

von **Prof. Dr. Henning Adamek**

BETREUUNG | TEAM-UMFELD | WETTSPIEL | TRAINING

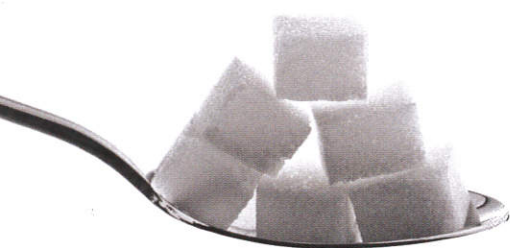
Spieler: -

ALTERSSTUFEN: ■ G ■ F ■ E ■ D

Raum: -

TROTZ ZUCKER IM SPIEL BLEIBEN!

In Deutschland gibt es etwa 30.000 Kinder und Jugendliche mit Typ 1 Diabetes, jedes Jahr kommen rund 2.300 dazu. Schätzungen gehen davon aus, dass in wenigen Jahren von 800 Kindern eines an Diabetes erkrankt sein wird. Sportvereine und ihre Trainer müssen sich dem Thema stellen.



Was ist Diabetes?

Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung. Im natürlichen Stoffwechsel wird das körpereigene Hormon Insulin benötigt, um Glukose (Traubenzucker) in die Körperzellen aufnehmen zu können. Der in der Nahrung vorhandene Zucker kann so in lebensnotwendige Energie umgewandelt werden. Bei Menschen mit Typ-1-Diabetes fällt die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse komplett aus, sie sind demzufolge auf die regelmäßige Zufuhr von Insulin angewiesen, um zu überleben. Insulin wird von der Magensäure zerstört, daher kann es nicht als Tablette eingenommen werden: Es muss gespritzt werden, – in den Bauch oder in den Oberarm.

Sport mit der Stoffwechselerkrankung

Sport hat für Typ-1-Diabetiker gesundheitliche Vorteile: Der tägliche Insulinbedarf wird gesenkt und die Stoffwechsel- und Gewichtskontrolle verbessert. Bei einer guten Einstellung können Typ-1-Diabetiker auf allen Leistungsebenen mit Gesunden mithalten, auch im Profifußball. Wenn Kinder mit Diabetes im Fußballverein spielen, gibt es ein paar Dinge zu beachten: Bewegung verbraucht Energie und senkt daher den Blutzucker. Um Unterzuckerungen zu verhindern, müssen Kinder mit Typ-1-Diabetes deshalb entweder vor dem Sport weniger Insulin spritzen oder zusätzliche Kohlenhydrate zu sich nehmen. Wichtig ist vor allem eine genaue Kontrolle des Zuckerspiegels. Vor Beginn des Trainings oder des Spiels sollte der Wert einmal gemessen werden und zwischen 140 und 210 mg/dl liegen. Liegt er



darunter, müssen zusätzliche Kohlenhydrate über die Nahrung aufgenommen werden.

Den Blutzuckerspiegel regelmäßig kontrollieren

Es empfiehlt sich, den Zuckerspiegel etwa alle 30 bis 40 Minuten während des Trainings und direkt im Anschluss zu messen. Diese Zeiten sind auch während eines Spiels (Halbzeitpause) gut einzuhalten. Ernennen Sie zwei Mannschaftskameraden, die den Spieler mit Diabetes unterstützen. Bei wichtigen Spielen oder Turnieren kann ein schlecht kalkulierender Faktor hinzukommen: das Adrenalin. Der Stress kann die Blutzuckerwerte stark in die Höhe treiben. Da ist es wichtig, wenn die Mannschaftskameraden eingedacht sind und ihrem Mitspieler helfen können. In diesen Situationen muss der Spieler viel trinken (Wasser), damit möglichst viele Zuckermoleküle über die Niere ausgeschieden werden.



Warnzeichen von Unterzuckerung

Bei einer Unterzuckerung fällt der Blutzuckerspiegel stark ab. Kinder ab sieben Jahren können frühe Anzeichen einer Unterzuckerung oft bereits selbst erkennen und richtig reagieren. Trotzdem sollten Trainer und Mitspieler auf Warnzeichen achten. Frühe Warnzeichen einer drohenden Unterzuckerung sind:

- Feuchte, kalte Blässe um Mund und Nase
- Schwitzen, Zittern
- Schneller Puls, Schwindel
- Heißhunger
- Verhaltensänderungen (aggressives/apathisches Verhalten)
- Konzentrations- und Koordinationsstörungen. ▶

HINWEIS

Profisportler mit Diabetes



Dimo Wache erkrankte mit 25 Jahren, spielte weiter für Mainz 05 in der Bundesliga und wurde zur Klublegende.



Fotos (2): imago

Jordan Morris erkrankte mit 9 Jahren, spielte im Winter bei Werder Bremen vor und stürmt für die U23-Auswahl der USA.

PRAXISTIPP

Was hilft bei Unterzuckerung?



- 2 Plättchen Traubenzucker
- Gummibärchen, Honig
- Limonade, Cola, Fanta, Fruchtsaftgetränke

Allerdings keine Diätlimonaden oder -säfte, keine Light- oder Zero-Produkte, keine Schokolade (schlechter Zucker!)

ONLINE-ERGÄNZUNG

Die Arbeitsgemeinschaft für Pädiatrische Diabetologie (AGPD) hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Verbesserung der Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes voranzutreiben und unter anderem diese Informationsbroschüre erstellt, die allen Beteiligten im Umgang mit diabeteskranken Kindern helfen soll.



<http://fussballtraining.com>

Eine Unterzuckerung lässt sich schnell mit Kohlenhydraten beseitigen, die rasch ins Blut übertreten: Traubenzucker-tafelchen, Cola/Limo (keine Light-Produkte!) oder Gummibärchen. Es empfiehlt sich, immer einen kleinen Vorrat am Spielfeldrand zu deponieren. Wichtig: Kohlenhydrate müssen bei den ersten Zeichen eines Unterzuckers eingenommen werden! Keinesfalls darf ein Kind damit bis zur nächsten Spielunterbrechung bzw. Pause warten. Insofern ist es

sinnvoll, vor einem Spiel den Schiedsrichter zu informieren. Bei beginnender Unterzuckerung sollte jede körperliche Tätigkeit sofort unterbrochen werden, damit der Zuckerspiegel nicht weiter sinkt. Dann sollte auch eine konsequente Beobachtung gewährleistet sein. Diese Aufgabe kann ein Betreuer oder einer der Wechelspieler übernehmen. Wenn ein Diabeteskind im Rahmen einer Unterzuckerung bewusstlos wird, darf man ihm wegen der Gefahr des Verschluckens keine Flüssigkeit einflößen. Unterzuckerungen mit Bewusstlosigkeit kann nur der Notarzt mit einer Glukose-Infusion rasch beheben.

Wie Ängste abzubauen sind

Ein Kind mit Diabetes ist eine spannende Aufgabe für Trainer und Mannschaft. Holen Sie sich doch Hilfe von Experten. Die betroffenen Kinder sind immer in engem Kontakt mit einer Diabetes-Schwerpunktpraxis oder -klinik. Dort gibt es Berater und Ärzte, die häufig bereit sind, in Ihren Verein zu kommen und Mitspieler und Trainer zu informieren. Laden Sie zu einem solchen Treffen auch die Eltern der Mannschaftskameraden und Trainerkollegen ein. Das baut Ängste ab und gibt allen Beteiligten Sicherheit.

Lernen Sie die technischen Hilfsmittel kennen, die das Diabeteskind nutzt, dann können Sie im Zweifelsfall selbst helfen. Die Zeit ist gut investiert, denn das erste Diabeteskind wird nicht das einzige im Laufe Ihrer Trainertätigkeit bleiben. Sie können sogar vorantreiben, dass der Umgang mit der Erkrankung bei Ihnen im Verein aktiv gelebt und somit zu einem Alleinstellungsmerkmal des Klubs in der Stadt oder Region wird.

Fit von Kindesbeinen an

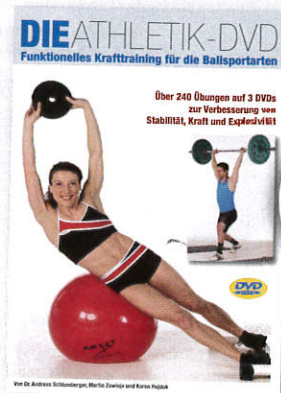
Früh übt sich ...

Ein gewinnbringendes Athletiktraining ist bereits ab dem 7. Lebensjahr möglich! Martin Zawieja (ehemaliger Weltklasse-Gewichtheber) und Klaus Oltmanns bieten in zwei DVDs ein Baukastensystem mit Übungen zur allgemeinen



Körperschule und zu athletischen Grundfertigkeiten sowie Langhantelübungen und die koordinative Anwendungen der erarbeiteten Kraft in spielerischer Form.

29,50 €



Drei DVDs, über 240 Übungen



57,- €

Fit wie die Fußballprofis!

Dr. Andreas Schlumberger arbeitete bis 2011 beim DFB, danach bei Borussia Dortmund und seit Anfang Juli verstärkt er die Fitness-Abteilung des FC Bayern München als Teamleiter Rehabilitation und Prävention. Gemeinsam mit Martin Zawieja und Karen Hajduk erläutert er auf diesen drei DVDs Schritt für Schritt den methodischen Weg zur gezielten, langfristigen Entwicklung athletischer Grundlagen. Durch funktionelles Krafttraining wird sowohl die Leistung verbessert als auch eine wirksame Verletzungsprophylaxe betrieben.

