

In alle Himmels- richtungen zum Meer – mit Velo, Zelt und Insulinvorrat

Text und Fotos: Katharina Scheuner

**GEGEN DIE KÄLTE
PEDALEN**

November in Frankreich, fünf Grad kühl, für die Füße zu kalt, wenn sie nicht in Bewegung bleiben. Leute, die den Velofahrerinnen begegneten, riefen ihnen zu: «Vous attaquez le froid». Gegen die Kälte zu pedalen war möglich, aber auf das geplante Zelten mussten Stefanie (im Bild) und Katharina (Autorin des Textes) verzichten. Sie fanden kostengünstige, warme Schlafplätze, tagsüber standen sie nicht einmal beim Mittagessen still. Die grosse Veloreise quer durch Europa war gut und von langer Hand vorbereitet gewesen, unterwegs zählten Improvisationsgabe und nicht zuletzt das Durchhaltevermögen.



Zwei Frauen erfüllen sich einen Traum. Sie fahren mit dem Velo fast ein Jahr lang durch Europa und legen 7540 Kilometer zurück. Für Stefanie (39), Diabetikerin Typ 1, ist die Reise vor allem eine logistische Herausforderung.

Mitte Dezember liegt der Atlantik vor uns. Wogen in dunklem Türkis mit weissen Schaumkronen rollen an den winterhaft verlassenem Strand. Auf dem im Sommer stark befahrenen Küstenradweg sind wir nahezu allein. Mittags sitzen wir auf den Bänken mit der besten Aussicht, während unter uns der Atlantik an die dunklen Felsen donnert. Wir denken an die vergleichsweise zahme Ostsee. Zwei Monate nach unserer Abfahrt in Bern standen wir auf Usedom und schauten aufs Meer hinaus. Weitere zwei Monate später verliessen wir Tallinn mit der Fähre in Richtung Schweden. Nun sind wir am Atlantik und unterwegs ans Mittelmeer. Wenn die Morgensonne im Raureif schimmert, pedalen wir grinsend voran und sind glücklich, dass wir uns getraut haben, Jobs und Wohnung zu kündigen und loszufahren.

Stefanie hat seit 17 Jahren Diabetes, seit 16 Jahren eine Insulinpumpe und seit sechs Jahren einen Glucose-Sensor. Seit fünf Jahren fährt sie Velotouren, auf denen sie viel praktische Erfahrung sammeln konnte: Wie verhält sich der Diabetes unterwegs? Wo liegen die Stolpersteine?

Die grösste Herausforderung für unsere einjährige Velotour ist die Logistik (mehr dazu auf Seite 19). Kann Stefanie den Jahresmaterialbedarf für Pumpe und Sensor im Voraus beziehen? Wie viel dürfen und können wir mitnehmen? Wohin soll sie Versorgungspakete schicken? Werden wir diese Orte rechtzeitig erreichen? Was, wenn nicht? Kann sie unterwegs Insulin kaufen?

Stress mit Sensor

Ein Jahr Velofahren: Dieser Traum begleitet uns seit Jahren. Nicht nach zwei Wochen Veloferien wieder nach Hause zu müssen, sondern über unsere Zeit frei zu verfügen, immer weiterzufahren, sich mit den Grundbedürfnissen zu beschäftigen: Wo einkaufen, wo schlafen?

Endlich sind die Möbel untergebracht, die Velos bepackt, es kann losgehen. Da gibt der Sensor ständig Alarm und zeigt keine Werte an. Der psychische Stress ist gross. Normalerweise kann sich Stefanie beim Velofahren auf den Sensor verlassen. Nach etlichen Telefonaten an Wald-

und Strassenrändern mit dem Hersteller legt Stefanie einen neuen Sensor und zwar am Oberarm statt am Bauch. Sie ist sichtlich erleichtert, als der Sensor wieder verlässliche Werte anzeigt.

Als wir bei Nieselregen in Lörrach unser Zelt aufstellen, begreifen wir: Das Abenteuer hat begonnen. In Berlin wird uns klar, dass wir nicht in den Ferien sind. Wir müssen nicht in den Zug steigen, um heimzukehren, sondern dürfen weiterreisen.

Auf einem neuen Veloweg fahren wir über die polnische Grenze. In den ersten Tagen sind die Wörter fremd im Mund. Aber bald kommen wir zurecht: Guten Tag, Zelt, eine Nacht, zwei Personen, bitte, danke, auf Wiedersehen. Weite grüne Weiden, ein hervorragend ausgebauter Veloweg an der Ostsee, viele frische Früchte. Aber leider auch Sand. Immer wieder schieben wir die Velos durch unwegsames Gelände, Mücken und Bremsen plagen uns in der Sommerhitze. Unsere Laune sinkt.

In Kaunas (Litauen) benötigt Stefanie neues Insulin, doch in der ersten Apotheke, die wir finden, gibt es nur Fertigpens. In der zweiten sieht es zunächst ähnlich aus, die Frau starrt auf das Rezept, schüttelt den Kopf: «Novorapid haben wir nicht.» «Welches Insulin haben Sie denn in Ampullen?», fragt Stefanie in Englisch nach. Die Frau holt eine Packung Humalog, Stefanie strahlt. Die Frau händigt uns das Medikament aus, obwohl es nicht auf dem Rezept steht.

Estland, das grosse Etappenziel

Nach vier Monaten und viertausend Kilometern erreichen wir Tallinn. Noch nie sind wir so weit gefahren, stolz fotografieren wir uns mit dem Ortsschild. Ungläubig schauen wir auf die vergangenen Monate zurück und begreifen: Jeden Tag ein paar Stunden Velofahren, das läppert sich am Ende zu einer beeindruckenden Strecke zusammen.

Eines Abends fahren wir vom Zeltplatz zu einem Restaurant. Auf der verkehrsreichen Strasse hat Stefanie eine Hypoglykämie. Wir müssen anhalten, obwohl der Autoverkehr gefährlich ist und es nur wenig Platz für uns gibt.

Entdecken Sie einfaches Diabetes Management Vertrauen Sie dem Licht.

Jetzt
erhältlich



Sie verwenden noch keine
CONTOUR®NEXT Teststreifen?

Dann melden Sie sich bei Ihrer regionalen
Diabetesgesellschaft oder schreiben Sie
eine E-Mail an info@ascensia.ch



Profitieren Sie:

- smartLIGHT® Ziellämpchen, für eine einfachere Interpretation der Blutzuckerwerte¹
- Hohe Messgenauigkeit² des CONTOUR®NEXT Teststreifens, der Nr. 1 im Schweizer Markt³
- Möglichkeit, innerhalb 60 Sekunden erneut Blut auf denselben Sensor nachzufüllen
- Kostenlose CONTOUR®Diabetes App mit vielen unterstützenden Funktionen



www.ascensia-diabetes.ch

Blutzuckerwerte sind durch das smartLIGHT® Ziellämpchen einfacher zu verstehen!

Referenzen: **1.** Smartson online Umfrage, Schweden 2017, Umfrage gesponsert von Ascensia. **2.** Daten bei Ascensia hinterlegt. N=326. Ascensia Diabetes Care. CNext/CTV3 Study. Protocol no. GCA-PRO-2018-006-01. **3.** IQVIA 56E2 Markt MAT 06.2019 in CU.

© 2019 Ascensia Diabetes Care. Alle Rechte vorbehalten. Ascensia, das Ascensia Diabetes Care-Logo, Contour, smartLIGHT und Second-Chance sind Marken und/oder eingetragene Marken von Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Apple und das Apple Logo sind Marken von Apple Inc., die in den USA und in anderen Ländern registriert sind. App Store ist eine Servicemarke von Apple Inc. Google Play und das Google Play-Logo sind Marken der Google Inc. Alle anderen Marken sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber und werden ausschliesslich zu Informationszwecken verwendet. Es darf keine Beziehung oder Befürwortung abgeleitet oder impliziert werden. Das Bluetooth® Logo ist eine eingetragene Marke von Bluetooth SIG, Inc. und jegliche Verwendung dieser Marke erfolgt unter Lizenz.

Datum der Vorbereitung: Juli 2019. Code: G.DC.07.2019.PP-CN-Mtr-GBL-0017 / PP-CN-Mtr-CH-0016

Die persönlichen Erfahrungen der Velofahrerin

Vorbereitung

Insulin-Verfügbarkeit in den Reiseländern abklären (Marke, Ampullengrösse). Stefanie wechselte vor der Reise auf die Accu-Chek Spirit Combo Insulinpumpe, weil sie die Ampullen mit nahezu jedem Insulin selbst befüllen kann (Vertrag: früh abklären). Bescheinigung, dass man Diabetes Typ 1 hat und insulinpflichtig ist. Rezepte: mehrere Insulin-Marken aufführen.

Logistik

Zubehör: Pumpe, Sensor. Insulin: Rezepte aus der Schweiz sind theoretisch in Europa und EFTA-Staaten gültig. In die EU darf maximal ein Dreimonatsbedarf an persönlichen Medikamenten eingeführt werden.

Backup

Ersatzpumpe, 2 Pens Langzeitinsulin Levemir, 2 Pens mit Penfill Novorapid-Ampullen, Einmal-Insulin-Spritzen, 1-ml- und 2-ml-Spritzen und Nadeln zum Aufziehen, 2. Blutzuckergerät

Lagerung Insulin

Schutz vor Hitze: Taschen der Marke «Frio». Schutz vor Kälte: Minimaltemperatur 0°C, Insulin mitten in der Sacoche.

Spritzmanagement

Eine Stunde vor Abfahrt: Basisrate reduziert, Frühstück eingenommen. Vormittags: ständig 5 g KH/100 ml zugeführt mit Isostar oder Apfelsaft, beides verdünnt. Nachmittags: Basisrate auf 100 %, sonst Insulin-Unterversorgung nachmittags und abends.

Essen

Morgens/mittags: Essensinsulin halbe Dosis. Abends: ca. zwei Drittel der Dosis, vorsichtig spritzen, da Körper in Erholungsphase viel KH in Muskeln einbaut. Ruhetage: Basisrate nicht reduziert, Essensinsulin zwei Drittel der Dosis. Briefwaage: Kohlenhydrate wägen; KH-Angaben auf alten Verpackungen in Europa.

Hypoprophylaxe

Apfelsaft oder Limonaden mit 10 g KH/100ml, Traubenzucker

Wichtig zu wissen

Die obenstehenden Informationen beruhen auf den Erfahrungen von Stefanie: www.2radfrauen.com, zweiradfrauen@hotmail.com. Die zwei Frauen sind insgesamt 7540 Kilometer gefahren.



Verzweifelt kaut Stefanie an den trockenen Traubenzuckerstücken – Wasser haben wir keines dabei. Wir sind beide hungrig, müde, gestresst. Aber dann rückt das Verkehrsdröhnen in den Hintergrund, die schrägstehende Sonne beleuchtet das Maisfeld neben uns, die Pflanzen bewegen sich in einer leichten Brise. Es ist wie es ist, denke ich, alles wird gut.

Polizeikontrollen, leergefegte Dörfer

Das Winterhalbjahr verbringen wir in Frankreich. Die niedrigen Temperaturen bringen unsere Ausrüstung an ihre Grenzen, und so verzichten wir aufs Zelten. Das schaffen wir finanziell jedoch nicht ohne «Warm Showers». Unser erster Warm Shower-Gastgeber wohnt in einem winzigen Dorf am Rand der Champagne. Er begrüsst uns, zeigt uns Zimmer, Küche, Bad. «Ich koche später etwas, esst ihr mit?», fragt er. Wir nicken überwältigt. Zwar haben wir viel Gutes über das Netzwerk von Velofahrenden gehört, die anderen Velofahrenden im Minimum einen Schlafplatz und eine warme Dusche anbieten. Die Warm Shower-Begegnungen sind, was unterwegs an Freundschaft möglich ist (www.warmshowers.org).

Als die Osterglocken ihre Köpfe entfalten, taucht in den Nachrichten das Wort Covid-19 auf. Eine Woche lang verfolgen wir, wie Land um Land in den Lockdown geht und konferieren jeden Tag mit Freundeskreis und Familie. Ein Freund bietet an, uns mit dem Camperbus in die Schweiz zu holen. Wir zögern.

Als wir uns am Mittelmeer fotografieren, wissen wir: Heute ist der letzte Tag. So lange vorbereitet, so viel gefahren, so viel erlebt, und jetzt ist alles abrupt zu Ende. Wir geniessen jeden Tritt, fahren durch Polizeikontrollen und leergefegte Dörfer. Ein letzter Blick aufs Meer, dann schliessen wir den Freund in die Arme und ahnen: Es wird für ungewisse Zeit der letzte reale Sozialkontakt und die letzte Umarmung sein.