

Der Weg ist das Ziel: 100 Kilometer in 22 Stunden



durchaus zu eigen sind. Neben vielen anderen Gemeinsamkeiten teilen die Freunde aber noch etwas: Typ-1-Diabetes. Rund 24 Stunden auf den Beinen zu sein, eine Nacht ohne Schlaf und obendrein reichlich Adrenalin in der Blutbahn – nicht gerade optimale Bedingungen, um den Blutzucker stabil zu halten. Niemand kann im Voraus sagen, wie der Körper auf diese Herausforderung reagiert. Trotz Vorbereitung: An die kompletten 100 Kilometer wagt man sich erst dann, wenn es darauf ankommt.

Unterstützung von DiaExpert

Dass Tim, Student im Fachbereich Sport- und Eventmanagement, sich um das Sponsoring kümmerte, lag auf der Hand. Schließlich mussten vernünftige Wanderschuhe her und natürlich hatte das DiaExpert Kundenmodell hier Unterstützung von DiaExpert. Um sich vorzubereiten, hatten die beiden Nordlichter aus Schleswig-Holstein sich regelmäßig zu langen Wanderungen verabredet. Beide nutzen einen FreeStyle Libre sowie die Insulinpumpe MiniMed 640G von Medtronic. Bei beiden liefen die Vorbereitungen ohne weitere Probleme und am Ende waren die neuen Wanderschuhe gut eingelaufen.

Zwei Freunde, zwei Paar neue Wanderschuhe und im Gepäck neben dem wichtigsten Diabetesbedarf vor allem eins: 200 Prozent Motivation! Tim und Luka, beide Typ-1-Diabetiker, stellten sich einer ganz besonderen Herausforderung: dem Megamarsch.

„Bist du bereit für die Challenge deines Lebens? Wann hast du dich zuletzt so richtig herausgefordert?“ So und ähnlich lauten die Fragen auf www.megamarsch.de. Tim und Luka können sie jetzt beantworten. „Du schaffst das! Suche deine Stadt aus und melde dich jetzt an!“ Die Motivationsprüche auf der Homepage mögen die beiden Freunde zusätzlich beflügelt haben, entschieden hatten sich der 19 Jahre alte Tim und sein 18-jähriger Freund Luka ohnehin längst. Im letzten Jahr hatte Lukas Vater erfolgreich teilgenommen. Die meisten Menschen würden vermutlich nicht einmal darüber nachdenken, 40 Kilometer zu Fuß zu laufen – und schon gar nicht an einem Stück. Aber 100?! Das bedeutet, inklusive Pausen, etwa 24 Stunden durchgehend wandern. Klingt nach harter Arbeit, Durchhaltevermögen und einem eisernen Willen. Eigenschaften, die Tim und Luka



Beste Freunde: Tim und Luka haben sich über die „Zuckerschnuten“ kennengelernt.

Bereit für die Challenge

Der 6. April ist wahrscheinlich der erste richtig warme Frühlingstag 2019 in Hamburg. Sonne satt und ein wolkenloser Himmel. Im Rüschpark südlich der Elbe warten rund 2 000 Menschen auf den Start der zweiten Etappe. Tim und Luka halten ein Banner der „Zuckerschnuten“ hoch und lächeln in die Kamera. Eltern, Geschwister und der harte Kern der Selbsthilfegruppe sollen auch mit aufs Bild. Andrea Witt – Diabetesberaterin und Gründerin der „Zuckerschnuten“ – bläut den beiden nochmal ein: „Geht lieber hoch rein. 200 ist okay. Und immer hoch bleiben!“ Und dann geht es los. In ein unbekanntes Abenteuer. Alle 20 Kilometer gibt es einen Verpflegungspunkt. An den ersten beiden werden die Helden von ihrer Fangemeinde erwartet. Alle fiebern mit. Zwischendurch bleibt man über WhatsApp in Kontakt. Mit

Eltern, Freunden und mit Andrea Witt. „Ich bin begeistert,“ wird sie hinterher sagen, „vor allem darüber, dass es nicht ein einziges Mal in Richtung einer ernsten Unterzuckerung lief.“

Den Blutzuckerwert hoch gehalten

„Wir haben regelmäßig gescannt und sobald der Wert sich nach unten bewegte, gegengesteuert.“ Die letzte Verpflegungsstation vor dem Ziel liegt bei Kilometer 80. Die Pause wird etwas länger: Schuhe ausziehen, Füße tapen, essen und trinken. Luka hat eine Blase am Fuß, die sich zwei Kilometer vorm Ziel öffnen wird. „Sich für die letzte Etappe aufzuraffen – das war hart“, sagt Tim. „Aber wir haben uns gegenseitig motiviert.“ Und dann ist es sichtbar: das Ziel am Fähranleger Teufelsbrück. „Die letzten 500 Meter sind wir gerannt.“ Eltern und Mitglieder der „Zuckerschnuten“ stehen jubelnd hinter der Ziellinie. Es ist geschafft. Nach 22 Stunden und zehn Minuten!

Unterstützung von Anfang an

Zwei Stunden später hat Andrea Witt Fotos und Texte auf der Facebook-Seite der Selbsthilfegruppe „Zuckerschnuten“ veröffentlicht. „Das ist wirklich eine tolle Leistung und unglaublich motivierend für alle anderen Typ-Einser“, sagt die engagierte Diabetesberaterin, die vor 18 Jahren die Selbsthilfegruppe für Eltern, Kinder und Jugendliche mit Typ-1-Diabetes gründete. Kurz nachdem ihre damals zweijährige Tochter die Diagnose erhielt. „Ich fühlte mich allein gelassen mit dem Thema und wollte mich dafür einsetzen, dass es



Um 21 Uhr schickt Tim eine Sprachnachricht an die feelfree Redaktion: „Wir sind bei Kilometer 32 und immer noch topfit und hochmotiviert.“



„Am Ende tat uns alles weh“, schmunzeln Tim und Luka: „Füße, Beine, Rücken... Aber wir haben es zusammen geschafft und es hat uns noch mehr zusammengeschweißt.“

anderen nicht so ergeht.“ Also ließ sich die ausgebildete Arzthelferin zur Diabetesberaterin fortbilden, druckte Flyer, organisierte Treffen und Ausflüge. Auf einem dieser Ausflüge lernten sich Tim und Luka kennen und sind seitdem beste Freunde.

Voneinander lernen, miteinander Spaß haben

Ob zu den Karl-May-Festspielen, in den Freizeitpark oder die Laser-Arena – „es ging mir darum, dass die Kinder Spaß haben und erfahren, wie andere Gleichaltrige mit Typ-1-Diabetes umgehen.“ Entstanden ist eine tolle Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt. Es sei großartig, zu sehen, dass viele der inzwischen erwachsen gewordenen, langjährigen Mitglieder sich der Gruppe immer noch verbunden fühlen“, sagt Andrea Witt und fügt mit Bedauern hinzu: „Leider hat niemand Zeit, Lust und Energie, mehr Verantwortung zu übernehmen.“ Dabei, so berichtet die Mutter einer inzwischen 20-jährigen Tochter, sei gerade für Kinder der Austausch mit Gleichgesinnten wahnsinnig wichtig. In ihrem Alltag als Diabetesberaterin erlebe sie immer wieder, dass erwachsene Diabetiker, die in ihrer Jugend diese Art der Unterstützung erfahren hätten, sich sehr viel leichter täten, den Diabetes zu akzeptieren und einen Weg zu finden, gut damit umzugehen. ■



Die Zuckerschnuten

Hier erfahren Kinder, Jugendliche und junge Menschen mit Typ-1-Diabetes sowie deren Eltern und Geschwister Hilfe zur Selbsthilfe: Freizeitaktivitäten, Ferienfreizeiten, Gesprächskreise, Unterstützung bei Schul-, Kindergarten- und Berufsproblemen, Behördenhilfe, Schulungen, Beratung und vieles mehr.



facebook.com/holsteiner.zuckerschnuten