

01. Michael Krauser

Ich meine, ich bin ja nicht nur Diabetes. Und jeder, der laufen geht, wird das Gefühl kennen, wenn die Beine einfach locker sind. Es so richtig schön vor sich hin läuft, du dich gut fühlst und all die wilden Gedanken des Alltags einfach mal ein bisschen ruhiger werden. Und da ist egal, ob du chronisch krank bist oder nicht. Der Effekt kommt trotzdem.

02. Kamar Abou Kamar

Sport braucht keine Sprache. Wir können alle zusammen trainieren ohne Sprache. Das kann sein mit arabischen Frauen oder mit deutschen Frauen oder mit anderer Kultur. Wenn die Frauen kommen zum Sport, sie verlieren die negative Energie und kommen nach Hause mit guten Gedanken.

03. Michael Krauser

Gut, jetzt wird geshaked.

Sehr gut.

Reporter Matthias A. Schmidt

Michael Krauser mixt sich einen Smoothie aus Banane, Blaubeeren und Milch. Der große junge Mann mit rötlich-blonden Haaren und kurzem Bart steht in seiner Münchner WG-Küche, trägt schwarzes T-Shirt und Laufshorts, blaue Joggingsschuhe und eine beige Kappe verkehrt herum auf dem Kopf.

04. Michael Krauser

Ich mache mir jetzt noch so einen kleinen Smoothie, ja, damit der Zucker ein bisschen hochgeht, damit ich nicht in Unterzucker falle und ja, meinen Lauf gut durchziehen kann, weil wenn ich das ja nicht mache, dann habe ich das Problem, dass der Lauf ganz, ganz schnell zu Ende ist. Und da habe ich gar keinen Bock drauf.

Reporter

Gleich will Michael, der gerne Michi genannt wird, joggen gehen. Ich bin Matthias Alexander Schmidt und begleite ihn. "Diabetes-Anker" steht auf Michis Shirt, eine Online-Community, "für alle Höhen und Tiefen". Der 33-jährige Saarländer lebt seit elf Jahren mit Typ-1-Diabetes.

Sprecherin

Das Hormon Insulin reguliert den Blutzuckerspiegel, es transportiert Glukose, also Zucker aus dem Blut in die Zellen und sorgt so für die Energieproduktion des Körpers. Bei Typ-1-Diabetes zerstört das Immunsystem die körpereigene Insulin-Produktion in der Bauchspeicheldrüse. Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen sich das lebensnotwendige Insulin von außen zuführen.

Reporter

Michi klebt eine neue Insulinpumpe an seinen Oberarm, halb-oval und hellgrau, so groß wie eine Streichholzschachtel. Durch eine kleine Kanüle unter der Haut versorgt die Pumpe ihn 24 Stunden am Tag mit Insulin.

Sprecherin

Körperliche Aktivitäten wie Sport machen die Zellen empfindlicher für Insulin, sie nehmen mehr Zucker auf. Das heißt: Der Blutzuckerspiegel sinkt.

05. Michael Krauser

Das macht gar keinen Spaß, wenn man motiviert in den Lauf startet und dann nach 20 Minuten dann doch schneller in den Unterzucker fällt, als man eben denkt. Und das kommt in 95 Prozent der Fälle nicht vor. Aber dann gibt es diese fünf Prozent, wo der Diabetes manchmal unberechenbar ist.

Reporter

Michi trinkt seinen Smoothie aus. Dann überprüft er seine Ausrüstung.

06. Michael Krauser

Hm. So! Ich hab hier...mein Handy zum Blutzucker checken, mein PDM, falls ich was am Insulin verändern muss und ganz wichtig: der Haustürschlüssel).

Reporter

PDM – Personal Diabetes Manager: Das drahtlose Steuergerät für die (Insulin-)Pumpe sieht fast aus wie ein Handy. Und auf Michis echtem Smartphone landet jede Minute ein Glukosewert, automatisch gemessen von einem winzigen Sensor am Arm.

07. Michael Krauser

Und bevor ich laufen gehe, checke ich meinen Zucker. Der liegt jetzt gerade bei 189. Das ist okay...

Sprecherin

Die Deutsche Diabetes Hilfe empfiehlt insulinpflichtigen Personen vor Beginn einer Sporteinheit einen Blutzucker zwischen 150 und 250 Milligramm pro Deziliter. Werte darunter können bei andauernder Bewegung schnell gefährlich werden, denn selbst die Wirkung geringster Mengen Insulin wird durch Aktivität verstärkt. Bei Werten unter 70 spricht man von einer Unterzuckerung oder Hypoglykämie, kurz Hypo.

08. Michael Krauser

Aber für den Notfall hab ich hier noch ganz viele Hypohelfer dabei.

Reporter Matthias A. Schmidt

Hypohelfer: Die Klettverschlusstaschen vorne an Michis kleinem Laufrucksack sind voll mit Traubenzucker; griffbereit, um fallenden Blutzucker schnell wieder nach oben zu bekommen.

09. Michael Krauser

Dann äh kann wirklich nichts passieren. Ich glaube, dann sollte ich jetzt bereit sein, laufen zu gehen. In diesem Sinne: Alleh hopp!

Reporter

Michi joggt durch den weitläufigen Westpark, Teil der grünen Lunge Münchens, künstlich angelegt als Voralpenlandschaft; breite gewundene Spazierwege, große Bäume, Wiesen und Waldränder.

10. Michael Krauser

Das ist meine Lieblingsrunde. Ich glaube, du wirst auch gleich wissen, warum.

Reporter

Es ist Frühling und entlang von Seen und Bachläufen blühen japanische Kirschblüten, Magnolien und Narzissen. Michi möchte heute circa 45 Minuten joggen, 7 bis 8 Kilometer. Laufen ist aber erst seit ein paar Monaten seine regelmäßige Sportart geworden.

11. Michael Krauser

Bis zu meinem 19. Lebensjahr habe ich sehr viel Fußball gespielt, da war Sport ganz normal. Dreimal die Woche Training, am Wochenende ein Fußballspiel.

Reporter: In Auersmacher...

Michael: Beim großen SV Auersmacher, richtig...

Sprecherin

Auersmacher, Michael Krausers Heimatort liegt wenige Kilometer südlich von Saarbrücken, ungefähr 20 Minuten entfernt von Burbach, einem Stadtteil im Westen der saarländischen Landeshauptstadt.

Reporterin Sophia Eickholt

8:30 Uhr am Morgen. Es ist kühl und bewölkt.

Ich bin Sophia Eickholt und stehe auf einem Supermarktparkplatz in Saarbrücken-Burbach. Normalerweise wäre ich gerade erst aufgestanden, aber Kamar Abou Kamar, die ich gleich treffe, leitet um 10.00 Uhr einen Aerobic-Kurs und davor möchte sie mir ihre andere Leidenschaft zeigen: Nordic-Walking.

Um kurz nach halb neun sehe ich, wie eine Frau am anderen Ende des Parkplatzes aus dem Auto steigt und Nordic-Walking-Stöcke aus dem Kofferraum holt.

Dunkle sportliche Kleidung, ein helles Kopftuch. Das muss sie sein. Ich bin überrascht, wie jung sie wirkt, nicht wie 43 auf jeden Fall.

14. Sophia

Hallo, Du bist bestimmt Kamar, oder?

Kamar Abou Kamar: Ja.

Sophia: Hi, ich bin Sophia.

Kamar: Hallo Sophia. Wie geht's?

Sophia: Gut, und Dir?

Kamar: Auch gut, danke.

Reporterin

Vom Parkplatz sind es nur ein paar Schritte runter zur Saar. Am Fluss wird mir schnell klar, dass ich hier anscheinend nicht nur zum Zugucken bin.

15. Kamar Abou Kamar

Willst du Nordic Walking mitmachen?

Sophia: Ich??... Ja, warum nicht.

Kamar Abou Kamar: Hast du mal probiert?

Sophia: Nee.

Kamar Abou Kamar: Ok. Ich mach jetzt zuerst und du... zum Beispiel (lacht) nimmst du Idee und danach probierst du!

Sophia: Ok!

Reporterin

Bei Kamar wirkt das sehr routiniert. Kein Wunder, sie walkt dreimal die Woche. Einmal davon als Trainerin beim Landessportverband für das Saarland. Im Rahmen des bundesweiten Projekts "Integration durch Sport" leitet sie Aerobic- und Nordic-Walking-Kurse für Frauen. Die Grundidee: Die gemeinsame Bewegung soll Frauen mit Migrationsgeschichte dabei helfen, in Deutschland anzukommen.

Sprecherin

Sich bewegen, weil es gesund ist. Das spielt für Michael Krauser eine Rolle.

Reporter Matthias A. Schmidt

Als Jugendlicher beim Fußballspielen im Saarland hatte Michi noch keinen Diabetes, erzählt er mir beim Joggen durch den Münchner Westpark. In seiner Jugend musste er aber eine Verlusterfahrung machen. Die hat sein Verhältnis zu Bewegung und Gesundheit beeinflusst:

16. Michael Krauser

Mein Papa ist leider sehr, sehr früh verstorben, mit 49 Jahren, damals war ich 17. Und ja, das hinterlässt natürlich schon seine Spuren.

Reporter

Zwei Jahre später will der saarländische Bub in die weite Welt hinaus. 1 Jahr Work and Travel, Backpacking durch Australien. Auch als Orientierungszeit nach dem Abi.

17. Michael Krauser

Und während ich so im Ausland war und dann überlegt habe, okay, was für ein Studiengang wird es denn, dachte ich mir, hey, mach doch irgendetwas, was für deine Gesundheit gut ist. Mein Papa hatte leider ein paar Herzinfarkte... Und ich weiß, dass er auch manchmal gesagt hat, ja, ich hätte vielleicht gern mal vielleicht dann doch etwas mit Sport früher gemacht.

Reporter

Mit diesen Gedanken in Bundaberg an der australischen Ostküste entscheidet Michi sich für ein Sportstudium.

18. Michael Krauser

Und der andere Grund, vielleicht noch kleiner Funfact: Ich saß damals mit meiner Lockenmähne in Australien in 'nem Hostel, und meine Schwester hat von zuhause gesagt: 'Mensch, Michi, du musst dich jetzt mal bewerben.' Und da hab' ich in die Google-Suche eingegeben: 'Studiengänge von A bis Z'. Bei 'B' war ich dann fertig. "Bewegung und Gesundheit" hieß der Studiengang...

Reporter

Im Münchner Westen haben wir den Park fast durchquert.

19. Atmo-OT / Michael Krauser / Reporter

Ähm... Schau mal, dass wir da rein... Ich guck mal kurz auf die Zeit. Ja klar. Weil. Hast Du jetzt eigentlich zwischendurch mal auf den Zucker geguckt. Nee, ne? Jetzt gerade geschaut. Achso, jetzt. Ich muss sagen, ich bin mir gerade sehr sicher, dass er nicht zu tief sein kann. Dafür habe ich gute Vorbereitungen getroffen. Liegt jetzt gerade bei 201. Was n super Wert ist.

Reporter

Die Diagnose "Typ 1 Diabetes" bekam Michi mit Anfang 20, da hatte er schon eine Weile studiert.

20. Michael Krauser

Ich werde nie diesen Moment vergessen, wo ich am Küchentisch meiner WG saß. Und gestern war noch alles okay, und heute habe ich Blutzuckermessgerät, Teststreifen und Nadeln vor mir liegen.

Also, wir als chronisch kranke Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen uns halt 24/7 darum kümmern, dass wir den Job unserer Bauchspeicheldrüse machen.

Reporter

Auch wenn man Kohlenhydrate und Insulindosis richtig berechnet, kann manchmal unerwartet alles schiefgehen.

21. Michael Krauser

Und das bringt dich schon stellenweise manchmal in gewissen Momenten zur Verzweiflung.

Sprecherin

"Bei schweren Hypoglykämien kann der Zuckermangel im Gehirn zu Konzentrations-, Sprach- oder Sehstörungen, Schwindel, Krämpfen oder sogar Bewusstlosigkeit führen", warnt die Deutsche Diabetes Gesellschaft. Unterzuckerungen können also lebensbedrohlich werden.

Reporterin Sophia Eickholt

Nach dem Nordic-Walking am Burbacher Saarufer haben Kamar Abou Kamar und ich noch

ein bisschen Zeit, bis der Aerobic-Kurs anfängt. Wir setzen uns in ihr Auto. Kamar ist in Syrien aufgewachsen. Dort hat sie als Kind mit Volleyball begonnen.

22. Kamar Abou Kamar

Hab' ich von vierte Klasse bis zehnte Klasse. Ab zehnte Klasse hab' ich verändert zum Basketball (lacht). Basketball, zehnte, elfte und Abitur. Danach hab' ich kein Basketball oder Volleyball, nur Aerobic in einem Verein.

Reporterin

Aerobic ist bei Frauen in Syrien sehr beliebt, gerade in den größeren Städten wie Damaskus oder Latakia, erzählt mir Kamar. Viele trainieren mehrmals in der Woche. Es ist also kein Zufall, dass sie ausgerechnet bei diesem Sport geblieben ist. Ihre Kurse finden extra zu Zeiten statt, in denen die Kinder der Teilnehmerinnen in der Kita oder in der Schule sind. Kamar hat selbst vier Söhne, und es ist ihr wichtig, dass die Frauen die Aerobic-Kurse gut in ihren Alltag integrieren können:

23. Kamar Abou Kamar

Anderer Sport ist ein bisschen schwer, weil muss man mehr trainieren und muss zu viele Kräfte verbringen, und wenn die Frau hat eine Familie und hat Kinder, braucht auch Kräfte für die Familie.

Reporterin

Als Kamar 2014 mit ihrer Familie nach Deutschland kam, hat sie sich mit Spaziergängen fit gehalten und ab und zu mit Frauen aus ihrer Moschee Basketball gespielt. 2019 sucht der Landessportverband für ein Projekt nach sportbegeisterten Frauen, auch an Kamars Moschee in Saarbrücken. Für Kamar ist sofort klar:

24. Kamar Abou Kamar

Bin ich bereit, immer bereit!

Reporterin

Zuerst ist sie Teilnehmerin des Sportprogramms. Schnell merkt sie, sie will sich selbst engagieren und macht eine Fortbildung zur Trainerin. Ihre Motivation: Sie will Frauen mit ähnlichen Biografien zusammenbringen.

25. Kamar Abou Kamar

Weißt du, wir sind Flüchtlinge, und wir haben geflüchtet wegen der Krieg, und die Frauen hier, die sind alleine, die hat keine Familie, keine Freunde, die hat nix! Deswegen, wenn sie findet eine Gesellschaft, sie hat bestimmt gute Gefühl.

Reporterin

Sport als Mittel gegen die Einsamkeit, als Ausgangspunkt für Begegnungen:

26. Kamar Abou Kamar

Machen wir nicht nur Sport in unseren Kursen, machen wir auch Erzähl-Café und lernen wir auch Deutsch und erzählen wir unsere Geschichte und machen wir eine schöne Gesellschaft zusammen.

TRENNER + Sprecherin

Zurück bei Michael Krauser.

27. Michael Krauser

Nur weil ich chronisch krank bin, bedeutet das nicht, dass ich gewisse Sportarten nicht machen kann.

Reporter:

Das hat Michi mir vorab in einer Sprachnachricht erzählt.

28. Michael Krauser

Es geht alles mit Diabetes. Das ist etwas, was mir in der Vergangenheit durch das Sportmachen sehr viel Kraft und Motivation gegeben hat.

Reporter

Natürlich müsse er ständig genau aufpassen. Alles Mögliche kann den Blutzucker beeinflussen.

29. Michael Krauser

Nicht nur die Bewegung, auch das Wetter, Temperaturunterschiede, Tageszeiten und so weiter.

Reporter

Der Diabetes hat ihn aber auch Dankbarkeit gelehrt, sagt Michi; manches im Leben nicht als selbstverständlich zu nehmen.

30. Michael Krauser

Also dadurch, dass ich ja wirklich jeden Tag den Diabetes im Hinterkopf behalten muss, führt es automatisch dazu, dass alles, was ich nicht irgendwie aktiv steuern muss, von mir einfach so gesehen wird, ey: Schön, dass es so ist. Jetzt hören wir es gerade wieder... Vogelzwitschern, Sonne, blauer Himmel, nette Menschen auf der Arbeit, ist doch alles gut.

Reporter

Diese Gelassenheit durch sportliche Routine hat Michi lange gefehlt.

31. Michael Krauser

Und die Routine ist genau das, was ich brauche.

Reporter

Erst ging's mit Diabetes im Gepäck weiter als Backpacker durch die Welt. Dann viel beruflicher Stress. Vor ein paar Monaten begann dann langsam eine Veränderung: Weniger Dienstreisen, etwas mehr Ruhe. Und: Ein Freund aus dem Saarland brachte ihn auf eine Idee:

32. Michael Krauser

Ich habe nie an Marathons gedacht. Und dann fragt er mich vor einem Jahr: Hey, wie sieht aus, komm Michi, haste Bock? Weil, wenn ich zuhause in Auersmacher bin. Wenn ich da mit jemanden laufen gehe, dann ist das mit ihm, und er hat das Ganze angestupst. ... Es war einfach nur so hey, warum denn eigentlich nicht? Ich habe mich von seinem Feuer anstecken lassen. Und jetzt habe ich den Salat.

Reporter

Der Lauf durch den Westpark an diesem Mittwoch ist Michis letztes Training vor seiner Marathon-Premiere: Am Sonntag, in Zürich. In die Marathon-Idee ist er "eher so reingestolpert", sagt er.

33. Michael Krauser

Und dass das dann am Ende dazu führt, dass ich, der wirklich sehr lauffaul war, jetzt wieder so eine Freude am Laufen hat und merke, wie wichtig das für mich ist, für mein doch sehr stressigen Arbeitsalltag einfach diese Phasen zu haben, einfach bei mir zu sein, mich durchzubewegen, ganzen Glückshormone am Ende als Belohnung zu bekommen. Da bin ich sehr dankbar für, dass ich da so reingestolpert bin.

Sprecherin

Zurück in Saarbrücken.

Reporterin Sophia Eickholt

Kamar und ich sind in Malstatt angekommen, einem migrantisch geprägten Stadtteil von Saarbrücken. Viele der Frauen, die ihren Kurs besuchen, wohnen hier.

Auf dem Weg zum Kurs bietet Karma mir einen kleinen Snack an. In ihrer Dose: Erdbeeren, eine Banane und ein Ei. Außerdem:

34. Kamar Abou Kamar

Datteln mit Walnüssen zusammen sehr lecker.

Sophia: Oh ja!

Kamar Abou Kamar: Das sind gute Fette mit gute Kohlenhydrate.

Reporterin

Gesunde Ernährung und Sport gehören für Kamar zusammen. In einer WhatsApp-Gruppe berät sie ihre Kursteilnehmerinnen deshalb auch zu Ernährung. Denn in Deutschland gibt es andere Lebensmittel als in ihren Heimatländern, das heißt, sie müssen ihre Essgewohnheiten umstellen. Daran musste auch Kamar sich erstmal gewöhnen.

35. Kamar Abou Kamar

Haben wir keine Idee über die deutsche Lebensmittel. Deswegen habe ich viel gelesen und habe ich auch Videos gesehen und wenn ich sitze mit meinen Freunden, wir reden und erzählen zusammen: Welche ist besser? Welche ist nicht besser?

36. Michael Krauser

So. Also, mir wurde gesagt, man kann jetzt wirklich alles essen in dieser Phase. Hauptsache Kohlenhydrate. Deswegen gibt es jetzt mal einen schönen Carot-Cake.

Reporter Matthias A. Schmidt

Samstagnachmittag, 12. April, Zürich, ein Tag vor Michis erstem Marathon.

Reporter Matthias A. Schmidt

Samstagnachmittag, 12. April, Zürich, 1 Tag vor Michis erstem Marathon.

Reporter Matthias A. Schmidt

Michi ist gerade angereist und hat direkt seine Startnummer abgeholt.

37. Michael Krauser

Wobei, jetzt kann man sich auch wirklich so alles, was Zucker hat, reinballern. Ja, dann nehm ich noch ne heiße Schokolade...

Reporter

Ich habe mir mittags schon die Marathon-Strecke am Zürichsee angeschaut. Im Café erzähle ich Michi, wie der Start am nächsten Morgen abläuft.

38. Michael Krauser

Boah, wenn du jetzt darüber redest, dann merke ich, wie die Nervosität hoch kommt. Also das ist schon die ganze Zeit heute über den Tag. ... Davor nie. Aber jetzt gerade kommt es immer so alle paar Stunden, so ne kleine Welle, und ich kanns dann noch transformieren in Euphorie und 'jawohl, wann geht es los'. Aber ich glaube, morgen vom Start. Das wird ein krasses Gefühl, ey.

Reporter

Zum Frühstück will Michi sich vorsichtshalber gar kein Insulin geben und die Mahlzeiten-unabhängige Grundversorgung seiner Insulinpumpe ((auch)) ganz niedrig einstellen für die 42 Kilometer-Strecke. Wie lang war denn Dein längster Trainingslauf, frage ich:

39. Michael Krauser

Hehe, ja. Der längste Lauf im Training war ein Halbmarathon, das ist das Problem. Äh, das hat alles leider nicht mehr gepasst. Also eigentlich war angedacht, auch noch im Februar einen 30 Kilometer-Lauf zu machen oder auch darüber. Aber ich bin dann krank geworden.

Reporter

Mehr Sorgen als um den Diabetes macht Michi sich aber um mögliche Schmerzen am Fuß, den hat er früher schon mal überlastet. Noch schnell in die Apotheke. Kinesio-Tape soll helfen.

40. Michael Krauser

Wenn ich jetzt einmal auch an mein Training denke: die besten Läufe, die ich gemacht habe, waren wirklich die, wo ich so richtig langsam reingestartet bin, bis dann die Pumpe so wunderbar läuft und Du merkst, oh, die Luft, die fließt, einfach rein und raus, gar kein Problem. Das ist die Strategie. Und dann wiederum auch nicht überheblich werden und sagen 'jawohl, das läuft jetzt alles so gut, jetzt Vollgas.'

Reporterin Sophia Eickholt

In Saarbrücken-Malstatt empfängt Kamar ihre Kursteilnehmerinnen draußen vor dem Eingang. Um die 10 Frauen besuchen diesen Kurs. Sie kommen aus verschiedenen arabischsprachigen Ländern und sind zwischen Mitte 20 und Mitte 40. Viele tragen Kopftuch und Sportkleidung- wie Kamar. Als alle da sind, geht es los mit einem Cardio-Workout.

Reporterin

Kamar steht vorne und macht die Übungen vor, die Frauen machen sie ihrnach. Sie marschieren auf der Stelle, schwingen ihre Arme mit und machen Hampelmänner. Ich bin ganz froh, dass ich das ganze nur beobachtete – vielen steht nach ein paar Minuten der Schweiß auf der Stirn.

41. Fatima

Ich bin fix und fertig. Ich trainiere zu Hause, aber nur 10 Minuten. Danach ich habe keine Lust mehr alleine zu trainieren. Aber hier mit andere Frauen, muss man.

Reporterin

Das ist Fatima, eine der Teilnehmerinnen. Die kurze Pause tut ihr gut.

Der Kurs findet heute in einem kleineren Raum statt. Kamar improvisiert kurzerhand und es wird getanzt.

Reporterin

Die Frauen bewegen sich durch den Raum. Manche schwungvoll und selbstbewusst, andere eher zaghaft, einige setzen sich auch erstmal an den Rand.

Irgendwann bildet sich ein Kreis, darin tanzt eine der Frauen, allein – die anderen klatschen, feuern sie an.

Reporterin

Ich beginne zu verstehen, was Kamar vorhin meinte:

42. Kamar Abou Kamar

Die Frauen hier, die sind alleine, die hat keine Familie, keine Freunde, die hat nix!

Reporterin

Diese Frau, die vorher sehr schüchtern und zurückhaltend wirkte, tanzt dort auf einmal: Hingebungsvoll, stolz, selbstbewusst- es ist ihr Moment und die anderen Frauen gewähren ihr ihr.

43. Kamar Abou Kamar

Deswegen, wenn sie findet eine Gesellschaft, sie hat bestimmt gute Gefühl.

Reporterin Sophia Eickholt

Wer auch immer sie sonst ist, jetzt, hier in Kamars Kurs, ist sie eine Tänzerin und alles andere scheint für einen kurzen Moment egal.

44. Michael Krauser

Ha... Ich habe jetzt schon Bock, die Atmosphäre. Wenn da so viele Menschen sind, die alle jetzt laufen, geil.

Reporter

Sonntagmorgen, kurz vor halb acht, es ist bewölkt. Gleich startet der Marathon auf der Quaibrücke über den Zürichsee.

45. Michael Krauser

Schau dir das an, mit Blick auf die Alpen, das ist ja der Wahnsinn!
Schön, richtig schön.

Reporter

Aus Michis blauen Laufschuhen zieht sich grünes Physio-Klebeband über Knöchel und Wade. Und wie hoch ist sein Blutzucker vor dem Start?

46. Michael Krauser

Also, ich traue mich fast gar nicht auszusprechen, wie hoch der gerade ist. Der liegt gerade bei 450. Jeder, der Diabetes hat, denkt sich jetzt: Oh, mein Gott! Weil, normalerweise würde man jetzt ganz dringend Insulin spritzen. ... In meinem Fall ist es jetzt gerade so: Ich weiß, dass der gleich richtig runterkrachen wird, sobald ich laufe. Und wenn ich dann noch länger laufe. ... lieber den Zucker dann mal zu hoch haben. Auch wenn das sich gerade ganz komisch und ungut anfühlt, ... Weil, sobald ich um Unterzucker bin, hat auch meine Diabetologin gesagt, ist es vorbei. Dann kann ich den Marathon abbrechen.

Reporter

Kurz nach 8 Uhr. Zusammen mit gut 5.000 anderen startet Michi seinen ersten Marathon. Es fängt an zu nieseln.

Reporter

Nach 10 Kilometern treffe ich ihn/Michi an einer Verpflegungsstation, er wirkt richtig euphorisch. Sein Blutzucker fällt langsam.

47. Michael Krauser

Nach einer Stunde, die ich jetzt gelaufen bin, sollte ich eh laut Plan jetzt mal die erste Zuckerlösung zu mir nehmen, das erste Gel, das mach ich jetzt und ich glaube, das isses – macht Spaß!

Reporter

Kurz nach der Halbmarathon-Distanz ist Michi 2 Stunden und 20 Minuten unterwegs; bei bester Laune. Kinder am Rand feuern die Läuferinnen und Läufer an

48. Michael Krauser

Da vorne sind die 22 Kilometer. Hier noch einmal schnell abklatschen, jawoll!

Ich bewege mich jetzt auf unbekanntem Terrain, weil, so viel bin ich noch nie gelaufen. Und jetzt will ich, ja, die 42 Kilometer vollmachen. Wie ist der Zucker? Der Zucker ist gerade zwischen 250 und 300. Hat sich super eingependelt. Wenn es so weitergeht, lauf' ich bis zum Sankt Johanner Markt in Saarbrügge, gell. Allez!

Reporterin Sophia Eickholt

Die Energie in Kamars Kurs ist ansteckend; und nur zugucken – das wird natürlich nicht akzeptiert. Fatima zeigt mir, wie ich mich bewegen soll. Gar nicht so einfach...

49. Fatima

Orientalisch Tanzen: Einmal so, und einmal so...Aywa!

Reporter Matthias A. Schmidt

Zwischen Kilometer 30 und 31 ist es ruhiger auf der Strecke. Kaum Publikum. Kein Jubel. Für viele beginnt der härteste Abschnitt: Der gefürchtete sogenannte "Mann mit dem Hammer": Plötzlicher Leistungsabfall wegen leerer Glukosespeicher. Einige gehen langsam, manche weinen.

Michi ist nicht viel langsamer geworden. Er wirkt mitgenommen, aber fit und bei guter Laune:

50. Michael Krauser

Die letzten 11 Kilometer Distanz, die es noch sind, werden auf jeden Fall n Kampf. Der Blutzucker liegt gerade bei circa 250 weiterhin. Also alles im Rahmen. Alles tiptopp. ... Wir bringen das Ding jetzt nach Hause, aber ich muss dich leider enttäuschen: Bis zum Sankt Johanner Markt schaff ich es doch nicht mehr heute, das wird, glaub' ich, nix. Beim nächsten Mal sehen wir uns im Ziel. Bis gleich!

Reporter

Wie behält Michi seinen Humor und seine positive Lebenseinstellung? Wie kann er sich beim Sport entspannen, wenn er gerade dabei so sehr auf den Stressfaktor Diabetes achten muss? Mir fällt ein Gedanke von Michi beim Training in München ein:

51. Michael Krauser

Ich meine, ich bin ja nicht nur Diabetes. Ich bin halt noch so viel mehr, um es mal ein bisschen *cheesy* auszudrücken. Und jeder, der laufen geht, wird das Gefühl kennen, wenn die Beine einfach locker sind. Es so richtig schön vor sich hin läuft, du dich gut fühlst und all die wilden Gedanken des Alltags einfach mal ein bisschen ruhiger werden. ... Und dadurch gehen auch die vielleicht schwierigen Gedanken zum Diabetes, die gehen dann auch vorbei.

Reporterin Sophia Eickholt

Zum Abschluss wird in Kamars Kurs Dabke getanzt, die Frauen halten sich an den Händen und bewegen sich im Kreis

Ich verstehe jetzt, warum ausgerechnet Bewegung und Sport die Frauen zusammenbringt: Beim Sport müssen sie loslassen, locker lassen, dadurch öffnen sie sich. Und das verbindet, schafft Vertrauen:

52. Kamar Abou Kamar

Sport braucht keine Sprache. Wir können alle zusammen trainieren, ohne Sprache.

Reporter Matthias A. Schmidt

Nach 4 Stunden und 50 Minuten läuft Michi ins Marathon-Ziel vor dem Zürcher Opernhaus.

53. Michael Krauser

Geschafft, geschafft! Die letzten Meter waren ein Kampf, aber es war so geil. Richtig schön, geschafft, kannst glauben. Ich muss mich erstmal sammeln. Der Zucker ist okay. Jetzt muss ich erstmal Lust ho..., Luft ho..., Luft holen.: Jetzt wo man aufhört zu laufen, merkt man erst, was man geleistet hat.

Reporter

Auch die befürchteten Fußschmerzen sind ausgeblieben. Michis erstes Fazit, noch ganz außer Atem:

54. Michael Krauser

Meine Vorbereitung war ja nicht perfekt. Ich kann nur jedem empfehlen, sich wirklich lange und ausgiebig drauf vorzubereiten. Aber trotzdem: Traut euch! Und vor allen Dingen mit'm Diabetes: Lasst Euch nicht stoppen! Ganz ganz wichtig! Der liegt übrigens gerade bei 250, ist einmal nach 140 runter gekippt. Wenn man sich überlegt, von Anfang von 450 auf 150, aber ja, alles gut reguliert, immer viel Zucker dabei haben – und dann geht das auch mit Typ-1-Diabetes.

Okay, dann hol' ich mir erstmal ne Medaille ab, oder? ...

... Jetzt ist es offiziell, offiziell, Medaille, Marathon geschafft, geil! äh...Schwer in Worte zu fassen...