

Zuckerkrank, aber nicht leistungsschwach

Jan Neuenschwander ist 20 Jahre alt. Er trägt Jeans, locker gebundene Stiefel und ein enganliegendes Langarmhirt. Am liebsten isst er Sushi, hört Rockmusik und schaut «Gladiator», ein mit fünf Oscars prämierter Monumentalfilm mit Russell Crowe. Jan Neuenschwander sitzt in einem Davoser Kaffee und trinkt ein Mineral mit Zitronengeschmack. In vierzig Minuten muss er ins Training. Aus der Hosentasche holt er ein kleines, schwarzes Gerät, das wie ein Diktafon oder eine Fernfunkbedienung für das Garagentor aussieht. Er drückt Knöpfe, prüft Zahlen und fährt dem Schlauch nach, der vom Gerät zu einem kleinen Loch unterhalb seines Brustkorbes führt. Das ist seine Insulinpumpe. Dort tröpfelt Insulin in kleinen Dosen durch das Unterfett in die Blutbahn.

Jan Neuenschwander ist zuckerkrank. Als Vierjähriger wurde er mit mellitus Typ 1, auch Jugenddiabetes genannt, diagnostiziert. Beim Typ 1 produziert der Körper kein eigenes Insulin, beim mellitus Typ 2 hingegen schon, nur kann es vom Körper nicht aufgenommen werden. Es war Jan Neuenschwanders Tante, eine gelernte Krankenschwester aus Schweden, die die Symptome damals erkannte: häufiger Harndrang, starker Durst, Gewichtsverlust und Leistungsabfall verbunden mit Schwächegefühl.

«Ich bin ein Kämpfer», sagt Jan Neuenschwander, denn seine Krankheit, die er nie so, sondern «Vorbelastung» nennt, hält ihn nicht davon ab, seinen Traum zu verwirklichen. Er will Eishockeyprofi werden und ist auf dem besten Weg. Mit der ersten Mannschaft des Hockeyclub Davos durfte der Stürmer mit der Rückennummer 40 bereits dreissig Partien in der National League A, der höchsten Eishockeyliga der Schweiz, bestreiten. Dass Spitzensport und Diabetes keine Gegner sind, beschreibt Jan Neuenschwander in seiner Maturaarbeit am Sportgymnasium Davos. «Nur Adrenalin und Cortisol sind meine Kontrahenten», schreibt er an einer Stelle. Diese Hormone werden in emotionalen Momenten wie einem Tor, einem Zweikampf oder einer Strafe im Körper ausgeschüttet und erhöhen den Blutzuckerspiegel.

Was für gesunde Spieler ein ersehnter Adrenalin-Kick ist, ist für Jan Neuenschwander eine Herausforderung. Insulin ist das einzige Hormon, das den Blutzuckerspiegel senken kann. Und dieses produziert sein Körper nicht. «In solchen Situationen muss ich mich mit aller Kraft dazu zwingen, ruhig zu bleiben. Ich muss tief atmen, einen kurzen Moment innehalten und mich stark konzentrieren, um nicht in Panik auszubrechen», sagt er. In der Drittelpause hängt er dann die Insulinpumpe an, drückt Knöpfe, prüft die Zahlen und fährt beruhigt dem Schlauch nach, der vom Gerät zum kleinen Loch unterhalb seines Brustkorbes führt.

«Aus medizinischer Sicht gibt es keine erforschten Einschränkungen oder Nachteile für Spitzensportler mit Diabetes», sagt der Diabetologe Michael Steigert, der am Kantonsspital Chur Patienten mit Jugenddiabetes behandelt. Es existieren kaum Studien über zuckerkrankte Athleten, obwohl es diese gibt. Michael Hackert ist ein deutscher Eishockeyspieler, der an Jugenddiabetes leidet und seit vierzehn Jahren professionell auf dem Eis steht. Bobby Clarke ist ein kanadisches Beispiel; mit dem NHL-Team Philadelphia Flyers gewann er 1974 und 1975 den Stanley Cup. 2008 wurde der Deutsche Matthias Steiner trotz Diabetes Europameister und Olympiasieger im Gewichtheben. In den USA gibt es zig Profisportler in den Disziplinen Baseball, Football und Basketball, die trotz der Stoffwechselkrankheit erfolgreich sind. Jan Neuenschwander ist das einzige Schweizer Beispiel.

Insulin steht auf der Dopingliste. Vor allem im Radrennsport wird es zur beschleunigten Regeneration des Körpers eingesetzt, wenn in wenigen Tagen mehrere Tausend Kilometer bestritten werden müssen. Das Hormon ist schwer nachweisbar, da es sich kaum vom körpereigenen Insulin gesunder Menschen unterscheidet. Der Diabetologe Michael Steigert beantragte bei Antidoping Schweiz eine sogenannte «Ausnahmebewilligung zu therapeutischen Zwecken» für seinen Patienten Jan Neuenschwander. So sind Dopingkontrollen bei nationalen und internationalen Wettkämpfen kein Problem für den zuckerkranken Eishockeyspieler – also nur, was das Insulin angeht, andere Substanzen sind nicht davon ausgeschlossen.

Laut dem Bundesamt für Statistik erkranken in der Schweiz jährlich 15'000 Menschen an der Stoffwechselkrankheit Diabetes. 2007 waren drei Prozent der Bevölkerung zuckerkrank, neuere Zahlen liegen nicht vor. Gemäss der Internationalen Diabetes-Föderation sind es weltweit jährlich 350'000 Neuerkrankungen. Warum es nicht mehr zuckerkranken Athleten gibt, weiss man nicht. «Es wird wohl mit der grausam peniblen Disziplin zu tun haben», sagt Jan Neuenschwander, die über die Jahre ein Teil von ihm wurde. Vor Wettkämpfen misst er sich bis zu fünfzehnmal den Blutzucker, das sind fünfzehn Stiche in den Finger – dreimal mehr als an spielfreien Tagen. Bereits Stunden vor dem Spiel müssen die Werte «perfekt sein», das heisst richtig eingestellt. «Was die individuelle, perfekte Dosis Insulin ist, lernt man über die Jahre», sagt Jan Neuenschwander. Der 20-Jährige musste früh lernen, jede Änderung des Blutzuckerspiegels physisch zu bemerken und darauf zu reagieren, auch während des Schlafs in der Nacht. «Deshalb hatte ich noch nie einen Kater», sagt Jan Neuenschwander. Schliesslich darf er nur so viel Alkohol trinken, sodass er sich noch in den Finger stechen, den Blutzuckerspiegel messen und die Insulinpumpe überprüfen kann.

Eine unbemerkte Abweichung in Zusammenspiel mit seiner hohen, körperlichen Leistung als Eishockeyspieler könnte fatal enden. In seiner Maturaarbeit beschreibt der Gymnasiast die akuten und langfristigen Folgeerkrankungen von Diabetes: diabetische Ketoazidose, – eine stoffwechselbedingte Übersäuerung des Blutes – die bis zum Koma führen kann, diabetische Hypoglykämie, die vorkommt, wenn sich zu viel Glukose im Blut befindet, Nieren- und Gefässschäden und Störungen des vegetativen Nervensystems. Weil Jan Neuenschwander nicht weiss, wie sich seine «Vorbereitung» mit den Jahren entwickeln wird, absolviert er neben der Eishockeyschule das Sportgymnasium. «Ich möchte mit 30 ja nicht auf dem Bau landen», sagt er.

Tim Ramholt ist ein arrivierter Schweizer Eishockey-Nationalspieler und Teamkollege von Jan Neuenschwander. Der 28-jährige Verteidiger bewundert den disziplinierten Nachwuchsspieler: «Eishockey in der Profiligas ist schon nur für gesunde Menschen eine mentale und physische Herausforderung. Jan absolviert neben all den Trainings, Spielen und der Regeneration das Gymnasium und obendrauf muss er noch hochdiszipliniert auf seinen Blutzuckerspiegel achten, damit er gesund bleibt. Ich zücke den Hut vor diesem jungen Mann», sagt Tim Ramholt.

Die beiden Gladiatoren stehen in Davos auf der schneebedeckten Promenade und schauen zur Vaillant-Arena hinunter. Dort spielen sie heute Abend gegen die ZSC Lions. «Los, gehen wir», sagt der Nachwuchsspieler zum Routinier. Während der eine ein kleines, schwarzes Gerät aus der Hosentasche zückt, kramt der andere ein isotonisches Getränk und einen Powerriegel aus dem Rucksack. Auf dem Eis werden sie dann beide im gelbblauen Trikot gegen die Löwen um den Sieg kämpfen.