



**CGM – Kontinuierliches Glukose-Monitoring**

**Essstörungen: Ursachen – Erscheinungsbilder –  
Therapie**

**Eine sportliche Reise durch die Schweiz – mit Diabetes**

# Gigathlon – Eine sportliche Reise durch die Schweiz – mit Diabetes



Der Gigathlon ist ein sogenannter Multisportanlass, bestehend aus den Sportarten Inlineskating, Schwimmen, Rennen, Mountainbike und Rennradfahren. Die fünf Disziplinen werden am Stück absolviert. Die Reihenfolge, die Orte und die Strecken sind in jedem Jahr immer wieder neu.

Auch die Austragungsdauer ändert immer wieder. So fanden in den letzten vier Jahren jeweils zweitägige Ausgaben des Gigathlons statt – das heisst, an beiden Tagen jeweils alle fünf Disziplinen.

Diese kann man in einem Fünfer-Team absolvieren, jeder des Teams übernimmt dann eine Disziplin. Oder man teilt die fünf Disziplinen auf zwei Leute auf und startet als sogenannte «Couple» – dies ist schon deutlich anspruchsvoller. Bei den Couples muss jeweils eine Frau mit dabei sein und jede/r des Duos muss mindestens zwei Disziplinen übernehmen. Und die anspruchsvollste Variante ist es, all die Sportarten alleine zu absolvieren als sogenannter «Single».

In diesem Jahr stand nun ein sechstägiger Gigathlon auf dem Programm, eine sportliche Reise quer durch die Schweiz mit Start an Tag 1 in Chur und Zielankunft an Tag 6 in Lausanne.

Und ich, Martin Ruegge, 33-jährig, Diabetiker Typ 1 seit 1982, stand mit meiner Freundin Tabea Zimmermann als Couple auf der Startliste. Ein Traum, den wir seit ein paar Jahren im Hinterkopf hatten. Wir waren an den vorherigen zweitägigen Ausgaben dabei gewesen, am Anfang noch knapp vor dem Besenwagen, in den letzten paar Jahren bereits etwas besser unterwegs. Und nun wollten wir uns an «einen der härtesten Ausdaueranlässe» heranwagen. Ich erzähle kurz, wie z. B. der erste der 6 Tage abließ:

Rennvelostart um 5.30 Uhr in Chur. Wir waren am Vorabend angereist, hatten ein Hotel bezogen (viele Gigathleten übernachteten in Zelten, da uns die Sportarten schon genug fordern, entschieden wir uns für die bequemere, aber deutlich teurere Variante mit Hotels) und alles parat gelegt. Die erste Disziplin «Rennrad», nahm meine Partnerin Tabea in Angriff. Ich wollte den Start aber unbedingt mitverfolgen und war bereits viel früher aufgestanden, war vom Hotel zum Gigathlongelände gefahren, hatte mein Frühstück und meinen Lunchsack (alles im Startgeld inbegriffen) abgeholt und natürlich etwas gegessen.

Nachdem Tabea auf die Rennradstrecke losgebraust war (85 km und 1750 Höhenmeter warteten auf sie), fuhr ich mit unseren beiden Supportern (sind notwendig, um immer alles am richtigen Ort zu haben) in die Lenzerheide. Dort bereitete ich mich auf meinen ersten Einsatz vor: 3 km schwimmen im Heidee. Ich zog meinen Neoprenanzug an und wartete auf Tabea. Sie schrieb uns zwischendurch eine SMS, wo sie gerade steckt. So wussten wir, wann sie etwa ankommen werde. Ich hatte noch mehrfach etwas gegessen und normal (mit meiner Pumpe) abgedeckt, die Basalrate etwa eine Stunde vor dem Start auf etwa 40 % hinuntergesetzt. Ich wollte nicht allzu viel Insulin in meinem Körper haben, um ein Hypo zu vermeiden. Denn Schwimmen ist die Sportart, bei welcher ich am meisten Zucker verbrenne. Einerseits, weil fast alle Muskeln beim Crawl beteiligt sind (der ganze Arm inkl. Hand beim Armzug, Rumpf und Rücken zum Stabilisieren, Beine für den Beinschlag) und andererseits weil im 19 Grad «kalten» Wasser mein Körper viel Energie benötigt,

um die Körpertemperatur auf über 36 Grad behalten zu können. Und eine Unterzuckerung im Wasser ist echt schwierig spürbar. Darum schaue ich, dass ich vor dem Schwimmen (auch im Training) jeweils einen Blutzucker von 8–12 mmol/l habe, nach dem Schwimmen ist er dann trotzdem meist auf 4–6 abgesunken. Je nachdem stopfe ich dann noch einzeln verschweisste Traubenzucker oder Sportgel unter meinen Neopren, damit ich noch etwas Zucker dabei hätte.

Kurz bevor Tabea ankam, hängte ich meine Pumpe ab, übergab sie meinem Betreuer und ass noch einen Bissen Weissbrot. Tabea kam an, übergab mir



den Zeitmesschip. Ich rannte zum Heidsee und drehte meine Runde. Nach etwa 1,8 km wechselte man zu Fuss vom einen in den anderen Heidsee, wo es die zweite Runde zu schwimmen gab. Als ich auch diese Runde absolviert hatte, gelangte ich in die nächste Wechselzone. Hier warteten meine Supporter mit meiner Pumpe, zwei Blutzuckermessgeräten und meiner Laufausrüstung, da ich nun direkt von der Lenzerheide (1430 M.ü.M) aufs Parpaner Rothorn (2860 M.ü.M) rennen durfte. Ich verpflegte mich gut und stellte meine Pumpe auf 10 % der üblichen Basalrate. Das reicht bei mir völlig aus, solange ich grössere Mengen an Kohlenhydrate unterwegs abdecke. Kleinere Mengen wie z. B. ein paar Schlucke von isotonischen Getränken oder einige Bissen an Weissbrot, das ich immer mitnehme, decke ich hingegen nicht ab. Während meines Laufes von etwa 2¼ Stunden hatte ich mei-

nen Blutzucker recht gut im Griff. Oben angekommen wurde die Zeit neutralisiert, ich stellte die Pumpe auf 50 % hinauf und verpflegte mich. Da muss ich immer gut aufpassen, dass ich jetzt alles abdecke. Zwar nicht 1:1 wie sonst, aber nicht, dass ich zu nachlässig bin.

Mit der Gondelbahn ging es dann hinunter zum Heidsee, wo Tabea wartete. Sie fuhr mit dem Mountainbike nach Chur (37 km, 1000 Höhenmeter), wo ich dann noch 18 km auf den Inlines bewältigen durfte. Hier verfuhr ich genau gleich wie beim Lauf auf das Parpaner Rothorn, die Pumpe hatte ich auf 10 % eingestellt, und ich verpflegte mich immer wieder etwas.

Bei all meinen Einsätzen (ausser im Wasser) habe ich mein Blutzuckermessgerät dabei und messe unterwegs häufig. Am häufigsten verwende ich den Accu-Check Compact, da ich ihn problemlos einhändig bedienen kann, während ich z. B. mit der anderen Hand den Lenker meines Fahrrades noch halten kann.

Schwierig ist es auch immer, die gemessenen Werte interpretieren zu können. Denn nach 2–3 Schlucken eines isotonischen Getränks oder ein paar Bissen Sportlernahrung sind die Finger so klebrig, dass die Werte sicher nicht mehr 100 % stimmen. Da müssen die Werte immer gründlich hinterfragt werden!

In den Wechselzonen benutze ich den AC-Mobile, welcher praktisch ist, da es keine Streifen zum Entsorgen gibt, der aber während des Sports weniger gut taugt (startet zu früh, da ich unterwegs den Messsensor nicht immer gut treffe – da bringt der Compact Vorteile).

Im Ziel stellte ich die Pumpe auf 60 %, freute mich über die Dusche, genoss eine kurze Massage und danach das Abendessen – auch im Startgeld inbegriffen.

Tag 1 war geschafft, es war allerdings auch schon spät am Abend und diverse Taschen mussten aus- und für den kommenden Tag neu eingepackt werden – kein leichtes Unterfangen, wenn die Konzentration nachlässt und man am liebsten nur noch schlafen möchte. Aber am anderen Tag musste ich um 6.00 Uhr bereits am Start bereit stehen und 21 km nach Landquart rennen.

Die weiteren Tage möchte ich nicht alle beschrei-

ben, das würde wohl den Rahmen dieses Berichtes sprengen. Denn all die Erlebnisse, die man während sechs solchen Tagen macht, sind unglaublich eindrucksvoll und vielfältig. Bei der Einstellung mit der Pumpe habe ich nicht viel geändert, ausser dass ich von Nacht zu Nacht weniger Insulin brauchte. Während der ersten Nacht lief die Basalrate noch auf 60 %, in der zweiten schon nur noch auf 40 % und während der weiteren Nächte auf 20 %.

Leichte Unterzuckerungen gab es ab und zu (Tag 2 vor dem Inlinen – eigentlich meiner Spezialdisziplin, die dann doch etwas missriet) und einmal eine etwas stärkere – am allerletzten Tag auf der allerletzten Etappe: Ich hatte an Tag 6 die 40 km von Lyss nach Neuenburg auf den Inlines absolviert, mich während einer kurzen Pause (während Tabea schwamm) auf meine 60 km Mountainbike vorbereitet – auch die noch erstaunlich gut hinter mich gebracht – und war gerade daran, mich in Lausanne auf meinen letzten Einsatz zu konzentrieren. Tabea hatte geschätzt, dass sie für ihre Rennradstrecke etwas über drei Stunden benötigen werde, stand jedoch nach 2 Stunden und 15 Minuten schon in der Wechselzone. Die Zeit lief und ich schnappte mir alles, woran ich gerade dachte und rannte los. Bei Temperaturen um die 30 Grad – und ich hatte nichts zu trinken mitgenommen! Also verzichtete ich auch darauf, von meinem Weissbrot zu essen, das ich mitgenommen hatte – das hätte mich noch mehr ausgetrocknet. Beim ersten Verpflegungsposten schlug ich dann zu, trank einiges, ass auch etwas und nahm einen Becher mit isotonischem Getränk mit. Kurz darauf wurde ich langsamer – eine Messung ergab: 2,2 mmol/l. Ich probierte Traubenzucker zu essen – ohne Flüssigkeit zum Nachspülen auch nicht so einfach – und marschierte dann weiter in Richtung des nächsten Verpflegungspostens – was sich noch ordentlich in die Länge zog. Endlich dort angelangt ass ich etwa eineinhalb Bananen, einen Sportriegel und trank zwei Becher isotonisches Getränk. Danach marschierte ich weiter. Die nächste Messung: 2,2 mmol/l. «Der ist jetzt sicher am Steigen», dachte ich und marschierte weiter. Ich wusste, in etwa 1–2 km würden mein Supporter und Tabea auf mich warten, um dann die letzten 3–4 km gemeinsam mit mir bis zum Ziel zu laufen. Und da ich sie per SMS informiert hatte, dass

ich kein Getränk dabei habe und unterzuckert sei, würden sie sicherlich etwas zu Essen und zu Trinken organisiert haben. Naja, die Beiden hatten ihre Natels nicht dabei und schauten etwas verdattert, als ich gehend ankam. Sie hatten sich meinen «Zieleinlauf» wohl anders vorgestellt.

Die beiden konnten aber spontan einen Zuckergel und etwas Wasser organisieren und nun marschierten wir zu dritt dem Ziel zu. Mit der Zeit konnte ich sogar etwas joggen und so gelangten wir dann doch noch auf die Zielgerade, um übergücklich ins Ziel zu gelangen. Dies war ein grandioser Moment – tosender Applaus und das Gefühl: «Jawohl, wir haben geschafft!»

Haufenweise Unsicherheiten, zusammen 64 Stunden Sport in 6 Tagen (also je 30 Stunden, teilweise sogar mehr als 8 Stunden pro Tag), selten mehr als vier Stunden Schlaf pro Nacht, mehrere kleine Krisen, tausende Trainingskilometer, 1068 km und 17 850 Höhenmeter Gigathlon-Herausforderungen hatten wir soeben hinter uns gebracht – ein unglaubliches Gefühl. Gänsehautfeeling pur! Und davon träumte ich, auch zwei Wochen später, noch jede Nacht!

Der Diabetes brauchte immer etwas zusätzliche Konzentration, das ist sicher so. Aber im Vergleich zu dem gewaltigen Aufwand, der das Projekt «Gigathlon» gekostet hat, war der Aufwand für den Diabetes nur gering. Es ist viel möglich mit Diabetes, wo die Grenzen sind, weiss ich noch nicht – ich suche weiter.

*Martin Ruegge, dipl. Ernährungsberater HF*

*Mehr Fotos und Berichte kann man auf unserer Homepage [www.Tab-Di.com](http://www.Tab-Di.com) finden. Wir freuen uns auch über Kommentare im Gästebuch oder über Anfragen – bezüglich Diabetes, Trainings oder ganz besonders über Anfragen von neuen Sponsoren. Meldet Euch, ich gebe gerne Auskunft!*



Laufend Kurse!  
Diabetikerwarnhunde-Ausbildung  
[www.assistenzhundezentrum.ch](http://www.assistenzhundezentrum.ch)  
Infos: 079 371 72 40