

## „Es ist eine Krankheit, mit der man alles machen kann“

- Fußballbundesligaspielerin Sandra Starke über das Management ihrer Diabetes Erkrankung mit dem neuen FreeStyle Libre 3
- 

**WIESBADEN, 23.09.2021** — Sandra Starke ist eine Kämpfernaut. Als bei der Stürmerin vom VFL Wolfsburg vor drei Jahren Diabetes Typ 1 festgestellt wurde, geriet ihre Welt für einen kurzen Augenblick aus den Fugen. Doch die Diagnose hat die sympathische Sportlerin nur noch stärker gemacht: „Es ist alles eine Frage der Einstellung“, sagt sie. In Namibia mit deutschen und niederländischen Wurzeln geboren und aufgewachsen, ließ die heute 28-Jährige im Alter von 13 Jahren ihre Eltern in Namibia zurück und folgte ihrem zwei Jahre älteren Bruder nach Deutschland – auf ein Fußballinternat nach Potsdam. Im Interview spricht Sandra Starke offen über ihre Erkrankung und wie sie es trotzdem schafft, als Bundesligaspielerin Höchstleistungen zu bringen.

### **Wie bist du zum Fußball gekommen?**

Die Leidenschaft für Fußball ist familiär bedingt: Mein Vater war erfolgreicher Fußballspieler, trainierte den Erstligisten in Windhuk und die U19 Nationalmannschaft von Namibia. Das hat meinen Bruder und mich schon früh geprägt. Ich habe mit vier Jahren angefangen, Fußball zu spielen. Wir waren jedes Wochenende auf dem Fußballplatz.

### **Der Sprung nach Deutschland war weit. Wie ist es dazu gekommen?**

Ich war das einzige Mädchen unter lauter Jungen in der Schulmannschaft. Dort bin ich schnell aufgefallen. Einer unserer Trainer kam aus Deutschland, er hat uns den Kontakt zu dem Sportinternat in Potsdam vermittelt. Mein Bruder war bereits dort, als ich mein erstes Probetraining absolvierte. Ich wollte unbedingt dorthin, obwohl ich erst 13 Jahre alt war. Zwei Wochen hatte ich Zeit, um mich einzugewöhnen und zu klären, wie ich klarkomme und ob mein Niveau reicht. Für mich stand gleich fest, dass ich bleiben will. Die Trainer sahen das ebenso. Für meine Eltern war dieser Schritt nicht leicht, weil nun beide Kinder auf einem anderen Kontinent lebten.

### **Wie war es für dich, fernab der Heimat auf eigenen Füßen stehen zu müssen?**

Dadurch, dass mein Bruder schon in Deutschland war, hatte ich ein bisschen mehr Sicherheit. Und es gibt noch die Familie meiner Mutter, die in den Niederlanden lebt. Außerdem hat mich das Internatsleben mit lauter Sportlern abgelenkt. Aber es war trotzdem eine große Herausforderung, in so jungem Alter von zu Hause weg zu gehen und völlig auf sich gestellt zu sein – das muss man erst einmal verkraften. Aber es hat mich auch stärker gemacht. Meine Eltern sind öfter zu Besuch gekommen, ich hatte viele Freunde, zu denen ich an Wochenenden

gehen konnte, wenn wir vom Internat aus frei hatten. Und meine Leidenschaft für Fußball war immer präsent und hat es mir leicht gemacht, mich den Herausforderungen zu stellen.

### **Heute bist du erfolgreiche Profisportlerin. Wie sah dein Leben vor der Diagnose aus? Hattest du je gesundheitliche oder verletzungsbedingte Probleme?**

Rückblickend realisiere ich manche Dinge, die ich zunächst nicht richtig eingeordnet habe. Ich bekam immer mehr körperliche Probleme: Mal waren es muskuläre Schmerzen, dann wieder Entzündungen. Kurz vor der Diagnose hatte ich eine schwere Grippe, die mich aus der Bahn geworfen hat. Seit der Diagnose habe ich keine großen Verletzungen mehr. Ich schätze mal, dass meine körperlichen Beschwerden durch den Diabetes bedingt waren. Und ich bin dankbar, dass es mir inzwischen viel besser geht.

### **Wie lange hattest du mit Beschwerden zu kämpfen?**

Die akute Phase dauerte vielleicht zwei, drei Monate. Aber es ist mir auch vorher schon über einen längeren Zeitraum nicht mehr richtig gut gegangen. Es war jedenfalls ein deutlich anderes Gefühl, als ich endlich wieder Insulin im Körper hatte.

### **Erinnerst du dich noch an den Zeitpunkt der Diagnose? Wie war das für dich?**

Ich erinnere tatsächlich an jeden einzelnen Satz, an jede einzelne Aussage. Das habe ich noch sehr präsent in meinem Kopf. Die Diagnose war ein totaler Schock für mich.

### **Was ist Dir durch den Kopf gegangen? Dass Du Deine Karriere als Profifußballerin nicht mehr fortsetzen kannst?**

Ich habe niemals damit gerechnet, dass ich Diabetes bekommen könnte. Das Thema war zu keinem Zeitpunkt in unserer Familie präsent, weil es keine familiären Vorerkrankungen gibt. In einem Alter von 23 Jahren rechnet man auch nicht mehr wirklich damit. Ich musste erst einmal mehr Informationen sammeln, was die Diagnose bedeutet. Das war für mich völlig unklar. Ich wurde von den Ärzten gut betreut. Aber sie waren mit dem Thema Leistungssport und Diabetes Typ 1 zuvor noch nicht in Berührung gekommen. So konnten sie mir auch nicht jede Frage beantworten, wie es weiter geht. Was bedeutet das für mein Leben? Für meine Karriere? Für meine Lebensziele? Ich hatte in dieser Phase wirklich Probleme, auch psychisch. Aber es hat sich alles zum Guten gewendet. Ich kann meinen Traum als Profifußballerin weiterverfolgen. Das bedeutet mir unendlich viel.

### **Wer hat dich beraten und psychologisch betreut? Wer konnte dir persönlich am besten helfen?**

Die Familie stand immer an erster Stelle, auch wenn es aus der Ferne war. Ich habe viele gute Freundinnen, darunter auch Mannschaftskolleginnen. Aber am meisten weitergeholfen hat mir die Diabetologin Ulrike Thurm, die sehr intensiv auch mit anderen Leistungssportlern zusammenarbeitet. Sie hat mir die Angst genommen und mich dahingehend unterstützt, meine Gedanken zu verändern: dass auch in Zukunft alles möglich und dass es nur eine Frage der Einstellung ist. Das war Gold Wert in dem Moment. Mit Ulrike habe ich auch die ersten Schritte wieder auf dem Platz gemacht. Sie hat mich gut eingestellt, mir Erfahrungsberichte von anderen Sportlern zur Verfügung gestellt und mir gute Ratschläge gegeben: Welches Insulin besonders gut hilft und wie man damit Fußball spielen kann. Das waren für mich wichtige Schritte.

### **Wie viel Zeit ist zwischen Diagnose und erstem Training vergangen?**

Das ging schnell. Ich habe noch ein wenig mit dem Physiotherapeuten zusammengearbeitet und ein paar Läufe gemacht. Er hat immer wieder meine Werte kontrolliert, während ich Sport

gemacht habe. Einen Monat später habe ich wieder voll auf dem Platz gestanden. Der Fußball hat mir enorm dabei geholfen, wieder zur Normalität zurückzukehren.

### **Wie bist du im weiteren Verlauf damit umgegangen?**

Natürlich ist es eine Veränderung in meinem Leben. Aber es ist eine machbare Veränderung. Ich habe heute viel mehr Kontrolle über meinen Körper. Ich mache Dinge bewusster, ich esse bewusster. Ich habe mich vorher nicht schlecht ernährt, aber ich habe mir keine Gedanken gemacht, was es bedeutet, wenn man eine Pasta isst.

### **Hat sich für dich das Training dadurch verändert?**

Nein, es hat sich gar nichts geändert, ich achte nur darauf, wie viele Stunden vor dem Training ich etwas esse. Ich würde zum Beispiel heute nicht kurz vor dem Training noch etwas essen. Aber ansonsten hat sich nichts geändert. Ich habe immer eine Apfelschorle beim Training dabei.

### **Wie wichtig ist Vertrauen in die Technik?**

Ich habe das FreeStyle Libre-System von Abbott schon in der Klinik vorgeschlagen bekommen. Ich bin sehr zufrieden damit. Ich habe mich von Anfang an wohl gefühlt und komme super damit klar. Aber trotzdem war da zunächst Unsicherheit. Man braucht dieses Vertrauen. Irgendwann entwickelt man ein gutes Körpergefühl, was der Körper braucht und wie er reagiert. Wenn du auf die Auslesedaten deines Sensors auf dem Smartphone schaust und sie geben dir Recht, dann ist das ein tolles Gefühl. Mit jeder Bestätigung weiß man, dass man dem System und seinem Körper vertrauen kann. Beispiel: Ich spüre, da verändert sich etwas in meinem Körper, meine Kurve steigt gerade. Und dann guckst du drauf und das ist dann auch so. Dann weiß man einfach: okay, es funktioniert. Du bist sicher, weil du dich eins mit deinem Sensor fühlst.

### **Wie wichtig ist es, auf den eigenen Körper zu hören?**

Man muss seinen Körper kennenlernen und das dauert ein bisschen. Jeder reagiert anders, es ist ein Lernprozess, bis die Messwerte mit dem Zustand übereinstimmen, wie du dich fühlst. Irgendwann wird es zu einem Spiel. Du schätzt, du liegst mit deinen Werten zwischen 95 und 98 und dann sind es genau 98, das ist wie ein kleines Battle mit deinem System...

### **Gibt es trotzdem noch Herausforderungen im Alltag aufgrund deiner Erkrankung?**

Es ist etwas anderes, wenn du selbst kochst, weil du weißt, was drin ist. Du kennst die Zubereitung. Bei Auswärtsfahrten ist das schwierig. Da gibt es feste Uhrzeiten, zu denen das Essen angesetzt ist. Damit muss man umzugehen lernen, weil es manchmal nicht zu deinen Bedürfnissen passt. Aber ich habe gelernt, dass man ein bisschen nach Gefühl arbeiten muss. Man muss nicht alles so akribisch verfolgen und sich verrückt machen. Alles lässt sich auch wieder ausgleichen. Man kann nicht alles zu hundert Prozent richtig machen. Man entwickelt Erfahrungen und kann besser auf ungewohnte Situationen reagieren.

### **Hast Du konkrete Ernährungstipps, die bei dir besonders gut funktionieren?**

Ich glaube, dass vieles bei jedem anders funktioniert. Ich persönlich bin Fan von Haferflocken. Bei mir funktionieren Haferflocken wunderbar, weil sie sehr stabile Werte geben. Natürlich ist auch wichtig, wie du dich körperlich fühlst, ob du nervös bist. Und der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme ist wichtig. Ich muss vor dem Training oder vor einem Spiel vier Stunden vorher gegessen haben, damit ich einen stabilen Wert zum Spiel habe und nicht in einer steigenden oder fallenden Kurve bin.

## **Du warst schon älter, als du die Diagnose bekamst. Was hast du gelernt, was du anderen gern mit auf den Weg geben würdest?**

Das dritte Jahr mit Diabetes hat bei mir die Erkenntnis reifen lassen, dass man einfach ruhig bleiben muss. Bloß nicht gleich in Panik geraten. Wenn am Anfang Peaks kamen, habe ich mir sofort Sorgen gemacht. Mittlerweile kann ich völlig ruhig bleiben. Die Kurve kann nicht immer perfekt sein. Und das ist so eine Erkenntnis, die mir total gutgetan hat: Es ist nicht schlimm, es gibt Tage, die komisch sind, die versteht kein Mensch. Aber es gibt die Gewissheit: Du kannst sie mitnehmen, ohne durchzudrehen.

## **Wie wichtig ist es, die Krankheit anzunehmen und positiv damit umgehen?**

Das ist sehr wichtig. Ich habe sehr lange dafür gebraucht, bis ich die Krankheit akzeptiert habe und sie nicht mehr verstecken wollte. Und als ich so weit war, fiel mir plötzlich alles leicht. Ich habe es am eigenen Körper gespürt: Du bekommst keine blöden Blicke. Es ist eine Krankheit, mit der man alles machen kann. Manchmal irritiert mich, wenn Leute fragen, schaffst du das überhaupt? Das finde ich schade, weil es zeigt, wie vielen Menschen noch das Verständnis für diese Krankheit fehlt. Für mich ist das Schönste, meinen Mitmenschen zu zeigen, dass das Leben ganz normal und schön weitergehen kann. Und dass es heute dank moderner Monitoringsysteme wie dem FreeStyle Libre 3 möglich ist, sich rund um die Uhr sicher zu fühlen.

## **Über Abbott**

Abbott ist ein weltweit führendes Gesundheitsunternehmen, das Menschen in allen Lebensphasen zu einem vitaleren, gesünderen Leben verhilft. Daran arbeiten täglich mehr als 109.000 Mitarbeiter(innen) in 160 Ländern. Das Portfolio umfasst lebensverändernde Technologien aus den Bereichen Diagnostik, Medizinprodukte, Ernährung und Markengenerika.

In Deutschland ist Abbott seit über 50 Jahren mit einer breiten Palette an Healthtechnology-Produkten und -Dienstleistungen vertreten, unter anderem in den Bereichen Diagnostika und Medizinprodukte. Das Unternehmen beschäftigt in der Bundesrepublik über 3.500 Mitarbeitende an acht Standorten. Unter anderem verfügt Abbott über Produktionsstätten in Wiesbaden und Neustadt am Rübenberge. Am Hauptstandort in Wiesbaden befindet sich darüber hinaus das European Distribution Center.

Kontaktieren Sie uns unter [www.abbott.com](http://www.abbott.com), auf LinkedIn unter [www.linkedin.com/company/abbott/](http://www.linkedin.com/company/abbott/), auf Facebook unter [www.facebook.com/Abbott](http://www.facebook.com/Abbott) und auf Twitter [@AbbottNews](https://twitter.com/AbbottNews).

---

### **Abbott Media:**

Astrid Tinnemans, +49 173-9542375;  
[astrid.tinnemans@abbott.com](mailto:astrid.tinnemans@abbott.com)