



## Matthias Steiner – der Olympiasieger privat

### **Mein Lebensmotto:**

*Wer aufhört, besser zu werden,  
hört auf, gut zu sein.*

**Diabetes bedeutet für mich ...**  
*in erster Linie Disziplin.*

**Blutzuckermessen ist ...**  
*das Non plus Ultra, denn der Wert  
gibt mir direkt Feedback, was mein  
Körper braucht.*

**Als Diabetiker Leistungssport zu machen, ist ...**  
*spannend, denn der Wert entscheidet,  
wie der Tag wird.*

**Ich trainiere jeden Tag ...**  
*vier bis sechs Stunden.*

**Ein perfekter Sonntag ist für mich ...**  
*lange ausschlafen und gut  
frühstücken.*

**Meine größte Leidenschaft ist ...**  
*Gewichtheben.*

**Meine Freunde behaupten, ich ...**  
*bin eine echte Kämpfernote und  
ehrgeizig ohne Ende.*

**Am wohlsten fühle ich mich ...**  
*in einem stabilen privaten Umfeld.*

**Wenn ich kein Sportler wäre, wäre ich ...**  
*nicht ich.*

**Ich wollte schon immer mal ...**  
*nach Südamerika.*

**Ohne die Kontrolle meines Blutzuckers wäre  
der Olympiasieg ...**  
*alles andere als leicht geworden.*

**Nach meiner Diabetes-Diagnose ...**  
*ist im ersten Moment eine Welt für  
mich zusammengebrochen.*

**Anderen Diabetikern möchte ich ...**  
*Mut mit auf den Weg geben und  
zeigen, dass alles möglich ist.*

**Ich gehe nie ohne ...**  
*mein Insulin und mein Blutzucker-  
messsystem Accu-Chek Aviva Nano  
aus dem Haus.*

**Die richtige Technik ist entscheidend ...**  
*beim Gewichtheben und beim  
Blutzuckermessgerät.*

*Mhv*  
  
461