

<b>VORWORT</b> .....	<b>1</b>
<b>I THEORETISCHER TEIL</b> .....	<b>7</b>
<b>1 EINFÜHRUNG IN DIE THEMATIK</b> .....	<b>7</b>
1.1 FORSCHUNGSLEITENDES INTERESSE.....	10
1.2 ZIEL DER ARBEIT .....	12
1.3 AUFBAU DER ARBEIT .....	14
<b>2 GRUNDLAGEN UND AKTUELLER FORSCHUNGSSTAND</b> .....	<b>17</b>
<b>2.1 DIABETES MELLITUS TYP-2</b> .....	<b>17</b>
2.1.1 KRANKHEITSBESCHREIBUNG.....	17
2.1.2 PATHOPHYSIOLOGIE .....	19
2.1.3 BLUTZUCKEREINSTELLUNG.....	20
2.1.4 PRÄVALENZ UND INZIDENZ.....	21
2.1.5 METABOLISCHES SYNDROM/BEGLEITERKRANKUNGEN .....	22
<b>2.2 DIABETES UND SPORTLICHE AKTIVITÄT</b> .....	<b>24</b>
2.2.1 BESONDERHEITEN SPORTLICHER AKTIVITÄT BEI DIABETES MELLITUS .....	24
2.2.2 EFFEKTE SPORTLICHER AKTIVITÄT .....	25
2.2.3 KOMPLIKATIONEN DURCH KÖRPERLICHE BELASTUNG/VORSICHTSMAßNAHMEN .....	31
2.2.4 MEDIKATIONSANPASSUNG AN KÖRPERLICHE AKTIVITÄT .....	36
<b>2.3 MODELL DER „QUALITÄTEN VON GESUNDHEITSSPORT“</b> .....	<b>39</b>
<b>2.4 SPORTEILNAHME</b> .....	<b>46</b>
2.4.1 BINDUNG UND DROP-OUT.....	46
2.4.2 STADIENMODELLE .....	49
2.4.3 DETERMINANTEN DER AUFRECHTERHALTUNG SPORTLICHER AKTIVITÄT .....	59
2.4.3.1 <i>Wahrnehmung von Barrieren</i> .....	59
2.4.3.2 <i>Selbstwirksamkeitsüberzeugung</i> .....	60
<b>2.5 DIE SIEBEN-SEQUENZEN-INTERVENTION</b> .....	<b>65</b>
<b>2.6 DISEASE-MANAGEMENT-PROGRAMME</b> .....	<b>67</b>
<b>2.7 ENTWICKLUNG VON BEWEGUNGSPROGRAMMEN FÜR DIABETIKER</b> .....	<b>73</b>
2.7.1 REHASPORTANGEBOTE .....	74
2.7.2 AOK CURAPLAN-ANGEBOTE .....	76
2.7.3 DRK-ANGEBOTE .....	76
2.7.4 NORDIC-WALKING-TRAINER DIABETES .....	79
2.7.5 DIABETES MOBIL .....	79
2.7.6 DISKO („WIE DIABETIKER ZUM SPORT KOMMEN“) .....	80
<b>2.8 ZUSAMMENFASSUNG DES THEORIETEILS</b> .....	<b>83</b>
<b>II EMPIRISCHER TEIL</b> .....	<b>87</b>
<b>1 IST-ANALYSE DER BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR TYP-2-DIABETIKER IN BADEN- WÜRTTEMBERG</b> .....	<b>87</b>
1.1 GRUNDÜBERLEGUNGEN.....	87
1.2 AUSWERTUNG DER IST-ANALYSE .....	88
1.2.1 VERTEILUNG DER BEWEGUNGSANGEBOTE AUF REHASPORTGRUPPEN UND SONSTIGE ANGEBOTE .....	89

## INHALTSVERZEICHNIS

1.2.2 VERANSTALTUNGORT ALLER BEWEGUNGSANGEBOTE .....	92
1.2.3 REHASPORTANGEBOTE .....	92
1.2.4 SONSTIGE BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR DIABETIKER .....	94
1.3 ZUSAMMENFASSUNG DER IST-ANALYSE .....	97

## 2 EVALUATION DES SCHONWALKING 99

<b>2.1 FRAGESTELLUNGEN UND HYPOTHESEN .....</b>	<b>99</b>
2.1.1 FRAGESTELLUNGEN .....	99
2.1.2 HYPOTHESEN .....	100
2.1.2.1 Interventionszeitraum T1 zu T2 .....	100
2.1.2.2 Überprüfung der Nachhaltigkeit (6 Monate) .....	101
<b>2.2 METHODIK .....</b>	<b>102</b>
2.2.1 UNTERSUCHUNGSDESIGN .....	102
2.2.2 GESAMTPOPULATION UND STICHPROBENAUSWAHL .....	104
2.2.3 PROBANDENREKRUTIERUNG .....	104
2.2.4 UNTERSUCHUNGSSINSTRUMENTARIEN .....	104
2.2.4.1 Funktionsfragebogen Motorik (FFB-Mot) .....	106
2.2.4.2 Skala zur Selbsteinschätzung der Gesundheit .....	107
2.2.4.3 Fragebogen zur Wahrnehmung von Barrieren .....	107
2.2.4.4 Fragebogen zur Erfassung der sportbezogenen Selbstwirksamkeitserwartungen .....	108
2.2.4.5 Zusatzfragen .....	109
2.2.5 DATENAUSWERTUNG .....	112
<b>2.3 DAS INTERVENTIONSPROGRAMM SCHONWALKING .....</b>	<b>114</b>
<b>2.4 AUSWERTUNG ZU T1 .....</b>	<b>120</b>
2.4.1 STICHPROBE .....	120
2.4.1.1 Fallzahlentwicklung .....	120
2.4.2 SOZIODEMOGRAPHISCHE MERKMALE .....	122
2.4.2.1 Geschlecht und Alter .....	122
2.4.2.2 Nationalität .....	124
2.4.2.3 Familienstand und Anzahl der Kinder .....	124
2.4.2.4 Schulabschluss .....	125
2.4.2.5 Beruf .....	126
2.4.3 GESUNDHEIT ZU T1 .....	128
2.4.3.1 Psychosoziale Ressourcen .....	128
2.4.3.2 Körperliche Faktoren .....	134
2.4.4 VERHALTEN ZU T1 .....	145
2.4.4.1 Sportliche Aktivität .....	145
2.4.5 KOSTEN ZU T1 .....	148
2.4.5.1 Regelmäßige Einnahme von Medikamenten .....	148
2.4.5.2 Häufigkeit der Arztbesuche aufgrund von Diabetes .....	151
2.4.5.3 Häufigkeit der Arztbesuche aufgrund sonstiger Beschwerden .....	152
2.4.6 VERHÄLTNISSWIRKUNGEN .....	154
2.4.6.1 Durchgeführte Kurse .....	155
2.4.6.2 Zugang zum Programm .....	157
<b>2.5 UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE .....</b>	<b>159</b>
2.5.1 INTERVENTIONSZEITRAUM T1 ZU T2 .....	159
2.5.1.1 Gesundheitswirkungen .....	159
2.5.1.2 Verhaltenswirkungen .....	174
2.5.1.3 Kostenwirkungen .....	182
2.5.1.4 Zusammenfassung: Wie effizient war die Intervention? .....	187
2.5.2 ÜBERPRÜFUNG DER NACHHALTIGKEIT T2 – T3 (6 MONATE) .....	189
2.5.2.1 Gesundheitswirkungen - nachhaltig .....	189
2.5.2.2 Verhaltenswirkungen - nachhaltig .....	214

2.5.2.3 Kostenwirkungen - nachhaltig .....	224
2.5.2.4 Zusammenfassung der Untersuchungsergebnisse im Folgezeitraum.....	232
<b><u>III ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK</u></b>	<b><u>235</u></b>
<b><u>1 ZUSAMMENFASSUNG</u></b>	<b><u>235</u></b>
<b><u>2 AUSBLICK</u></b>	<b><u>239</u></b>
<b><u>IV LITERATUR</u></b>	<b><u>243</u></b>
<b><u>V ABBILDUNGSVERZEICHNIS</u></b>	<b><u>265</u></b>
<b><u>VI TABELLENVERZEICHNIS</u></b>	<b><u>267</u></b>
<b><u>VII ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS</u></b>	<b><u>269</u></b>
<b><u>VIII ANHANG</u></b>	<b><u>271</u></b>