

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	35
<i>Wolf-Rüdiger Klare</i>	
Kapitel 4 – Grundlagen der Ernährung	43
<i>Wolf-Rüdiger Klare</i>	
Kapitel 5 – Die Hypoglykämie	51
<i>Erwin Grom</i>	
Kapitel 6 – Diabetische Folgeerkrankungen	61
<i>Albrecht Dapp</i>	
Kapitel 7 – Kontrolluntersuchungen	73
<i>Albrecht Dapp</i>	
Kapitel 8 – Psychologische Aspekte	81
<i>Peter Borchert</i>	
Kapitel 9 – Trainingssteuerung	95
<i>Wolf-Rüdiger Klare</i>	
Kapitel 10 – Blick in eine Diabetes-Sportstunde	103
<i>Kiyo Christiane Kuhlbach</i>	
Kapitel 11 – Kleine Spiele	111
<i>Doris Sieber</i>	
Kapitel 12 – Praktische Anregungen für moderates Ausdauertraining	117
<i>Kiyo Christiane Kuhlbach</i>	
Kapitel 13 – Nordic Walking	127
<i>Volker Schildt</i>	

Kapitel 14 – Gründungsratgeber für Diabetes-Sportgruppen <i>Michael Eisele</i>	135
Sonderkapitel 1 – Das DiSko-Projekt <i>Wolf-Rüdiger Klare</i>	145
Sonderkapitel 2 – Diabetes mellitus und Reisen <i>Erwin Grom</i>	151

Anlagen

4

Anlage 1 – Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 1. Oktober 2003	157
Anlage 2 – Kurzer Wegweiser durch die Rahmenvereinbarung vom 1. Oktober 2003	179
Anlage 3 – Rehabilitationsziele für Diabetes-Sportgruppen	185

Stichwortverzeichnis	197
-----------------------------	-----