

Oliver Behringer



Mit elf Jahren merkt Oliver Behringer im Training – sein Herz schlägt schon damals für das Velofahren –, dass er nicht mehr so leistungsfähig ist. Dass dies die Vorboten der Diabeteserkrankung waren, haben er und seine Eltern erst im Nachhinein realisiert. Er selbst schob die Symptome auf einen schlechten Tag und den Stress in der Schule. Einige Monate später kamen neue Anzeichen hinzu. Heute weiss er, dass es sich um die klassischen Anzeichen von Diabetes handelt: häufige Toilettengänge, extremer Hunger und Durst, Gewichtsabnahme. Weil sich damals jedoch weder seine Eltern noch er mit der Krankheit auskannten, sind sie erst zum Arzt gegangen als es ihm bereits wirklich schlecht ging. Der Hausarzt habe zum Glück sofort richtig reagiert und den Blutzucker am Finger gemessen. Der Wert war so hoch, dass er vom Gerät nicht wiedergegeben werden konnte. Deshalb ging es von der Praxis gleich weiter ins Kinderspital. Es habe ein paar Tage gedauert, bis er realisiert habe, was genau passiert sei. Er sei in erster Linie einfach froh gewesen, dass ihm geholfen wurde und es ihm besser ging. Schritt für Schritt wurde ihm im Spital alles beigebracht, was er wissen musste. «Das Schwierigste war, nach rund drei Wochen von dort nach Hause zu gehen und plötzlich zu merken, jetzt muss ich es alleine machen», sagt Oliver Behringer heute. Das war nicht nur für ihn anspruchsvoll, sondern auch für seine Eltern, die ebenso wenig wussten, was nun auf sie als Familie zukommt. Heute ist für ihn als Diabetiker Typ 1 der Umgang mit dem Diabetes Routine.

Lange dachte Oliver Behringer, dass sich sein Wunsch Profiradrennfahrer zu werden, mit dem Diabetes nicht vereinbaren lasse. Denn damals in seiner Jugend habe keine Diabetesberatung Erfahrung mit richtigem Leistungssport gehabt. Erst einige Jahre nach der Diagnose, als er seinen Traum eigentlich bereits begraben hatte, ist er mit seinem späteren Team, das nur aus Sportlerinnen und Sportlern mit Diabetes Typ 1 besteht, in Kontakt gekommen. «Die Leute dort haben mich motiviert, ich bekam Tipps und ich habe wieder angefangen Rennen zu fahren. Schritt für Schritt habe ich mich mit Hilfe des Teams

herangetastet an eine Profikarriere», erklärt der heute 26-jährige, der zu diesem Zeitpunkt gerade das Studium zum Pflegefachmann absolvierte. Direkt im Anschluss an die erfolgreich abgeschlossene Ausbildung konnte er sich fürs Team qualifizieren. Von 2017-2021 war er Teil von Novo Nordisk und bestritt auf der ganzen Welt Rennen. Vielen sei nicht bewusst, dass Radfahren ein Team-Sport sei und die Mitglieder während dem Rennen vordefinierte Rollen einnehmen, zueinander schauen und sich unter anderem mit Getränken und Essen versorgen würden, erklärt der ehemalige Profisportler. In seinem Team kam hinzu, dass sie alle regelmässig den Blutzucker messen mussten. Insbesondere ein zu tiefer Zuckerwert habe das Aus im Rennen bedeutet. Je nach Zuckerspiegel habe deshalb Essen und Trinken immer Vorrang gehabt, vor taktischen Manövern. Oliver Behringer sieht darin jedoch ebenfalls Vorteile, denn Profis ohne Diabetes, würden der Energiezufuhr manchmal zu wenig Beachtung schenken und hätten dann nicht genügend Reserven, um im Wettkampf bis zum Schluss leistungsfähig zu sein. Ganz besonders in Erinnerung geblieben sind ihm die drei Rennen in Ruanda. Dies auch deshalb, weil sie dort als Team die Möglichkeit hatten, über den Diabetes aufzuklären und die Betroffenen vor Ort mit Messgeräten und Teststreifen auszustatten, so dass diese während vier Jahren täglich vier Mal den Blutzucker messen konnten.

Seit seinem Ausstieg aus dem Profisport arbeitet der Pflegefachmann wieder auf einer Station im Spital. Im Berufsalltag hat er regelmässig mit Menschen mit Diabetes zu tun. Die meisten seien gut eingestellt und hätten ihren Blutzucker im Griff, allerdings könne er gerade bei Entzündungen mit seinem Fachwissen und seinen Erfahrungen helfen: «Wenn ich erkläre, dass ich selber Diabetes habe, beruhigt das die Leute und sie vertrauen mir schneller», beobachtet Oliver Behringer. Er ist überzeugt, dass mit den modernen Therapiemöglichkeiten alles möglich ist. Darum rät er vor allem jung Betroffenen, ihre Träume nicht zu begraben und nach Lösungen zu suchen. Dazu gehöre auch, die richtigen Fachpersonen zu finden, die einen begleiten und dafür vielleicht einmal einen etwas weiteren Weg in Kauf zu nehmen. Das A und O sei zudem die kontinuierliche Blutzuckermessung und achtsam mit dem eigenen Körper umzugehen und dessen Signale zu beachten. Letzteres rät der Gesundheitsprofi ebenfalls Menschen, die keinen Diabetes haben.

Mehr zu seinem Leben finden Interessierte unter www.oliverbehringer.com.

Zudem erscheint Ende März 2023 ein ausführliches Interview mit Oliver Behringer im d-Journal von diabetesschweiz.