

# Hochleistungssport trotz Diabetes

Seiner Diabetes kann der Krefelder Hockeyprofi **Timur Oruz** (26) auch etwas Positives abgewinnen. Durch sie hat er Selbstdisziplin gelernt. Nach einer Operation am Außenmeniskus in Plattling (Lkr. Deggendorf) hat sich die PNP mit ihm zum Interview getroffen. Darin spricht der olympische Bronzemedailengewinner über den Umgang mit seiner Krankheit und seine sportliche Zukunft.

*Herr Oruz, Sie liegen derzeit im Isarpark in Plattling zur Behandlung. Was fehlt Ihnen?*

**Timur Oruz:** Ich habe eine Außenmeniskusresektion bekommen. Ich hatte mir ein Stück vom Außenmeniskus eingerissen, das wurde geglättet und ein Stück entfernt. Es musste nicht genäht werden. Das war für mich sehr wichtig, da ich dadurch schneller zurück zum Sport kann. Zum Glück musste auch nur wenig abgetragen werden. Dadurch ist die Verletzung auch mittel- und langfristige nicht so dramatisch.

*Wie lange müssen Sie pausieren?*

**Oruz:** Ich hatte davor schon die ein- oder andere Verletzung. Das ist immer schwer zu sagen. In der Regel hängt es von vielen Faktoren wie Pflege, Physiotherapie und der Behandlung ab. Aber ich hoffe in sechs Wochen wieder auf dem Hockeyplatz zu stehen – natürlich mit sehr lockerem Training zum Einstieg.

*Geht das so schnell?*

**Oruz:** Also, das ist zumindest mein ambitioniertes Ziel (lacht). Normalerweise dauert so ein Verletzung schon länger – sicherlich. Aber ich werde ab jetzt jeden Tag, inklusive Samstag und Sonntag, Physiotraining bekommen und möchte schon in ein paar Tagen wieder mit leichten Trainingseinheiten beginnen. Dadurch kann man viel Zeit raus holen – vorausgesetzt natürlich das Knie spielt mit.

*Kommen wir zum Sport. Bei den Olympischen Spielen 2016 haben Sie mit Ihrem Team die Bronze-*



**Timur Oruz hat bei Olympia 2016 eine Bronzemedaille im Hockey geholt – trotz Diabetes.** – Foto: Huber

*Medaille geholt. War das Ihr Karriere-Highlight?*

**Oruz:** Ja, das kann man sicherlich sagen. Zwar bin ich 2013 mit der U 21 Weltmeister geworden, aber gerade für uns Hockey-Spieler ist Olympia natürlich das Größte überhaupt. Obwohl es nur Bronze war, ist die Medaille das krassste Erlebnis meiner Karriere. Da gerade jetzt noch nicht so ganz klar ist, wann die nächsten Spiele stattfinden werden, ist die Medaille, die man schon hat, umso wertvoller. Das ist für die jungen Spieler, die 2016 noch nicht dabei waren, eine sehr blöde Situation. Da wird einem richtig klar, wie besonders der Erfolg eigentlich ist.

*Denken Sie, dass die Olympischen Spiele 2021 stattfinden werden?*

**Oruz:** Das finde ich sehr schwierig. Mich stört, dass wir Athleten von Seiten des IOC (Internationales Olympisches Komitee) aber auch des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) ziemlich im Dunkeln gelassen werden. Da wird sehr wenig kommuniziert.

Das ist sehr schade, vor allem weil die meisten Athleten nebenbei noch studieren oder arbeiten. Wir stellen das jetzt zum zweiten Mal hinten an. Auf der anderen Seite verstehe ich auch, dass die Situation sehr schwierig ist. Gerade bei der Handball-WM hat man gesehen, dass solche Turniere vor teils großen Problemen stehen – und das sind nur ein paar Nationen. An

den Olympischen Spielen wollen über 200 Länder teilnehmen. Ich würde sie zwar gerne miterleben, aber so oder so werden die Spiele nicht sein wie 2016.

*Was wollen Sie in Ihrer eigenen Karriere noch erreichen?*

**Oruz:** Eine weitere Olympia-Teilnahme wäre super. Das war das große Ziel in den vergangenen beiden Jahren. Nach Möglichkeit würde ich gern wieder eine Medaille gewinnen. Doch das ist schwieriger geworden. Die Konkurrenz ist heute größer, besser und stärker. Aber die Hoffnung stirbt zuletzt. Aktuell weiß ich noch nicht, wie es danach weitergeht. Olympia 2024 ist noch weit weg. Ob ich da teilnehme, kann ich noch nicht sagen. Da spielen viele Faktoren eine Rolle. Meine körperliche Verfassung, Studium, Beruf und Familienplanung werden diese Entscheidung auf jeden Fall beeinflussen. Leider verdienen wir nicht so viel wie die Fußballer und müssen uns überlegen, wie es nach dem Sport weiter geht.

*Sie haben Ihre Ausbildung angesprochen. Was studieren Sie?*

**Oruz:** Ich studiere Medizin in Witten/ Herdecke. Das ist eine Privatuni. Da konnte ich auch noch mit meiner Abiturnote von 1,7 studieren und weiterhin Hockey spielen.

*Seit Sie sieben Jahre alt sind, haben Sie Diabetes – eine Erkrankung, die viele am Hochleistungssport hindern würde. Wie hat sich die Diagnose auf Ihre Karriere ausgewirkt?*

**Oruz:** Das war sicherlich eine zusätzliche Herausforderung, aber daran bin ich auch gewachsen. Im

Gegensatz zu meinen Mitspielern muss ich viel mehr auf meine Werte achten. Das ist ein Nachteil. Auf der anderen Seite habe ich der Krankheit viel zu verdanken. Ich musste schon als Kind sehr diszipliniert sein, selbstständig werden und auf mein Körpergefühl achten. Dadurch habe ich viel gelernt. Es ist und bleibt zwar eine chronische Erkrankung, aber man kann damit gut leben und alles schaffen, was man sich vornimmt. Ich halte mittlerweile viele Vorträge zu dem Thema und versuche Kinder und Jugendliche zu motivieren und zu inspirieren.

*Wie strikt ist Ihr Ernährungsplan?*

**Oruz:** Es geht. Viele denken, ich würde nichts Ungesundes essen, doch das stimmt so nicht. Ich liebe Süßigkeiten und nasche gerne. Dabei macht jedoch die Dosis das Gift. Ich kann nicht jede Woche Pizza essen. Doch wenn ich hin und wieder Lust auf etwas Ungesundes habe, esse ich das auch. Ich glaube, dann geht es mir besser, als wenn ich mich ständig selbst kasteie. Dabei hilft mir auch der Sport. Dadurch, dass ich oft und viel trainiere, kann mein Stoffwechsel viel kompensieren. Urlaub und Ferien stellen deshalb ein Problem für mich dar. Wenn ich keinen Sport mache, kriege ich zum Teil nicht mal Nudeln verstoffwechselt. Dann steigen auch meine Zuckerverwerte. Deshalb nehme ich mittlerweile meine Laufschuhe überall hin mit, um mich zumindest ein wenig bewegen zu

können. Der Sport hilft mir. Auch deshalb trainiere ich zwei bis drei Mal am Tag.

*Hockey ist ein Mannschaftssport. Wie gingen Ihre Trainer und Mitspieler mit der Erkrankung um?*

**Oruz:** Dazu habe ich eine gute Geschichte: Im ersten Lehrgang der U 16-Nationalmannschaft gab es einen Trainer, Jamilon Mülders, der den Ruf hatte, ein total harter Hund zu sein. Ich und alle anderen hatten großen Respekt vor ihm. Vor dem ersten Training habe ich meinen ganzen Mut zusammen genommen und bin mit meinem Insulin und meinem Zuckergerät zu ihm hingegangen. Ich hab mich vorgestellt und ihm auch gesagt, dass ich Diabetes habe. Er hat nur darauf erwidert, das interessiert ihn nicht. Es gebe einen Arzt und einen Betreuer, aber sonst könne er mit der Info nicht viel anfangen. Damals fand ich das unglaublich hart und war eingeschüchtert. Heute kann ich das besser einordnen. Die Botschaft war unglaublich wichtig. Wer gut spielt und seine Leistung bringt, der spielt, unabhängig von der Vorerkrankung oder sonstigem Hintergrund. Und das ist auch das Geile am Sport. Es ist egal, wo man herkommt oder welche Sprache man spricht. Wenn du gut bist und für das Team ackerst, gehörst du dazu. Ich habe mein Diabetes auch nie verheimlicht und das wurde immer akzeptiert.

*Ihre Schwester, Selin, spielt ebenfalls Hockey in der Nationalmannschaft. Wie war der Rückhalt deiner Familie?*

**Oruz:** Meine Eltern haben selber nie Hockey gespielt, aber sie haben uns immer unterstützt. Es gab schon eine Phase, in der sie sich gewünscht hätten, ich würde mich mehr auf die Schule oder aufs Studium konzentrieren. Hockey ist schließlich schön, aber keine Beruf. Letztendlich waren sie dann doch überall dabei – auch bei den Olympischen Spielen in Rio. Meine Eltern stehen voll hinter mir und meiner Schwester.

*Zum Schluss: Wie geht Ihre*

*Karriere kurz- und langfristig weiter?*

**Oruz:** 2021 steht noch eine EM und die Olympischen Spiele in meinem Kalender. Leider weiß ich noch nicht, ob die stattfinden, aber ich hoffe es. Daneben steht auch noch die deutsche Meisterschaft und die Champions League auf dem Plan – der ganz normale Alltag eben. Das nächste Großereignis wären dann die Olympischen Spiele in Paris 2024, doch die sind noch ungewiss. Bis dahin kann noch viel passieren.

*Interview: Korbinian Huber*