

Aktiv für Menschen mit Diabetes



**IM INTERVIEW:
BIATHLON-
WELTMEISTERIN
USCHI DISL**

[ZUCKER] Warum engagieren Sie sich in der Kampagne „Besser messen – Aktiver leben“, die sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen mit Diabetes zur richtigen und situationsangepassten Blutzuckerselbstkontrolle zu motivieren?

[USCHI DISL] Ich weiß, dass immer mehr Menschen in Deutschland an Diabetes erkranken. Viele leiden mehr als nötig darunter, weil sie sich manches nicht mehr zutrauen, vor allem, wenn sie Insulin spritzen. Ich weiß aber auch, dass Menschen mit Diabetes fast alles tun können, sie müssen nur auf ihren Blutzuckerspiegel achten. Schließlich gibt es Hochleistungssportler, die Insulin spritzen, wie der mehrfache Weltmeister im Kickboxen Detlev Kraft oder der amerikanische Schwimm-Olympiasieger Gary Hall.

[ZUCKER] Gibt es einen Aspekt dieser Kampagne, der Sie besonders anspricht?

[USCHI DISL] Als Leistungssportlerin weiß ich, wie wichtig Gesundheitstests sind. Bei mir wird ständig alles Mögliche getestet, natürlich werden auch Blutwerte bestimmt, unter anderem der Blutzucker. Die Ergebnisse werden bei der Trainingsplanung berücksichtigt, und ich richte mich auch mit der Ernährung danach. Insofern kann ich die Situation der Blutzuckerselbstkontrolle gut nachvollziehen. Nur wer genug über seinen Körper weiß, kann sich so verhalten, dass Schäden vorgebeugt wird – das gilt für Leistungssportler wie für Menschen mit Diabetes.

Außerdem ist es für mich sehr wichtig, mein Leben selbst zu gestalten und aktiv sein zu können, nicht nur sportlich. Deshalb möchte ich dazu beitragen, dass andere sich das auch zutrauen und lernen, wie es möglich ist, aktiver mit Diabetes zu leben.

[ZUCKER] Kennen Sie persönlich Menschen, die Diabetes haben?

[USCHI DISL] Ja, ich kenne mehrere Personen, die Diabetes haben: Mein Manager Roland Weißbarth ist zuckerkrank, aber das bemerkt man fast nicht, wenn man mit ihm zusammenarbeitet. Natürlich wissen wir es alle. Das ist wichtig, damit man helfen kann, falls er doch einmal in den Unterzucker kommt. Das ist ja nicht vollständig auszuschließen, schon wegen unserer vielen Reisen und Termine. Stress und unregelmäßige Mahlzeiten sind da an der Tagesordnung. Zum Glück kennt er die Warnhinweise seines Körpers gut und misst dann öfter als gewöhnlich seinen Blutzuckerspiegel, um nötigenfalls gegensteuern zu können.

Roland ist für mich auch ein gutes Beispiel dafür, dass Menschen mit Diabetes mit der richtigen Einstellung völlig normal leben und alles mitmachen können.

[ZUCKER] In der Kampagne empfehlen Sie auch einige Bewegungsübungen. Sind sie speziell für Diabetiker konzipiert worden?

[USCHI DISL] Nein, denn wie gesagt: Ich habe gelernt, dass Menschen mit Diabetes alles tun können. Deshalb zeigen wir ganz normale Aufwärm- und Dehnübungen, wie sie jedem zu empfehlen sind, vom Sport-Anfänger bis hin zum Spitzensportler. Die Übungen können überall durchgeführt werden, zu Hause im eigenen Schlafzimmer oder im Freien, z.B. auf einem Trimm-Dich-Pfad. Wir haben nur darauf geachtet, dass dabei auch die Durchblutung der Beine gefördert wird, weil das für Diabetiker besonders wichtig ist. Als Biathletin habe ich natürlich auch besonders gern gehört, dass eigentlich alle Ausdauersportarten bei Diabetes besonders geeignet sind. ■