



Bastian Hauck hat Typ-1-Diabetes und segelt um die Welt

„Bei Sturm den Blutzucker genau im Blick haben“

Bastian Hauck hat Typ-1-Diabetes und liebt das Segeln (wir berichteten). Seit Januar ist er an Bord der Hochseeyacht „Walross“ auf großer Weltumsegelung – diesmal aber nicht allein. Seine erste Etappe führte ihn von Auckland, Neuseeland, fünfeinhalbtausend Seemeilen nonstop über den Südpazifik und um das berühmte Kap Hoorn bis nach Argentinien. Wir haben ihn mitten auf dem Atlantik erreicht.

Diabetes-Journal (DJ): Eine Weltumsegelung mit Diabetes – wie gut geht das?

Bastian Hauck: Ich habe heute wieder mein HbA_{1c} meinen Langzeitblutzuckerwert bestimmt. Es liegt bei 8,1 Prozent, also etwas höher als normal, weil ich meinen Zucker auf See generell etwas weniger scharf einstelle. Damit bin ich auch in Extremsituationen möglichst sicher vor Unterzuckerungen, die auf See einfach nicht

sein dürfen! Bisher ging alles gut, und mir geht es hervorragend.

DJ: Mussten Sie schon in gefährlichen Situationen, z. B. bei Sturm, Ihren Blutzucker messen?

Hauck: Natürlich! Gerade bei Sturm ist es wichtig, seinen Blutzucker genau im Blick zu haben, da jede noch so kleinste Aufgabe an Bord extrem anstrengend wird und kein Raum für Fehler oder Ausfälle bleibt.

DJ: Wie klappt das mit Ihrem neuen Messgerät, das ohne Teststreifen arbeitet?

Hauck: Gerade auf See, bei Wind und Wellen und mit nassen und vor Kälte steifen Fingern war das immer ein ziemlicher Akt. Mein Messgerät* muss ich jetzt nur noch einschalten und kann sofort messen. Es lässt sich auch problemlos mit nur einer Hand bedienen.

DJ: Wie oft messen Sie am Tag?

Hauck: Ich messe generell vor jedem Wachwechsel und zusätzlich, wann immer es nötig ist: Vor anstrengenden Segelwechseln und Manövern und vor jedem Aufentern ▶

* Bastian Hauck nutzt das Accu-Chek Mobile von Roche Diagnostics.

in Mast und Rahen oder auch bei längeren Stadtbummeln in der Hitze von Buenos Aires oder Rio de Janeiro. Gerade am Anfang habe ich bis zu zehnmal täglich meinen Blutzucker bestimmt.

DJ: *Wo bewahren Sie das Messgerät auf?*

Hauck: Ich habe mein Messgerät immer in der wasserdichten Jackentasche meines Ölzeugs, zusammen mit einem Müsliriegel und einer Portion flüssigem Traubenzucker – meist gehe ich zum Messen aber kurz unter Deck. Als wir vor Kap Hoorn in einen ausgewachsenen Orkan mit bis zu 80 Knoten Wind und 15 Meter hohen Wellen gerieten, habe ich mich in

» Als wir in einen Orkan gerieten, habe ich mich festgeklammert und mit der freien Hand gemessen.

der Navigationsecke festgekeilt, mich mit der einen Hand festgeklammert und mit der freien Hand gemessen. Ich habe sogar einmal 40 Meter über dem Schiff in den Rahen gemessen! Mit einem klassischen Messgerät wäre das undenkbar.

DJ: *Sie haben gesagt: Unterzuckerung auf hoher See darf nicht vor-*

kommen – Punkt. Wie konnten Sie Hypoglykämien verhindern?

Hauck: Das Wichtigste ist, immer aufmerksam zu sein, regelmäßig in sich hineinzuhorchen und seinen Diabetes nicht zu verdrängen, sondern aktiv wahrzunehmen. So wie man mit einem Segelschiff nicht gegen den Wind segeln kann, kommt man auch nicht gegen seinen Diabetes an – man muss ihn in wahrstem Sinne des Wortes mit auf die Reise nehmen. Das fängt bei der Vorbereitung an, zum Beispiel damit, dass man überall an Bord Müsliriegel und Traubenzucker hinterlegt, falls einem doch mal flau wird. Und vor allem: Messen, messen, messen, um wirklich sicher zu sein, dass alles im grünen Bereich ist.

DJ: *Die Kap-Hoorn-Umsegelung war eine der schwersten Etappen Ihrer Reise. Wie ging es Ihnen dabei?*

Hauck: Es war anstrengend, kalt und sehr nass. Wir hatten während der vier Wochen im Südpazifik fast durchgehend Starkwind und Sturm und zwei ausgewachsene Orkane – einer hat sogar das Großsegel in Fetzen gerissen. Vorne am Mast versteht man dann sein eigenes Wort nicht mehr, steht oft bis zur Hüfte im eiskalten, vorbeischießenden Wasser und wird von den Wellen hin- und hergeworfen. Bis auf die weiß leuchtende, waagrecht über das Deck peitschende Gischt ist es stockduster. Das ist schon extrem, auch weil man über viele Stunden keinen Schlaf bekommt, friert und sehr viel Energie verbraucht – ich glaube, ich habe in einer Nacht alle dreiviertel Stunde einen Müsliriegel eingeschoben! Kap Hoorn selbst habe ich dafür bei Sonnenschein erleben dürfen, und wir konnten sogar mit dem Beiboot auf die Isla de Hornos übersetzen und das Mahnmal für die vielen tausend Seeleute bewundern, die dort ihr Leben gelassen haben.

DJ: *Wie sind Sie als Diabetiker mit den strengen Witterungsbedingungen, der hohen körperlichen Anstrengung und dem wenigen Schlaf zurechtgekommen?*

Hauck: Besser als erwartet. Vor allem der unregelmäßige Tagesablauf hatte mir zu Anfang Sorgen gemacht. Ich war noch nie so lange ununterbrochen auf See. Die Umstellung auf ein langwirksames Analoginsulin im Vorfeld meiner Weltumsegelung war eine enorme Hilfe, was den ständig wechselnden Wachrhythmus angeht: Die Insulinverteilung ist dadurch

Frei und unabhängig: „Raus ins Blaue!“

Bastian Hauck, Segler und Autor, hat seit 12 Jahren Typ-1-Diabetes. Seit Januar ist er auf Weltumsegelung. Von Auckland, Neuseeland, ging es über den Südpazifik und um das berühmte Kap Hoorn. An Bord der Hochseeyacht „Walross“ ist der Berliner jetzt auf dem Rückweg nach Deutschland.

Am 3. Mai um 8.38 Uhr Ortszeit, als wir ihn auf hoher See erreichten, überquerte die Walross gerade den Äquator. Von dort aus sind es noch rund 4000 Seemeilen bis nach Hamburg, wo die Yacht am 3. Juli zurückerwartet wird.

Hauck ist Autor des Buches „Raus ins Blaue! Unter Segeln nach St. Petersburg“, das von seinem 5-monatigen Abenteuer mit der „Tadorna“ handelt. „Ich wollte zeigen, dass es sich auch mit Diabetes frei und unabhängig leben und segeln lässt.“

Spannende Erfahrungsberichte über Bastian Haucks Segelabenteuer finden sie im Netz unter www.tadorna.de, www.asv-berlin.de und www.barkeuropa.com.





„Ein Orkan im Südpazifik hat das Großsegel in Fetzen gerissen. Man steht bis zur Hüfte im eiskalten vorbeischießenden Wasser und wird von den Wellen hin- und hergeworfen.“ Bastian Hauck möchte keinen Tag der Weltumsegelung missen.

über 24 Stunden sehr gleichmäßig. Ich brauche sehr viel weniger Insulin, esse aber wie ein Mähdrescher.

DJ: Waren Sie auf Ihrer langen Reise mal krank?

Hauck: Es hat mich gleich in der ersten Woche erwischt. Seekrankheit ist gemein – und für einen Diabetiker besonders gefährlich, weil das Verhältnis von Kohlenhydraten und Insulin aus der Balance kommt. Man muss sich nach jedem Übergeben sofort wieder zum Essen zwingen, auch wenn es das Letzte ist, wonach einem in so einem Moment der Sinn steht. Die Gefahr einer Unterzuckerung ist auch dann noch hoch, weil der Körper Kohlenhydrate nicht so schnell aufnimmt wie sonst. Traubenzucker bringe ich dann trotzdem nicht runter, sonst müsste ich mich sofort wieder über die Reling stürzen; bei mir helfen Zwieback, salzige Cracker und Cola am besten. Bei der nächsten regulären Mahlzeit esse ich zunächst, ohne Insulin zu spritzen – das mache ich erst eine halbe Stunde später, wenn ich sicher bin, dass alles drinbleibt.

DJ: Könnten Sie einen Tag an Bord genauer beschreiben?

Hauck: Kurz vor Mitternacht werde ich geweckt: „Bastian, Wachwechsel!“ Noch bevor ich aus meinem

Schlafsack krieche, messe ich meinen Blutzucker und esse meist einen Müsliriegel, dann stehe ich auf und ziehe mich an: Bei drei Lagen langer Unterwäsche, zwei Pullovern, Ölzeug und Schwimmweste dauert die Prozedur je nach Schräglage und Seegang bis zu einer Viertelstunde. Zu viert übernehmen wir für die nächsten vier Stunden. Um vier Uhr ist wieder die Steuerbordwache dran, wir pellen uns mit steifen Fingern aus den nassen Klamotten und fallen zurück in die vom Kondenswasser klammten Kojen. Von acht bis zwei ist man wieder dran; die freien Stunden nutzt man meist zum Schlafen. Nach dem Abendessen hat man dann nochmal Wache bis Mitternacht, und in der Nacht darauf frei bis um vier – der Wachrhythmus wechselt also jeden Tag. Man kommt auf drei bis sieben Stunden Schlaf pro Nacht.

DJ: Und wann messen und spritzen Sie?

Hauck: Ich messe, wie gesagt, vor jedem Wachwechsel und spritze zu den Mahlzeiten. Während der Wache versuche ich, ohne extra Insulin auszukommen, denn dazu müsste ich mich durch die unzähligen Schichten von Kleidung wühlen.

DJ: Sie sind jetzt wieder auf dem

Weg zurück nach Deutschland. Haben Sie noch genügend Diabetesvorräte wie Test-Kassetten fürs Messgerät, Insulin und Traubenzucker?

Hauck: Vor jeder Seereise packe ich meinen wasserdichten Diabeteskoffer und nehme alles in doppelter Ausführung mit: Drei Messgeräte, je drei Pens, ausreichend Insulin – für die Seereise von einem halben Jahr hatte ich 30 Kassetten für mein Messgerät dabei, das entspricht 1 500 Teststreifen. Man kann nie wissen, wozu das gut ist: In Puerto Williams, im südlichsten Yachtclub der Welt, habe ich eine dänische Diabetikerin getroffen, die wegen diverser Verzögerungen kurz davor war, ihre Weltumsegelung abzubrechen, weil ihr das Insulin ausging. Ich habe ihr aber genug abgeben können.

DJ: Wissen die anderen Leute an Bord über Ihren Diabetes genau Bescheid?

Hauck: Natürlich. Wir machen bei jedem Crew-Wechsel eine ausführliche Sicherheitseinweisung. Und ich kläre dann alle darüber auf, woran sie zum Beispiel eine Unterzuckerung erkennen können und was

» Seekrankheit ist gemein – und für einen Diabetiker besonders gefährlich.

sie im Notfall tun müssten. Wenn ich auf Nachtwache mal einnicke, werde ich jetzt oft geweckt und gefragt, ob alles o.k. ist – aber besser so als einmal zu wenig!

DJ: Würden Sie die Weltumsegelung noch mal machen?

Hauck: Auf jeden Fall! Ich möchte keinen Tag missen – dieses halbe Jahr ist schon jetzt eine einmalige Erfahrung.

Interview: Angela Monecke ■

Bastian Hauck startete im Januar 2010 von Neuseeland zu einer 6-monatigen Weltumsegelung. Rückkehr der Yacht: am 3. Juli in Hamburg!