

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	<i>G. Huber</i>	
2	Diagnose der Erkrankung: Normen und Definitionen des Diabetes	5
	<i>G. Huber</i>	
	2.1 Diagnostische Werte der diabetischen Erkrankungen – 6	
	2.2 Langzeitgedächtnis des Blutzuckers: HbA _{1c} – 6	
	2.3 Unterteilung der unterschiedlichen Formen der körperlichen Aktivität – 7	
3	Epidemiologie des Diabetes	11
	<i>G. Huber</i>	
	3.1 Diabetes als globale Epidemie – 12	
	3.2 Diabetes in Deutschland – 15	
	3.3 Diabetes und die historische Perspektive – 16	
	3.4 Gesundheitsökonomische Perspektive – 17	
	3.5 Diabetes und das Ungleichgewicht der Gesundheitsökonomie – 18	
4	Diabetes: Entstehung, Symptome, Therapie und Spätfolgen	21
	<i>G. Huber</i>	
	4.1 Entstehungsmechanismen des Diabetes Typ 2 – 21	
	4.2 Symptome – 23	
	4.3 Risikofaktoren des Diabetes – 24	
	4.4 Behandlungsansätze – 25	
	4.4.1 Stufe 1: Veränderung des Lebensstils – 25	
	4.4.2 Stufe 2: Medikamentöse Therapien – 26	
	4.4.3 Stufe 3: Insulintherapie – 26	
	4.5 Spätschäden des Diabetes – 27	
5	Welche Effekte hat Bewegung bei Diabetes?	29
	<i>G. Huber</i>	
	5.1 Evidenzbasierung zur körperlichen Aktivität und Diabetes – 29	
	5.2 Prävention des Diabetes – 30	
	5.3 „Dem Diabetes davonlaufen“: Ausdauertraining und Diabetes – 33	
	5.4 Vermeidung der Spätfolgen des Diabetes durch körperliche Aktivität – 34	
	5.5 Muskeltraining und Diabetes – 34	
	5.6 Prävention durch Medikamente und „Genussmittel“ – 35	
	5.7 Ernährung – 36	
	5.8 Leitlinien zur Bewegung und Diabetes – 37	
	5.9 Zusammenfassung – 38	

6	Warum ist Bewegung so wichtig?	41
	<i>G. Huber</i>	
6.1	Wirkmechanismen der körperlichen Aktivität bei Diabetes – 41	
6.2	Einfluss der Bewegung auf diese Prozesse – 43	
6.2.1	Körperliche Aktivität und Glukosetransport in die Zelle – 44	
6.2.2	Nachbrenneffekte der körperlichen Aktivität – 44	
6.2.3	Langzeiteffekte der körperlichen Aktivität – 45	
6.2.4	Körperliche Aktivität und autonomes Nervensystem – 45	
6.2.5	Entzündungshemmung und körperliche Aktivität – 46	
6.3	Psychosoziale und kognitive Effekte – 46	
7	Diabetes und Deltaprinzip: Grundlagen des modularen Bewegungsprogramms ...	47
	<i>G. Huber</i>	
7.1	Zielsetzungen der Diabetesbehandlung und des Programms – 47	
7.1.1	Der erste Schritt: In Bewegung bringen – 49	
7.1.2	Entwicklung einer tragfähigen Umsetzung des Deltaprinzips Diabetes in den individuellen Lebensstil – 50	
7.1.3	Langfristige und konsequente Integration des Deltaprinzips in den individuellen Lebensstil – 50	
7.2	Grundregeln und ihre gesundheitspsychologischen Grundlagen – 50	
7.3	Wissen – 54	
7.4	Handeln – 57	
7.5	Das modulare Bewegungsprogramm – 59	
8	Das modulare Programm: Deltaprinzip Diabetes	61
	<i>G. Huber</i>	
8.1	Überblick über die Module – 61	
8.2	Wissensmodule – 63	
W 1	Diabetes und körperliche Aktivität – 65	
W 2	Diabetes, Insulin und körperliche Aktivität – 66	
W 3	Einführung Deltaprinzip Diabetes – 67	
W 4	Erläuterung der evolutionären Grundlagen des Deltaprinzips Diabetes – 68	
W 5	Energieverbrauch durch körperliche Aktivität 1 – 69	
W 6	Energieverbrauch durch körperliche Aktivität 2 – 70	
W 7	Bedeutung der Muskulatur – 70	
W 8	Einsatz des Bewegungstagebuchs und eines Schrittzählers – 71	
W 9	Bewegungspyramide des Deltaprinzips Diabetes – 72	
W 10	Integration der Bewegung in den Alltag – 73	
W 11	Kalt, Regen und null Bock! Wie gehe ich mit Hindernissen um? Teil 1 Problemlösungsstrategien – 74	
W 12	Kalt, Regen und null Bock! Wie gehe ich mit Hindernissen um? Teil 2 Antizipation von Problemen und Verhalten des Therapeuten – 75	
8.3	Module: Handeln – 76	
H 1	In Bewegung bringen: Einführung in ein angepasstes Walkingtraining – 79	

H 2	Angemessenes Walkingtraining: Selbstständige Belastungssteuerung durch Zeitgefühl und Beanspruchungswahrnehmung – 81	
H 3	Angemessenes Walkingtraining: Steigerung der Belastung und Vertiefung – 82	
H 4	Muskeltraining 1: Muskulatur – der Schlüssel zu Fitness – 85	
H 5	Muskeltraining 2: Muskulatur als einziges Anti-Aging-Mittel – 93	
H 6	Körperwahrnehmung 1: Aufrecht und doch entspannt – 100	
H 7	Körperwahrnehmung 2: Achtsamkeit für den eigenen Körper – 108	
H 8	Koordination 1: Grundlagen – 110	
H 9	Koordination 2: Schaffung von Bewegungsfreude durch Spiele – 111	
H 10	JTG: Die Jeden-Tag-Gymnastik für Zuhause – 112	
H 11	Freizeitsportarten kennenlernen – 113	
H 12	Bewegung in den Alltag integrieren: Mobil rund um die Uhr – 116	
8.4	Module zur Veränderung von Einstellungen und Emotionen – 124	
E 1	Vermittlung von Selbstwirksamkeit: Handlungserwartung – 125	
E 2	Selbstwirksamkeitserfahrung – 126	
E 3	Schaffung von sozialer Unterstützung 1 – 126	
E 4	Schaffung von sozialer Unterstützung 2 – 128	
E 5	Beteiligt statt nur betroffen 1: Kontrollüberzeugung – 129	
E 6	Beteiligt statt nur betroffen 2: Abbau von ungünstigen Attribuierungsmustern – 130	
E 7	Förderung der Motivation 1 – 131	
E 8	Förderung der Motivation 2 – 132	
E 9	Anwendungshinweise zur 6-V-Methode – 133	
E 10	Stimmungsmanagement durch Bewegung – 134	
8.5	Evaluationsmodule – 135	
Eva 1	Basisdokumentation – 136	
Eva 2	Evaluationsmethoden – 137	
9	Modell einer didaktisch-methodischen Stundenplanung Diabetes mellitus – orientiert an der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF)	141
	<i>A. Baldus</i>	
9.1	Rehabilitationswissenschaftliche Aspekte – 141	
9.2	Gesetzliche Grundlagen – 141	
9.3	Blickpunkt Versorgungsforschung – 142	
9.3.1	Anforderungen und Erwartungen des Rehabilitanden (Patientenorientierung) – 143	
9.3.2	ICF-orientiertes Interventionsmodell Diabetes mellitus – 143	
9.3.3	Diabetes mellitus: ICD- und ICF-Schlüssel – 144	
9.3.4	Cluster und Versorgungspfade – 146	

10	Bewegung und Sport bei Diabetes	149
10.1	Bewegungsprogramm – 149 <i>F. Bauman, K. Schüle</i> Kontraindikationen bei Sport mit Diabetes – 150 Therapie-Tag 1 – 150 Therapie-Tag 2 – 151 Therapie-Tag 3 – 152 Therapie-Tag 4a – 153 Therapie-Tag 4b – 154 Therapie-Tag 5 – 155 Therapie-Tag 6 – 156 Therapie-Tag 7 – 157 Therapie-Tag 8a – 158 Therapie-Tag 8b – 159 Therapie-Tag 9 – 160 Therapie-Tag 10 – 161	
10.2	Welche Effekte zeigt das Programm? – 162 <i>G. Huber</i>	
	Literaturverzeichnis	165
	Stichwortverzeichnis	171