

Warum dieses Buch?

Peter Zimmer

Bewegungs- und Sporttherapie gewinnt vor dem Hintergrund einer steigenden Prävalenz des metabolischen Syndroms, des Diabetes mellitus und anderer makrovaskulärer Gefäßerkrankungen eine zunehmende Bedeutung. Rehabilitationssportgruppen haben sich als hervorragendes Instrument erwiesen, Menschen mit Stoffwechselerkrankungen den Einstieg in die notwendige Lebensstiländerung zu ermöglichen und sie allmählich an ein Leben mit mehr Bewegung heranzuführen. Dabei hat sich das Prinzip der geführten Gruppentherapie als effektiv und kostensparend erwiesen.

Menschen für mehr Bewegung zu begeistern, für die Bewegung bisher kein selbstverständlicher Bestandteil ihres Alltags war, kann sicherlich nicht als einfache Aufgabe bezeichnet werden. Gerade an diesem Punkt sind Übungsleiter wichtige Wegbegleiter für sportliche Einsteiger und Wiederbeginner. Ihre Fachkompetenz, vor allem aber auch ihr Einfühlungsvermögen im Umgang mit Menschen, die um Bewegungsangebote lieber einen Bogen geschlagen haben, sind von großer Bedeutung. Die Fähigkeit eines Übungsleiters, Spaß, Wohlgefühl und Bestätigung zu vermitteln und mit den Zielen einer Diabetestherapie zu verbinden, bestimmt maßgeblich, inwieweit es gelingen wird, der Bewegung einen positiven und beständigen Stellenwert im Alltag zu geben.

Seit 1988 führen der Landessportbund Nordrhein-Westfalen, seit 1997 die Behindertensportverbände Bayerns und Baden-Württembergs Übungsleiterausbildungen für Diabetikersportgruppen durch. Andere Bundesländer folgten nach oder sind dabei, eine Übungsleiterausbildung aufzubauen. Die die Ausbildungen begleitenden Skripten spiegelten oft regionale Besonderheiten in den Ausbildungscurricula wider. Der jetzt eingeschla-

gene Weg, fort von den Skripten hin zu einem Buch mehrerer Autoren aus verschiedenen Bundesländern, soll dem angehenden Übungsleiter ein verlässlicher Leitfaden für den Unterricht, die Abschlussprüfung und die kommende Berufsausübung sein und gleichzeitig gewährleisten, dass die Inhalte über die Grenzen der Bundesländer hinweg zu einer einheitlichen und transparenten Grundlage für Lehre und Berufsausübung werden. Das Buch soll darüber hinaus Trainer in Fitnessstudios, die Rehabilitanten und alle Berufsgruppen, die sich mit chronisch kranken Menschen mit Diabetes befassen, ansprechen.

Möge dieses Buch dazu beitragen, das Verständnis für die Bewegungs- und Sporttherapie chronisch Kranker zu verbessern und die Effizienz der Bewegungstherapie in unseren Rehabilitationsgruppen zu steigern.



Dr. Peter Zimmer

Vorsitzender der AG Diabetes und Sport der Deutschen Diabetes-Gesellschaft

Internist – Diabetologe DDG – Sportmedizin

AG Diabetes und Sport e.V./

Praxis Dr. Böhm, Wettstetten

E-Mail: Dr.P.Zimmer@t-online.de