

AUF EINEN BLICK

Unihockey: Nationalliga A, Frauen

Red Ants Winterthur – Burgdorf	2:1
Zug – Piranha Chur	2:7
Dürnten-Bubikon-Rüti – Dietlikon	7:6
Dietlikon – Höfen	So, 16,00
Burgdorf – Zug	So, 16,00
Bern – Red Ants Winterthur	So, 18,00
Piranha Chur – Dürnten-Bubion-Rüti	So, 19,00

1.Piranha Chur	10	7	2	0	1	77:29	25
2.Dietlikon	10	7	0	1	2	70:41	22
3.Zug	10	6	1	0	3	47:39	20
4.Red Ants Winter.	10	5	0	1	4	33:31	16
5.Dürnten-Bub.	10	4	0	2	4	46:48	14
6.Höfen	10	3	1	0	6	46:71	11
7.Burgdorf	10	3	0	0	7	43:54	9
8.Bern	10	1	0	0	9	27:76	3

Eishockey: 2. Liga, Gruppe 2

Illnau-Effretikon – Wallisellen	1:4
St. Moritz – Prattigau-Herrschaft	n.P. 4:5
Rheintal – Weinfelden	n.P. 2:1
Engiadina – Kreuzlingen	5:1
Lenzerheide-Valbella – Dielsdorf-Niederhasli	6:1
St. Gallen – Engiadina	So, 18.30

1. Weinfelden	8	7	0	1	0	53:16	22
2. Prattigau-Herrs.	8	6	1	0	1	46:17	20
3. Wallisellen	7	5	0	0	2	29:25	15
4. St. Moritz	7	4	1	1	1	26:22	15
5. Engiadina	7	4	0	1	2	33:25	13
6. Rheintal	7	3	1	0	3	22:23	11
7. St. Gallen	7	3	0	0	4	33:39	9
8. Lenzerheide-Val.	7	1	1	0	5	15:30	5
9. Dielsdorf-Nieder.	6	1	0	0	5	20:30	3
10. Illnau-Effretikon	7	1	0	0	6	16:30	3
11. Kreuzlingen-Kon.	7	0	0	1	6	15:51	1

Chur lässt Zug entgleisen

Im NLA-Spitzenkampf der Unihockeyanerinnen in Rotkreuz hat sich Piranha Chur gestern klar mit 7:2 gegen Zug United durchgesetzt. Lange war das Tempo höher als die Genauigkeit. Erst im Schlussdrittel setzte sich Chur durch.

Unihockey. – Dritter (Zug) gegen Erster (Chur), nur zwei Punkte Differenz – vor der Partie deutete alles auf einen Spitzenkampf hin. Allein die triste Atmosphäre in der engen Waldegghalle in Rotkreuz nahm viel von der Affiche. Zudem hatten die Zugerinnen augenscheinlich viel Respekt vor den Piranhas. Vor der Partie gab die Zuger Torhüterin Helen Bircher auch zu, dass sie noch nicht überzeugt seien, Chur zu schlagen. Genau so spielten die Innerschweizerinnen denn auch. Nervös, überhastet, fehleranfällig. Dabei konnte Chur zu Beginn auch nicht vollumfänglich überzeugen. Zwar war das Tempo hoch, zusammenhängende Aktionen blieben aber Mangelware. «Erst laufen, dann denken», hiess das Motto.

Entscheidung in sieben Sekunden So war die Spannung im ersten Drittel hoch. Erst glich Zug in Unterzahl aus, nur 16 Sekunden später erhöhte Flurina Marti auf 2:1 für Chur (19.). Tiia Ukkonen hatte gleich doppelt Pech: Vor dem Tor vergab sie einen Penalty, kurz nach der Pause fiel sie verletzt aus. Im Mitteldrittel durfte sich vor allem Annina Jenal freuen. Mit ihrem 2:4-Anschlussstreffer (36.) brachte die gebürtige Churerin die Spannung für Zug wieder zurück. Mit einem Doppelschlag innert sieben Sekunden machten Geburtstagskind Simona Streiff und Ramona Ludwig in der 44. Minute aber alles klar. Den letzten Treffer zum 7:2 erzielte Katrin Zwinggi in Überzahl (49.). Erst danach stieg erstaunlicherweise auch die Spielkultur. Vielleicht wäre «erst denken, dann laufen» doch die bessere Variante gewesen. (rvo)

Zug United – Piranha Chur 2:7 (1:2, 1:2, 0:3) Waldegg Rotkreuz. – 55 Zuschauer. – SR Brändle/Niedermann. Tore: 6. Putzi (Streiff) 0:1, 19. (18:28) von Rickenbach (Ausschluss Kuusela!) 1:1, 19. (18:44) Marti (Zwinggi/Ausschluss Kuusela) 1:2, 27. Stadelmann (Putzi) 1:3, 35. (34:59) Stadelmann (Zulji) 1:4, 36. (35:16) Jenal (Luck) 2:4, 44. (43:37) Streiff (Ulber) 2:5, 44 (43:44) Ludwig (Zwinggi) 2:6, 49. Zwinggi (Stadelmann/Ausschluss Eisler) 2:7. Strafen: 2mal 2 Minuten gegen Zug. Zug: Bircher; Kuusela, Bürgi; Paryzova, Polenska; Lismacher, Kiser; Luck, Zünti, Jenal; Mischler, von Rickenbach, Hakkarainen; Eisler, Bösch, Bachmann. Chur: Siltanen; Streiff, Marti; Ukkonen, Sgier; Zulji; Putzi, Ulber, Stadelmann; Zwinggi, Russi, Dominioni; Ludwig. Bemerkungen: Chur ohne Anderegg, Kornberger (verletzt), Walther (krank). – 18. Ukkonen verschiess Penalty, 22, Ukkonen verletzt ausgeschieden.

«Ich möchte vom Trainer nicht anders behandelt werden»



Spitzensport und Diabetes: Die Zuckerkrankheit von Jan Neuenschwander ist in der HCD-Kabine kein Thema mehr. Bild Nadja Simmen

Jan Neuenschwander ist auf dem Weg zum Eishockeyprofi. Dass der 19-jährige Davoser zuckerkrank ist, hält ihn nicht davon ab. Neuenschander sagt, dass Spitzensport und Diabetes keine Gegner sind.

Mit Jan Neuenschwander sprach Stephanie Rebonati

Jan Neuenschwander, Sie haben mit dem HC Davos bis Ende letzter Saison bereits 30 Spiele in der Nationalliga A bestritten und waren letzte Woche mit dem Schweizer U20-Nationalteam unterwegs. Wie gehen Spitzensport und Diabetes Hand in Hand? Jan Neuenschwander: Ich habe gegenüber einem gesunden Eishockeyspieler keine physischen Nachteile. Vor den Spielen muss ich meinen Blutzuckerwert einfach so einstellen, wie er auch bei normalen Menschen ist. Um das zu erreichen, muss man seinen Körper gut kennen und genau wissen, wie viel Insulin er in welcher Situation braucht. In den Drittelspausen messe ich dann den Blutzuckerwert und bringe je nachdem eine Korrektur an. Jedes Spiel ist eine neue Herausforderung, um die Insulinabgabe optimal zu kalkulieren.

«Über die Jahre lernt man richtig einzuschätzen»

Unterscheiden sich Heim- von Auswärtsspielen? Heimspiele sind einfacher, da ich bis kurz vor dem Spiel meinen Ritualen folgen kann. Ich esse Vollkornpasta, gehe spazieren und messe den Blutzucker bis zu 15-mal. An hockeysfreien Tagen messe ich ihn zehnmal. Vor einem Auswärtsspiel sitzen wir lange im Car, was den Blutzucker in die Höhe treibt. Dann muss ich ganz genau einschätzen, wie viel Insulin ich brauche, da sich der Wert ja sofort verändert, sobald ich mich bewege. Über die Jahre lernt man das richtig einzuschätzen.

Ein Eishockeyspiel ist geprägt von Zwei-

kämpfen und unerwarteten Emotionen. Beeinflussen diese Ihren Blutzuckerspiegel? Ja, die Hormone Adrenalin und Cortisol sind Gegenspieler des Insulins. Bei emotionalen Momenten wie einem Tor, einer Strafe oder einem Kampf werden diese Hormone im Körper ausgeschüttet und treiben den Blutzucker rauf.

«Ich hatte stets brutalen Durst»

Was machen Sie in solchen Situationen? Mir bleibt eigentlich nichts anderes übrig als tief durchzuatmen. Wasser zu trinken und in der Pause den Blutzuckerwert zu messen und zu korrigieren. Insulin steht auf der Dopingliste. Was heisst das für einen Profisportler mit Diabetes? Mein Arzt hat bei Antidoping Schweiz eine Ausnahmegewilligung zu therapeutischen Zwecken beantragt. Somit sind Dopingkontrollen kein Problem für mich.

Wie reagieren Mitspieler auf Ihre Krankheit? Anfangs haben sie natürlich geschaut und gefragt, warum ich mir in den Finger steche. Heute ist das kein Thema mehr. Mir wäre es eigentlich lieber, wenn mein Coach nicht wüsste, dass ich Diabetiker bin. Ich möchte vom

Trainer nicht anders behandelt werden. Sie sind erst 19 Jahre alt und auf dem Weg zum Profi. Können Sie auch auf Siege anstossen und sie nächtelang feiern? Das war noch nie ein Problem. Ich hatte noch nie einen richtig schlimmen Kater, weil ich ja nicht so betrunken sein darf, dass ich den Blutzucker nicht mehr messen kann. Das könnte tödlich enden. Wie haben Sie überhaupt herausgefunden, dass Sie zuckerkrank sind? Ich war vier Jahre alt. Ich hatte stets brutalen Durst und trank extrem viel und musste deswegen alle zehn Minuten aufs WC. Meine Tante ist Krankenschwester und war damals während den Skiferien bei uns. Sie hat die Symptome erkannt. Im Spital Davos haben wir einen Bluttest gemacht und mussten danach zum Spezialisten nach Chur. Dort hiess die Diagnose dann Diabetes mellitus Typ 1, also Jugenddiabetes.

«Ich hatte keinen Zucker mehr dabei»

Seit 15 Jahren müssen Sie täglich abwägen, wie viel Insulin Sie brauchen. Wie lernt man das? Mit viel Disziplin. Am Anfang war es simpel. Ich erhielt zwei Spritzen pro

Tag, durfte am Morgen zwei Scheiben Brot essen, und alles andere musste ich mit einer Waage messen. Mit elf Jahren bekam ich dann eine Insulinpumpe. Seither darf ich so viel essen, wie ich möchte, da ich die Insulinmenge manuell einstellen kann. Wie funktioniert diese Pumpe? Die Pumpe ist etwa so gross wie ein Handy und durch einen Katheter an der Seite meines Bauches befestigt. Ich trage die Pumpe in meiner Hosentasche. Sie übernimmt die Funktion der Bauchspeicheldrüse und gibt durch einen dünnen Schlauch, der ins Unterhautfettgewebe geht, kontinuierlich Insulin ab. Diese Methode ist einfacher als Spritzen. Was passiert, wenn man sich die falsche Dosis Insulin verabreicht? Das kann schlimm enden. An einem hockeysfreien Tag ging ich mit Freunden aufs Jakobshorn zum Skifahren. Mit dem Blutzucker war alles in Ordnung. Kurz vor Mittag wurde es mir schwindlig, und meine Hände zitterten. Auf dem Sessellift habe ich meinen Blutzuckerwert gemessen. Er war sehr tief. Dann habe ich ein ganzes Päckchen Traubenzucker gegessen, aber das half nicht, und dann stellte noch der Lift ab. «Was passiert jetzt?» habe ich mich gefragt. Ich hatte keinen Zucker mehr dabei, und wenn der Lift kaputt ist, könnte das Stunden dauern, ich würde ohnmächtig werden und ins Koma fallen. Zum Glück fuhr der Lift bald wieder; mir fiel ein Stein vom Herzen.

Diabetes – auch im Spitzensport verbreitet

Aus medizinischer Sicht gibt es keine erforschten Einschränkungen oder Nachteile für Spitzensportler mit Diabetes. Es existieren kaum Studien über zuckerkrank Athleten, obwohl es diese gibt. Michael Hackert ist ein deutscher Eishockeyspieler, der an Jugenddiabetes leidet und seit 14 Jahren professionell auf dem Eis steht. Bobby Clarke ist ein kanadisches Beispiel; mit den Philadelphia Flyers gewann er 1974 und 1975 den Stanley Cup. 2008 wurde der Deutsche Matthias Steiner trotz Diabetes Europameister und Olympiasieger im Gewichtheben. Auch in den USA gibt es mehrere Profisportler in den Disziplinen Baseball, Football und Basketball, die trotz Diabetes erfolgreich sind. In der Schweiz erkrankten gemäss dem Bundesamt für Statistik jährlich 15 000 Menschen an Diabetes. 2007 waren drei Prozent der Bevölkerung zuckerkrank, neuere Zahlen liegen nicht vor. Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, bei welcher der Körper nur wenig oder gar kein Insulin produziert. Der Diabetes mel-