

# Inhaltsübersicht

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

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
 <b>Anlagen</b>	
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
 <b>Stichwortverzeichnis</b>	 218