

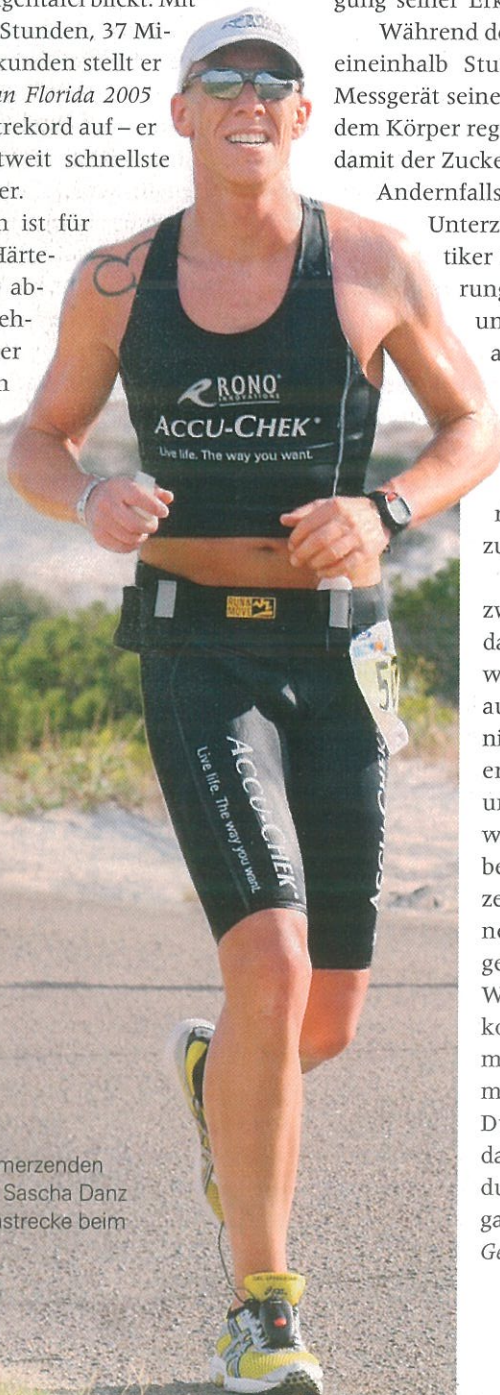
A PASSION TO PERFORM.

Eisenmann trotz Diabetes

Sascha Danz beweist, dass Hochleistungssport und Krankheit sich nicht unbedingt ausschließen müssen. Beim *Ironman* in Florida stellte der von der DWS gesponsorte Triathlet einen neuen Weltrekord auf.

Auf der Zielgeraden ist **Sascha Danz** die körperliche Erschöpfung anzumerken. Im Jubel der Fahnen schwenkenden Zuschauer sind die schmerzenden Muskeln jedoch vergessen und die düsteren Gedanken verfliegen. Glücksgefühle durchströmen den 33-Jährigen, als er beim Überqueren der Zielinie auf die Anzeigentafel blickt. Mit einer Zeit von 10 Stunden, 37 Minuten und 55 Sekunden stellt er beim *Ford Ironman Florida 2005* einen neuen Weltrekord auf – er ist nun der weltweit schnellste *Ironman*-Diabetiker.

Der Triathlon ist für alle Athleten ein Härtestest. Ohne Pause absolvieren die Teilnehmer nacheinander die drei Disziplinen



Trotz Hitze und schmerzenden Beinen kämpft sich Sascha Danz durch die Marathonstrecke beim *Ironman* in Florida

Schwimmen, Radfahren und Laufen. Nur zum Wechseln von Trikot und Schuhen halten sie kurz an. Als wären die 3,8 Kilometer im Wasser, die 180 Kilometer auf dem Fahrrad und die 42,195 Kilometer lange Marathonstrecke nicht schon Herausforderung genug, geht Danz mit der zusätzlichen Beeinträchtigung seiner Erkrankung in den Wettkampf.

Während des Triathlons überprüft er alle eineinhalb Stunden mit einem tragbaren Messgerät seinen Blutzucker. „Es ist wichtig, dem Körper regelmäßig Energie zuzuführen, damit der Zuckerhaushalt in Ordnung bleibt.

Andernfalls besteht das Risiko einer Unterzuckerung“, erklärt er. Diabetiker bemerken eine Unterzuckerung in der Regel erst sehr spät

und setzen sich so der Gefahr aus, dass ihr Blutzuckerspiegel gefährlich absinkt. Um dem entgegenzuwirken, nimmt Danz während des *Ironman* mehr als 10 000 Kalorien und acht Liter Flüssigkeit zu sich.

Als der Frankfurter vor zweieinhalb Jahren erfuhr, dass er an Diabetes erkrankt ist, warf ihn die Diagnose zunächst aus der Bahn. Erst wollte er sie nicht wahrhaben, dann lernte er mit der Beeinträchtigung umzugehen. Den Blutzuckerwert zu überprüfen und das lebenswichtige Insulin zu spritzen, wurden schnell zur Routine. Zudem begann Danz, regelmäßig Sport zu treiben. Wegen einer Knieverletzung konnte er zwar kein Fußball mehr spielen, fand im Schwimmen aber eine Alternative. Durch einen Zufall kam er dann zum Triathlon. Inspiriert durch die „Eisenmänner“ begann er für den *Opel-Ironman Germany* in Frankfurt zu trainieren.

„Ich wollte zeigen, dass man auch in dieser Erkrankung Höchstleistungen bringen kann“, erklärt der Mitarbeiter der DWS, der von seinem Arbeitgeber bei seinen *Ironman*-Ambitionen unterstützt wird, seine Motivation. Mehr als 20 Stunden trainiert Danz in der Woche und kommt damit auf über 10 000 Trainingskilometer im Jahr. Das erste Training absolviert der EDV-Spezialist bereits vor dem Gang ins Büro. „Ich kann jedem nur empfehlen, morgens schon Sport zu machen. Dann ist man fit für den Tag“, beschreibt den positiven Effekt der frühmorgendlichen Erleichterung. Ehrgeiz und Einsatz zeigt er auch in der Technology & Operations-Team der DWS, für die Weiterentwicklung der Datenbanken des Servicecenters verantwortlich ist. Mutig es von Danz war, nach nur achtmonatiger Vorbereitungszeit – üblich sind zwei Jahre – seinen ersten *Ironman* in Angriff zu nehmen, so zielstrebig geht er auch beruflichen Herausforderungen an. „Wenn ich mir ein Ziel stecke, dann will ich es auch unbedingt erreichen“, erklärt er. Danz will nicht nur seine beruflichen und sportlichen Ziele verwirklichen, er möchte auch andere Diabetiker ermutigen, sich körperlich zu betätigen. Als Ansprechpartner tritt er in verschiedenen Internet-Foren auf, beispielsweise bei dem des Blutzuckertestgeräth Herstellers Accu-Chek, und gibt Ratschläge zu „Sport und Diabetes“. Zudem setzt er sich für eine bessere Aufklärung über die Zuckerkrankheit ein. „Bewegung hilft, den Insulinbedarf zu reduzieren“, erklärt er. „Wenn ich Sport treibe, brauche ich nur die Hälfte der sonst üblichen Menge.“ Wie alle „Eisenmänner“ träumt auch Danz davon, einmal an der Weltmeisterschaft auf Hawaii teilzunehmen. 42 Minuten fehlt ihm in Florida zur Qualifikation – beim *Kärnten Ironman Austria* im Juli dieses Jahres will er dieses Ziel erneut in Angriff nehmen.



Neuer Weltrekord für Sascha Danz

www.sascha-danz.com
friederike.borgmann@db.com