwimmen beigebracht hat, selbst die Enkelkinder sind schon erwachsen. Über 20 Jahre ist der rüstige Pensionär in der DLRG aktiv gewesen. Zudem hat er lange Jahre aktiv Fußball gespielt und ist regelmäßig Rad gefahren. Seit 2002 ist



**Typ-1-Diabetes seit dem 10. Lebensjahr: Schmetterlingsschwimmen ist die Paradedisziplin von Marc Stankowitz.**

ein Typ-2-Diabetes bekannt, der ihn aber nur wenig einschränkt. Das Insulin *Lantus* spritzt er in fester Dosis, zu den Mahlzeiten nimmt er das kurzwirksame Sulfonylharnstoffanalogon *Repaglinid* ein. „Die Repaglinid-Dosis passe ich entsprechend der geplanten Aktivität an“, so Korff. Mehr Probleme bereitet ihm im Alltag schon die vorliegende Herzmuskelschwäche. Umso eindrucksvoller liest sich Reinhold Korffs Trainingstagebuch: An **253 Tagen** ist er im letzten Jahr ins Wasser gesprungen und ist seine Bahnen im Hallen- oder Freibad geschwommen – mindestens 400 Meter an den einzelnen Tagen. „Um etwa 80 mg/dl fällt der Blutzucker nach dem Schwimmen“, weiß Reinhold Korff um die gute blutzuckersenkende Wirkung seines Trainingsprogramms.

### Der eine Brust, der andere Schmetterling

Kraft, Ausdauer und Koordination sind beim Schwimmen in erster Linie gefragt. Während Reinhold Korff ruhigeres Brustschwimmen bevorzugt, ist das Schmetterlingsschwimmen die Paradedisziplin von Marc Stankowitz. Mit seinen kräftigen Arm- und Beinbewegungen setzt der 32-jährige Athlet das Wasser wie ein Orkan in Bewegung.

So unterschiedlich die Schwimmstile der beiden sind – beide profitieren auf ihre Art gesundheitlich vom Schwimmen. Und Spaß und Freude bereitet es ihnen natürlich auch – nicht nur bei strahlend blauem Himmel und Sonnenschein im Sommer. ❖

**Kontakt:** Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Telefon 0571-840999 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de

## Seepferdchen für alle

Immer weniger Kinder in Deutschland können schwimmen. Nach Statistiken der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) lernt nur noch jedes zweite Kind unter 10 Jahren schwimmen. Damit sich an der dramatischen Situation etwas ändert, bieten DLRG und NIVEA eine kostenlose Rettungsschwimmausbildung und Fortbildung für pädagogische Fachkräfte an. Ziel des Projekts ist es, die Anzahl potentieller Ausbilder zu vergrößern, um so mehr Kinder an das Wasser zu gewöhnen und zum Schwimmenlernen zu bringen. Weitere Infos gibt es unter:

❖ [www.dsg.dlrg.de](http://www.dsg.dlrg.de)



Abb.: Bundesverband zur Förderung der Schwimmausbildung

www.diabetes-journal.de

## Schwimmen und Wassergymnastik auf Rezept

Wassergymnastik und Schwimmen können **Menschen mit Diabetes** auch als Rehabilitationssport zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse verordnet werden. Der Rehabilitationssport findet in speziell anerkannten Gruppen statt. In der Regel wird eine Anzahl von 50 Übungseinheiten für einen Zeitraum von 18 Monaten verordnet. Mittels Datenbanken der einzelnen Behindertensportverbände können Sie sich im Internet über anerkannte Gruppen in Ihrer Nähe informieren:

❖ [www.diabetes-sport.de](http://www.diabetes-sport.de)

## Auftrieb nutzen – Gelenke schonen



Ob Aquagymnastik, Aquacycling, Aquawalking oder -jogging – der Vielfalt und Kreativität des Trainings im Wasser sind keine Grenzen gesetzt. Der Auftrieb des Wassers verringert das Körpergewicht um bis zu 90 Prozent und **entlastet somit Gelenke**, Bänder und Sehnen. Sowohl Ausdauer wie auch Kraft werden wegen des Widerstandes des Wassers sehr effektiv trainiert. Speziell für Aquagymnastik und -walking findet man zudem auch reichlich Kursangebote für Nichtschwimmer. Also – warum nicht einfach mal etwas Neues testen?