

Inhaltsübersicht

Vorwort <i>Peter Zimmer</i>	5
Einführung – Diabetes und Sport <i>Peter Zimmer</i>	7
Kapitel 1 – Der Glukosestoffwechsel <i>Bernhard Walter</i>	19
Kapitel 2 – Diabetes mellitus <i>Bernhard Walter</i>	25
Kapitel 3 – Auswirkungen körperlicher Aktivität <i>Wolf-Rüdiger Klare</i>	37
Kapitel 4 – Grundlagen der Ernährung <i>Wolf-Rüdiger Klare</i>	45
Kapitel 5 – Die Hypoglykämie <i>Erwin Grom</i>	53
Kapitel 6 – Diabetische Folgeerkrankungen <i>Albrecht Dapp</i>	63
Kapitel 7 – Kontrolluntersuchungen <i>Albrecht Dapp</i>	77
Kapitel 8 – Psychologische Aspekte <i>Peter Borchert</i>	85
Kapitel 9 – Trainingssteuerung <i>Wolf-Rüdiger Klare</i>	97
Kapitel 10 – Blick in eine Diabetes-Sportstunde <i>Kiyo Christiane Kuhlbach</i>	105
Kapitel 11 – Kleine Spiele <i>Doris Sieber</i>	117
Kapitel 12 – Praktische Anregungen für moderates Ausdauertraining <i>Kiyo Christiane Kuhlbach</i>	125
Kapitel 13 – Nordic Walking <i>Volker Schildt</i>	135

Kapitel 14 – Das DiSko–Schulungsprogramm <i>Peter Borchert</i>	143
Kapitel 15 – Training im Gesundheitsstudio <i>Meinolf Behrens</i>	151
Kapitel 16 – Gründungsratgeber für Rehabilitationssportgruppen mit Diabetikern <i>Michael Eisele</i>	163
Sonderkapitel 1 – Diabetes mellitus und Reisen <i>Erwin Grom</i>	175

Anlagen

Anlage 1 – Gestaltung von Rehabilitationssportstunden	181
Anlage 2 – Pulskarte	185
Anlage 3 – Belastungssteuerung mit der Herzfrequenz	186
Anlage 4 – Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 1. Januar 2011	188
Anlage 5 – Kurzer Wegweiser durch die Rahmenvereinbarung vom 1. Januar 2011	213
Stichwortverzeichnis	218