



Bergschuhe, eine Lederhose, ein Wanderstock und ein mit Büchern gefüllter Rucksack: Die Schüler des CJD Berchtesgaden machen es Daniel Schnelting beim Wettlauf über 200 Meter nicht leicht.

„Ich hab' halt Diabetes“

Daniel Schnelting über seinen Leistungssport als Leichathlet, seine Notfallration und die Sorgen seiner Mutter

Berchtesgadener Land. Er ist einer der schnellsten Läufer Deutschlands, und er hat Diabetes: Daniel Schnelting (28) besuchte am Wochenende die CJD-Schule in Berchtesgaden, um den Kindern dort zu erklären, wie sie mit ihrer Krankheit leben lernen können. Vor seiner Heimreise sprach der Junioren-Europameister im 200-Meter-Lauf mit der Heimatzeitung am Salzburger Flughafen über seine Dopingkontrollen als Leistungssportler, die Sorgen seiner Mutter und seine Ticks, wenn er unterzuckert:

Daniel, hast du heute schon trainiert?

Ich bin heute vor unserem Abflug ein paar Meter durch das Dorf gelaufen, aber mehr nicht. Die zwei Tage waren anstrengend genug: Ich habe noch heute einen Muskelkater vom Lauf mit den Bergstiefeln. Das war echt hart – aber ich wollte natürlich mein Bestes geben.

Wann wurde bei dir Diabetes diagnostiziert?

Meinen fünften Geburtstag habe ich im Krankenhaus gefeiert. Es gab Geschenke. Daran erinnert man sich gerne.

Welche Anzeichen gab es bei dir? Mein Hausarzt vermutete zuerst eine Grippe, aber ich habe immer mehr Gewicht verloren, viel getrunken und bin oft auf die Toilette. Das sind typische Anzeichen. Im Krankenhaus haben sie es dann sofort erkannt.

Wie ist es dir und deiner Familie mit der Diagnose ergangen?

Für meine Eltern war es ein Schock, mir als Kind war es nicht so bewusst. Vor allem meine Mutter hat sich schnell eingearbeitet und sich alles angeeignet, was man wissen muss: messen, spritzen, Kohlenhydrate berechnen und und und. Sie hat mir dann die Regeln vermittelt, zum Beispiel regelmäßig Blutzucker zu messen oder abends pünktlich zuhause zu sein für eben diese Blutzuckermessung. Das war nicht immer einfach, aber im Nachhinein hat sie mir die Grundregeln sehr gut vermittelt.

„Das Messen ist wie Zähneputzen“

Und heute?

Für mich gehört der Diabetes zum Alltag. So wie ich mir zweimal am Tag die Zähne putze, so messe ich

mindestens siebenmal am Tag meinen Blutzuckerwert.

So oft?

Ja, das muss sein. Sieh mal: Du trinkst hier einen Cappuccino mit Zucker. Damit steigt dein Blutzuckerspiegel, und deine Bauchspeicheldrüse produziert Insulin, damit der Wert wieder sinkt. Bei mir läuft das nicht so vollautomatisch. Ich muss mir Gedanken machen. Mein Bananenshake hat ungefähr 40 Kohlenhydrate und genau für diese Menge muss ich mir Insulin spritzen. Und damit ich weiß, wo mein Blutzuckerspiegel im Moment steht, muss ich ihn vorher, nachher und noch eine Weile später kontrollieren.

Messgerät fürs Handy

Das hört sich sehr mühsam an.

Ich kenn's nicht anders; das ist für mich normal. Sieh mal.

(Daniel greift in seinen Rucksack und holt eine kleine Tasche mit Reißverschluss hervor. Daraus nimmt er ein Blutzuckermessgerät, das in etwa so groß wie ein Tacho ist.)

Die Geräte heute sind relativ klein und die Messung dauert nur ein paar Sekunden. Hier siehst du noch den letzten Wert: 149mg/dl, das ist gut. Es gibt aber auch noch etwas Kleineres für unterwegs. (Daniel greift wieder in seine Tasche und holt ein noch kleineres Gerät hervor. Es ist so breit wie ein Handy und nur etwa einen Zentimeter lang.)

Das iBG Star kann man ans iPho-

ne anschließen. Die meisten Menschen merken gar nicht, wenn ich meinen Wert kontrolliere. Das mache ich nebenbei. Sie riechen vielleicht das Insulin, mehr aber auch nicht.

Wann und warum hast du mit dem Sport begonnen?

Sport war schon immer meine Leidenschaft. Meine Kindergärtnerin hat mir erzählt, dass es bei uns früher ein Spiel gab, das „Daniel fängt alle“ hieß. Mit 15, 16 Jahren wurde es dann professionell und ich habe fünf- bis sechsmal die Woche trainiert. Die Kombination von Diabetes und Sport war hilfreich: Wenn ich bei Meisterschaften etwas erreichen will, muss mein Blutzuckerspiegel in Ordnung sein, sonst kann ich keine Leistung bringen. Das motiviert mich.

Wie gehst du mit einer unerwarteten Unterzuckerung beim Sport um?

Dann esse ich etwas, zum Beispiel eine Banane, oder trinke ein Malzbier. Im Notfall esse ich auch Traubenzucker.

„Bei Unterzucker räume ich daheim auf“

Wie bemerkst du eine Unterzuckerung?

Man ist viel leichter reizbar, kann seinen Körper nicht mehr so gut koordinieren. Es gibt Anzeichen und Rituale: Wenn ich zuhause unterzuckere, räume ich auf. Es nervt mich dann, wenn es unordentlich ist. Ich selbst merke den niedrigen Blutzuckerspiegel erst etwas spä-

ter, aber meine Freundin sagt mir, dass es jetzt ordentlich genug ist und ich meinen Wert kontrollieren soll.

Gab es schon einmal eine gefährliche Situation beim Training oder im Wettkampf?

Bei einem Wettkampf ist es eher anders herum. Das ist Stress für meinen Körper, wenn man in einem Stadion vor 70 000 Leuten steht und den Wettkampf gewinnen will. Der Körper stößt Adrenalin aus, und das steigert den Blutzuckerspiegel. Deshalb brauche ich entsprechend Insulin, um ihn wieder zu senken.

Bei Überzucker hast du keine Symptome?

Natürlich gibt es auch dann Symptome, zum Beispiel häufiges Wasserlassen. Die Überzuckerung ist akut nicht so gefährlich, aber wer oft und lange überzuckert ist, muss mit schweren Folgeerkrankungen rechnen: Probleme mit den Füßen, mit den Augen... Deshalb sind Schulungen wie jetzt beim CJD so wichtig. Ein hoher Blutzuckerspiegel tut nicht weh, hat aber Folgen. Das ist auch einer der Gründe, warum ich Botschafter der Aufklärungskampagne „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ bin.

Trägst du immer eine Notfall-spritze bei dir?

Ja, ich habe alles dabei. Meine Freundin, meine Trainingskameraden, meine Freunde wissen das auch und könnten im Notfall eingreifen. Bis jetzt habe ich sie aber noch nicht benötigt...

Macht sich deine Mutter keine

Sorgen um dich?

Jetzt glaube ich nicht mehr – da müsste ich sie mal fragen. Früher hat sie sich bestimmt Sorgen gemacht, wenn ich zum Beispiel im Alter von 15 Jahren in Spanien im Trainingslager war. Sie hatte schließlich in meiner Kindheit mein Diabetesmanagement übernommen, da wollte sie schon wissen, ob alles gut läuft.

„Klar kann man mal ein Bier trinken“

Spielt Alkohol bei Diabetes eine Rolle?

Man muss aufpassen: Die Kohlenhydrate erhöhen den Blutzuckerspiegel erst, aber später – meist nachts wenn man schläft – sinkt er durch den Alkohol.

Das heißt, du kannst dich nicht betrinken?

Das mache ich wegen des Sports sowieso nicht. Klar kann man mal ein Bier oder einen Cocktail trinken, aber man muss es in Maßen genießen. Und die Leute, mit denen man unterwegs ist, müssen Bescheid wissen.

In welchen Situationen nervt dich der Diabetes besonders?

Ich komme ganz gut damit klar. Im Restaurant kann es aber beispielsweise nerven, wenn man Essen bestellen will, aber warten muss, weil der Blutzuckerspiegel zu hoch ist. Dann denkt man manchmal: Warum ist genau jetzt der Blutzuckerspiegel zu hoch?

Musst du auf etwas verzichten? Fühlst du dich eingeschränkt?

Ich kann alles essen was ich will, ich muss nur Regeln einhalten. Wenn ich das im Griff habe, kann ich alles machen und auch erreichen.

Ein großer Dopingfund?

Musstest du als Leistungssportler besondere Dopingtests über dich ergehen lassen?

Ich muss mir das Insulin natürlich genehmigen lassen. Bei meinen ersten internationalen Mannschaftstests hatte ich nur eine nationale Genehmigung. Bei der Kontrollstation im Stadion wurden dann meine Insulinspritzen entdeckt – und sie meinten, sie hätten einen großen Dopingfund gemacht. Ich durfte zwar laufen, wurde aber gleich nach dem Lauf zur Dopingkontrolle abgefangen. Da ist man als junger Athlet natürlich gestresst. Die Dopingprobe war natürlich negativ.

Wie sehr hat der Diabetes deinen Lebensweg beeinflusst?

Ich weiß nicht, ob ich genauso Sport gemacht hätte. Für mich war die Kombination aus Diabetes und Sport hilfreich: Für beides braucht man Disziplin, und bei beidem muss man auf sich achten. Ich hab' halt Diabetes. Ich bin ganz froh, so wie es gelaufen ist, und glaube nicht, dass ich einen anderen Lebensweg eingeschlagen hätte.

Daniel, vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte unsere Redakteurin Agnes Lammingner.

Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7

Daniel Schnelting engagiert sich im Rahmen der von Sanofi unterstützten Aktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ für die Diabetes-Aufklärungsarbeit.

„Es drohen massive Folgeschäden“

Ziel ist es, Diabetikern zu vermitteln, wie wichtig es ist, den Blutzucker in einem stabilen Rahmen zu halten. Ein Maß dafür ist der HbA1c-Wert, der möglichst unter sieben Prozent liegen sollte. „Bei einigen jugendlichen

Diabetikern in der Pubertät liegt dieser Wert leider bei 10 Prozent“, sagt Dr. Burkhold Knauth, Kinderärztin im CJD Berchtesgaden, „Bei solchen Werten drohen massive Folgeschäden.“ Um diese zu verhindern, hilft das CJD Berchtesgaden mit einem speziellen Rehabilitationsangebot Jugendlichen, die ihren Diabetes im heimischen Umfeld überhaupt nicht unter Kontrolle bringen. Im Rahmen der Rehabilitation ist Sport sehr wichtig.

„Sport trägt zu einer besseren Blutzuckereinstellung bei, verbessert das Körpergefühl und steigert das Selbstbewusstsein“, bestätigt Daniel Schnelting.



Immer ein Lächeln auf den Lippen: Daniel Schnelting.

Steckbrief

Name: Daniel Schnelting.
Geboren am: 9. März 1986.
Familienstand: liiert.
Beruf: Wirtschaftsingenieur bei einer Softwarefirma.
Wohnort: Velen in Nordrhein-Westfalen.
Mein liebstes Essen: Steak mit Bratkartoffeln.
Mein liebstes Getränk: Malzbier.
Meine Notfallration: Traubenzucker und Malzbier.
Abschalten kann ich am besten: in der Natur.
Meine größten sportlichen Erfolge: Junioren-Europameister über 200 Meter und in der 4-mal-100-Meter-Staffel; mehrfacher deutscher Meister über 200 Meter.