

Inhalt

Vorwort des Behinderten-Sportverbandes	9
1 Einleitung.....	12
2 Diabetes mellitus	16
2.1 Diabetes mellitus Typ I	17
2.2 Diabetes mellitus Typ II.....	19
2.3 Folgeerkrankungen.....	23
2.4 Fakten zur Häufigkeit und Ausbreitung des Diabetes mellitus.....	25
3 Gesundheitsrisiko Übergewicht	30
3.1 Ursachen des Übergewichts	30
3.2 Folgen des Übergewichts	31
3.3 Messung des Körpergewichts.....	33
3.4 Messung des Körperfetts.....	38
3.5 Grund- und Arbeitsumsatz	43
4 Die richtige Ernährung bei Diabetes mellitus.....	46
4.1 Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße	46
4.2 Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.....	47
4.3 Flüssigkeitshaushalt	53
4.4 Ernährungstipps zur Gewichtsreduktion	54
4.5 Ernährungstipps bei sportlicher Aktivität mit Diabetes mellitus	57
5 Sport mit Diabetes mellitus	61
5.1 Sport als therapeutische Maßnahme.....	61
5.1.1 Kurzfristige Auswirkungen sportlicher Betätigung	63
5.1.2 Langfristige Auswirkungen sportlicher Betätigung.....	67

6

5.2	Gestaltung des Sports bei Diabetes mellitus	72
5.3	Grundlagen eines Sportprogramms	75
5.3.1	Warm-up	80
5.3.2	Cool down	86
5.3.3	Belastungskontrolle	87
6	Die besten Sportarten für Diabetiker	93
6.1	Aquajogging	97
6.1.1	Vor- und Nachteile des Aquasports bei Diabetes	97
6.1.2	Entwicklung des Aquajoggings	100
6.1.3	Die richtige Ausrüstung	100
6.1.4	Die richtige Technik	101
6.1.5	Training	103
6.2	Beachsport	104
6.2.1	Beachvolleyball	107
6.2.2	Beachhandball	112
6.2.3	Beachbasketball	115
6.3	Bergwandern	116
6.3.1	Die richtige Ausrüstung	118
6.3.2	Die richtige Technik	119
6.4	Homefitness – Cardiofitness- und Kraftgeräte	121
6.4.1	Cardiofitnessgeräte	122
6.4.2	Kraftgeräte	124
6.5	Inlineskating	128
6.5.1	Die richtige Ausrüstung	129
6.5.2	Die richtige Technik	130
6.6	Laufen	136
6.6.1	Technik	139
6.6.2	Training	139
6.7	Nordic Walking	141

6.7.1	Der Nordic-Walking-Stock	142
6.7.2	Richtige Technik	144
6.8	Radfahren	147
6.9	Rebounding	150
6.9.1	Der Reboundingeffekt	151
6.9.2	Der Rebounder – Qualität zahlt sich aus	153
6.9.3	Die Techniken des Reboundings	154
6.10	Schwimmen	162
6.10.1	Die richtige Technik	163
6.10.2	Trainingstipps	164
6.11	Skilanglauf	165
6.11.1	Langlaufausrüstung	166
6.11.2	Langlauftechniken	168
6.12	Xco® Walking	173
6.12.1	Der Xco® Trainer	175
6.12.2	Die richtige Technik	176
7	Entspannungstechniken für Diabetiker	180
7.1	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	181
7.2	Autogenes Training	183
8	Diabetes-Sportgruppen	187
8.1	Anbieter von Diabetes-Sportgruppen	190
8.2	Personelle Anforderungen	195
Anhang	197
1	Literatur	197
2	Bildnachweis	201

3	Abbildungsverzeichnis.....	202
4	Tabellenverzeichnis.....	203