



# ICH KANN'S... TRIATHLON MIT DEM ENTSCHEIDENDEN PIEKS



## Aller Anfang ist schwer

Blickt der Frankfurter zurück auf die Anfänge seiner Erkrankung, wirkt der sonst sehr fröhliche Hesse etwas nachdenklich. „Ich wollte es nicht wahrhaben und fiel erst einmal in ein emotionales Loch.“ Wie viele andere Betroffene stellte er sich die Frage: „Wie geht es jetzt weiter?“ Schließlich kämpfte er sich zum Sport. Schwimmen war eine gute Alternative – doch wie macht sich der Diabetes bei sportlicher Aktivität bemerkbar? „Ich habe einfach ausprobiert, wie ich meine Insulineinheiten, meine Blutzuckerwerte und meine Mahlzeiten optimal mit meinem Sport verbinden kann.“ Dass später Danz nur Schwimmen nicht mehr reichte und er sich in das Abenteuer Triathlon stürzen würde, ist heute noch ungewöhnlich.

## Bewusster Leben und das Handicap akzeptieren

Heute weiß Sascha Danz, wie er seinen Diabetes managen muss und möchte mit seinen ganz persönlichen Erfolgserlebnissen anderen Diabetikern Mut machen. Immerhin leben in Deutschland Millionen Menschen, die tagtäglich mit dem Diabetes umgehen müssen und die Prognosen lassen noch mehr Erkrankte in den nächsten zehn Jahren vermuten. Doch für viele Betroffene ist nicht nur der Umgang mit ihrem „Handicap“ schwierig, sondern auch die vielen Vorurteile: Diabetiker seien nicht belastbar, sie hätten eben nicht so viel Süßes essen dürfen oder Insulinabhängigkeit sind nur einige Beispiele, die völlig falsch sind. Denn mit Diabetes und Disziplin lassen sich alle Ziele erreichen, selbst wenn sie wie im Fall Sascha Danz völlig ungewöhnlich sind.

## SASCHA DANZ – DAS INTERVIEW

### Sport.Show: Wie sehen Ihre Pläne für 2008 aus?

**Sascha Danz:** Meine Pläne für 2008 sind das erste Mal weg von der Langdistanz. Auch wenn das eigentlich die reizvollste Distanz ist und auch leider die, die in der Öffentlichkeit den größten Zuspruch erfährt, kehre ich den langen Distanzen in diesem Jahr erstmal den Rücken. Wir sind mit unserem Team nun im zweiten Jahr hintereinander aufgestiegen und starten 2008 in der höchsten Hessischen Triathlon Liga! Mein Focus im Jahr 2008 liegt damit auf den vier Ligawettkämpfen (8.6. Sprint Darmstadt; 26.7. Olympische Distanz Edersee; 31.8. Olympische Distanz Viernheim; 7.9. Shorttrack (Super Sprint) Griesheim (Da.) Dazu werde ich erstmals bei Radrennen starten, wie z.B. „Rund um den Henninger Turm“. Dann noch ein spezielles Rennen wie den „Highlander“ am Bodensee, der noch zwei Disziplinen dazubekommt, nämlich das Inlinefahren und das Mountainbiken. Durch das modifizierte Training erhoffe ich mir auf den kurzen Wettkämpfen eine deutliche Steigerung und zusätzlich mehr Zeit für meine Familie!

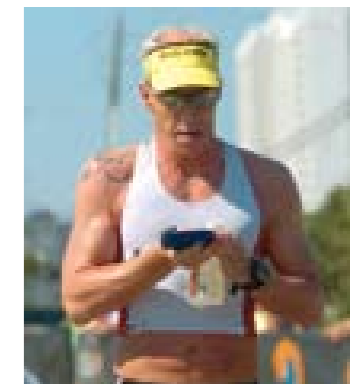
### Wie motivieren Sie sich, um Ziele zu erreichen?

Das soll jetzt nicht abgedroschen klingen, aber meine Motivation ist mein Diabetes! Seit dem ich den Diabetes habe, weiß ich es zu schätzen, wie gut es mir

eigentlich geht. Und der Spruch, „es hätte schlimmer kommen können“, trifft bei mir wohl den Nagel auf den Kopf. Ich möchte mir und auch anderen beweisen, dass auch mit einer „Einschränkung“ wie dem Diabetes fast alles möglich ist. Man muss sich nur damit arrangieren und lernen damit umzugehen. Man darf nicht den Kopf in den Sand stecken und sich damit abfinden. Mit dem nötigen Einsatz und dem nötigen Willen kann man auch so etwas verrücktes wie einen IRONMAN schaffen, und das sogar mit einem guten Ergebnis. Aber die Message ist ganz klar: nicht jeder soll jetzt einen IRONMAN machen, aber bewegen könnte sich jeder. Es würde sicherlich einer sehr hohen Prozentzahl der Menschen wesentlich besser gehen, würden sie sich mehr bewegen...

### Sie haben beim Triathlon in Florida im November 07 Ihre persönliche Bestleistung unter die magische 10 Stundengrenze erreicht! Wie stolz macht sie das?

Na ja, wenn man bedenkt, dass unter 10 Stunden wohl nicht mal 10% der Triathleten finishen, dann macht mich das schon mächtig stolz. Auf der ganzen Welt gibt es nur einen Profi-Triathlet mit Diabetes, der noch schneller ist als ich, ein Brasilianer. Also bin ich quasi schnellster Nicht-Profi-Diabetiker, (ein Titel, den ►



Wenn Sascha Danz über die Ziellinie läuft, stecken mehrere Kilometer Laufen, Schwimmen und Rad fahren in seinem Körper und so zirka zehn Stunden Dauerbelastung zeigen Spuren. Doch Danz unterscheidet sich von anderen Athleten mit einem interessanten Aspekt – er ist Diabetiker!

Es ist ihm nicht anzumerken, wäre da nicht in regelmäßigen Abständen der kleine Pieks für das Blutzuckermessgerät. Denn nur mit der kontinuierlichen Kontrolle seines Blutzuckers kann Sascha Danz sein Ziel erreichen. Für einen Diabetiker alltäglich – für einen Triathleten absolut ungewöhnlich. So besonders sogar, dass Danz weltweit einer der besten Wettkämpfer mit „Zucker“ ist.



ich mir gerade ausgedacht habe...) Die 10-Stunden-Marke ist schon eine magische Marke. Es hört sich gut an, wenn man sagen kann: IRONMAN unter 10 Stunden!

### **Welche „Traumzeit“ haben Sie wohl noch in den Muskeln?**

Das kann man schlecht sagen. Ich arbeite ja noch „nebenbei“ so um die 45–50 Stunden die Woche, habe Familie mit einem kleinen Sohn, der gerade mal 20 Monate alt ist und nicht immer nachts dem Vater seine Erholung und Regeneration gönnt. Mein Urlaub geht meist für Trainingslager oder Reisen zu einem Wettkampf wie z.B. Florida drauf. Wenn ich mich also komplett nur auf den Sport konzentrieren könnte, dann wäre da sicherlich noch eine gewaltige Steigerung möglich, aber unter den gegebenen Umständen bin ich schon im Bereich des Maximums angekommen. Ich denke bei 9:25–9:30 h ist dann irgendwann mal definitiv Schluss. Aber damit bin ich schon sehr zufrieden.

### **Apropos Muskeln? Wie viel Anteil hat der Kopf an der Leistung?**

Ich bilde mir ein, ohne die richtige Einstellung – im Gegenzug zu der richtigen und positiven Einstellung kann man schon enorme Unterschiede festmachen. Ich bin von Haus aus schon ein sehr positiver Mensch. Anfang diesen Jahres wollte ich bei einem Laufwettbewerb meine Bestzeit knacken. Schon kurz nach dem Start hat mich jemand überholt, der exakt meine Frequenz gelaufen ist und ich konnte mich super an ihn dranhängen. Ich lief mit tiefem Kopf nur noch diesen beiden Füßen hinterher. Ich konnte nach dem Wettkampf nicht mal mehr sagen, wo wir lang gelaufen sind, aber ich bin ihm hinterhergelaufen und konnte meine Bestzeit um mehr als zwei Minuten verbessern. Das hatte ich mir selbst gar nicht zugetraut, aber dadurch, dass ich gar nicht nachgedacht habe, war ich zu dieser Leistung fähig. Das zeigt, wie groß der Anteil des Kopfes bei der Leistung ist!

### **Welche Disziplin (Schwimmen, Laufen, Rad fahren) ist Ihre stärkste? Warum?**

Also es hat sich einfach so ergeben, dass das Radfahren meine stärkste Disziplin ist. Einen Grund dafür gibt es nicht. Normal sagt man, dass die Lieblingsdisziplin auch meist die Stärkste ist. Ich glaube eher, das Radfahren war meine erste Disziplin, der ich mich intensi-

ver gewidmet habe. Schwimmen konnte ich, laufen auch so ein bisschen, also trainierte ich im ersten Jahr wie verrückt das Radfahren und konnte auch ganz schnell mein Leistungsniveau steigern. Inzwischen trainiere ich intensiver das Laufen und mache auch hier nun große Fortschritte. Vielleicht würde ich im nächsten Jahr sagen, dass das Laufen meine stärkste Disziplin ist. Ich finde einfach den Triathlon als Dreier-Disziplin sehr reizvoll und würde mich hier insgesamt als „stark“ einschätzen – in jeder Disziplin für sich eher weniger stark.

### **Welcher Disziplin fällt Ihnen eher leichter? Warum?**

Also Schwimmen fällt mir eigentlich am leichtesten, warum? Keine Ahnung. Hier kann aus meiner Sicht mit dem geringsten Aufwand ganz ordentliche Ergebnisse erzielen.

### **Können Sie uns sagen wie eine Vorbereitung auf einen Triathlon aus Sicht eines Diabetikers aussieht? Was unterscheidet Ihre Vorbereitung von anderen Triathleten?**

NICHTS! Training, Training, Training. In allen Beziehungen, eben auch im Bezug auf das Diabetes-Management. Ich habe schon oft gesagt, dass mir der Diabetes eher dabei hilft, zu wissen, was in meinem Körper passiert, welchen Energiebedarf ich bei welchen Disziplinen, etc. habe. Klar, bei mir wären die Konsequenzen „etwas“ dramatischer, als bei einem Nicht-Diabetiker, aber sonst glaube ich nicht, dass sich da groß etwas unterscheidet.

### **Gibt es noch andere Sportarten, die Sie faszinieren?**

Ja, mich würde es mal reizen, einen der großen Berge zu besteigen. Himalaja, den Mount Everest, oder so etwas in der Art. Auch ein reines Radrennen würde mich noch einmal reizen...

### **In wenigen Wochen findet die Fußball-Europameisterschaft statt? Was ist Ihr Tipp? Wer wird Europameister?**

England auf jeden Fall nicht! Ich denke schon, dass wir nach der Auslosung realistische Chancen haben, den Titel zu gewinnen. Dazu die üblichen Verdächtigen: Italien, Niederlande, Frankreich. Geheimfavorit wäre für mich noch Tschechien.

Weitere Infos unter: [www.sascha-danz.com](http://www.sascha-danz.com)

