

Mein erster Langdistanz Triathlon mit Diabetes

Im Jahr 2007 durfte ich als Helfer meinen Bruder Martin beim Inferno betreuen. Als er überglücklich im Ziel ankam und wir mit der Bahn ins Tal fuhren sagte ich zu ihm: „dies möchte ich das nächste Jahr auch machen.“

So kam es, dass ich mich auf diesen Anlass vorbereitete. Da ich nur eine kleine Erfahrung über die olympische Distanz hatte, muss ich diverse Informationen für das Training bei Triathlonkollegen holen. Des Weiteren musste ich mit dem Diabetolog (Arzt) die Spritzeinheiten für das Insulin definieren. Dies habe ich alles sehr seriös vorbereitet und ging sehr zuversichtlich an dieses Wochenende. Mein Ziel war es mit dem Diabetes ins Ziel zukommen und mir zu beweisen, dass man mit solch einer Krankheit auch grosse ausdauernde Leistungen im Sport erbringen kann.

Informationen zum Diabetes:

Ich bin Typ 1 Diabetiker und benötige täglich zwei verschiedene Insuline:

- Langzeitinsulin Lantus; dies spritze ich mir am Morgen und Abend je 10 Einheiten
- Schnellinsulin Humalog, dies benötige ich bei jeder Mahlzeit, um diese zu verarbeiten. Die Spritzeinheiten sind verschieden.
- Der Normale Blutzucker sollte zwischen 6 – 7 mmol/L sein. (Alltag)

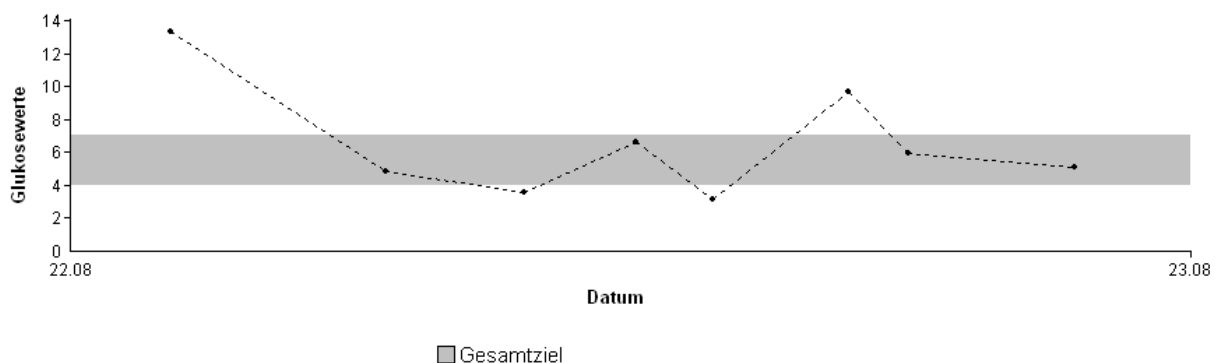
Empfehlung vom Arzt für Freitag 22.08.08 und Renntag Samstag 23.08.08

- Langzeitinsulin am Freitag Abend zwischen 2 – 4 Einheiten
- Schnellinsulin je nach essen
- Langzeitinsulin am Samstagmorgen zwischen 0 – 3 Einheiten, je nach Blutzucker
- Schnellinsulin je nach Blutzucker 0 – 2 Einheiten
- Beim Start muss der Blutzucker zwischen 13 – 16 mmol/L sein
- Maximale Leistung kann bei einem Blutzucker von 9 – 12 mmol/L erbracht werden
- Jede Stunde den Blutzucker messen

Am Freitagmorgen nach dem Aufstehen spritzte ich mir nur noch 8 Einheiten Langzeitinsulin (Lente), gegen die Empfehlung vom Arzt. Danach gingen wir die einzelnen Materialien in der Wechselzone deponieren. Der Tag verlief sehr gut. Ich war angespannt, ja manchmal sogar sehr nervös.

Der Blutzucker verlief an diesem Tag sehr gut. Beim Nachtessen überlegte ich mir wie viele Einheiten Langzeitinsulin ich mir spritzen sollte. So entschloss ich mich für 3 Einheiten.

Unten aufgeführt mein Tagesverlauf der Blutzuckerwerte.



Beim Aufstieg zur kleinen Scheidegg mass ich zweimal den Wert. Diese waren eher etwas tief, aber ich konnte von nun an mit dem Essen meinen Zustand regulieren. Ich merkte langsam, dass ich das Ganze im Griff habe. Auf der kleinen Scheidegg angekommen freute ich mich riesig auf die Abfahrt und über meinen guten Zustand.

In Lauterbrunnen angekommen fuhr ich was das Zeug hielt nach Stechelberg. In der Wechselzone eingefahren Übergab ich mit einem lächeln im Gesicht mein Velo meinen Betreuer. Ich glaube sie waren froh mich so zu sehen. So gab mir mein Bruder wieder ein Sandwich, Buillon, Regenerationsdrink und Banane. Wir sprachen kurz, denn ich wollte weiter Richtung Ziel. Mein Traum kam näher.

Beim joggen nach Lauterbrunnen lief es mir sehr gut. Dort angekommen, kam der Aufstieg und ich begann an zu laufen, was ich mir schon vor dem Wettkampf vorgenommen habe. Während dem Laufen messte ich ungerfähr alle ½ Stunde den Blutzucker. Die Werte pendelten sich zwischen 7 – 10mmol/L ein. Was mich sehr erfreute. Beim traversieren nach Mürren lief vor mir eine Frau, die sogleich anfang zu joggen. Ich sagte mir, da musst du sofort aufschliessen, damit du eine Zugperson hast. Sie hiess Fränzi und joggte die ganze Strecke und bemühte sich mich mitzuziehen. An dieser Stelle einen Grossen Dank an Fränzi.

Dort angekommen wechselte ich die durchnässten Kleider und Schuhe. Mit neuen, langen und warmen Kleidern ging es zum Aufstieg aufs Schilthorn. Das Ziel kam immer und immer näher und ich fühlte mich sehr gut.

Den Aufstieg bewältigte ich recht gut und schwor mir wieder alle ½ Stunde den Wert zu messen. Der Aufstieg war sehr steil, die Kraft war gut und ich freute mich aufs Schilthorn. Im Birg angekommen, merkte ich zuerst gar nicht, dass hier das Ziel sein sollte. Erst als ich bei der Bahnstation war, stellte ich fest, dass es fertig ist.

Mit einer gewissen Distanz zum Wettkampf kann ich nun sagen, dass es unglaublich war. Die Eindrücke und das Erlebte muss man zuerst verarbeiten. Ich konnte mit vielen Helfern eine persönliche Herausforderung erfolgreich bewältigen. An dieser Stelle danke ich meiner Frau und den vier Kinder, die manchmal auf mich verzichten mussten, wenn ich trainiert habe. Meinem Bruder und Vater für die ausserordentliche Begleitung vor, während und nach dem Wettkampf.

Ich weiss bis heute nicht, warum der Blutzuckerwert so hoch angestiegen ist. Ich vermute, dass ich vielleicht zu wenig Langzeitinsulin im Körper hatte.

Stolz bin ich, dass ich trotz Schwierigkeiten mit dem Blutzucker nicht aufgegeben habe und die Werte während dem Wettkampf stabilisieren konnte.

Ob dies der letzte Langdistanzwettkampf sein wird ??

Recht herzlichen Dank an die Organisatoren und Helfer für einen super Wettkampf.

Christian Freimann