

## Vorwort der Autoren zur vollständig überarbeiteten 4. Auflage (2018) und 5. Auflage (2021)

Zwischen der 3. und 4. Auflage der Sportfibel sind acht Jahre vergangen – acht Jahre, die für die Diabetestherapie eine echte Revolution bedeuteten. Vor allem im Bereich des Typ-1-Diabetes gilt heute: Willkommen im Zeitalter der Glukosedynamik. Zum aktuellen Glukosewert kommen Trendpfeil, Diagramm und Alarmfunktionen hinzu. Gerade für Sportler mit Diabetes sind diese zusätzlichen Informationen Gold wert.

Die aktuellen Systeme zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) messen so genau, dass man sich nach entsprechender Schulung in den meisten Situationen darauf verlassen kann. Im Jahr 2016 fiel mit der einfacheren Kostenübernahme ein großes Hemmnis für eine weitere Verbreitung der CGM-Systeme weg. Dabei haben viele Sportler schon Jahre zuvor CGM auf eigene Kosten genutzt, weil es ihnen das „wert“ war. Heute verwendet die große Mehrheit der Menschen mit Typ-1-Diabetes (und immer mehr mit Typ-2-Diabetes) CGM-Systeme, das routinemäßige Blutzuckermessen wird für die meisten wohl bald der Vergangenheit angehören.

Gerade Sportler mit Diabetes haben sich diese technologische Revolution in vieler Hinsicht zunutze gemacht. Welch ein Vorteil beim Sport: Ein einfacher Blick auf die Uhr und schon ist der Diabetiker darüber informiert, in welche Richtung sich sein Stoffwechsel gerade bewegt und wann ihm eine Unterzuckerung drohen könnte, doch er kann ja jetzt rechtzeitig gegensteuern. Auch eine Übertragung der Glukosedaten z. B. an die Trainerbank oder an die Eltern ist im Cloud-Zeitalter ziemlich problemlos möglich, falls eine Überwachung aus der Distanz gewünscht wird.

Damit wird vielen Diabetikern eine neue Welt eröffnet. Monique Hanley, die mit dem Team Type 1 im Jahr 2007 das RAAM (Erfahrungsbericht Race across America) gewonnen hat, hat dafür folgende Worte gefunden: „Tatsache ist, dass ich durch den Glukosesensor zum ersten Mal das Gefühl hatte, dass ich als Sportlerin an einem Wettkampf teilnahm – nicht als Diabetikerin. Ein kurzer Blick auf die Trendentwicklung auf meinem Gewebezuckermesssystem genügte, ansonsten konnte ich mich voll auf das Rennen konzentrieren.“



Warum legen wir in diesem Vorwort den Fokus so sehr auf die technischen Innovationen im Diabetesbereich? Weil diese die Therapieanpassung nicht nur, aber besonders bei körperlicher Aktivität so unglaublich verbessern, ja revolutionieren.

Deshalb haben die 4. und 5. Auflage mehr als 30 komplett neue Erfahrungsberichte, 75 Prozent der Autoren dieser Erfahrungsberichte nutzen ein CGM-System. Lassen Sie sich inspirieren. Die ganz individuellen Berichte beinhalten unzählige Insidertipps und erwecken die gesamte Theorie erst zum Leben. Nur durch Eure Arbeit, Eure Erfahrungen und Euer gesammeltes Wissen konnte dieses Buch entstehen. Wir danken: Katrin Behrens, Annalena Bergener, Stefanie Blockus, Kerstin Bremer, Ingrid Buschkühle, Gaby Dombek, Ralf Dornath, Diana Drossel, Ariane Dürholdt, Anne Farenholtz, Florian und Matthias Firnkorn, Carsten Fischer, Rebecca Fondermann, Bernd Geber, Diana Göhring, Manfred Graup, Martina Grote, André Grumbach, Monique Hanley, Bastian Hauck, Herbert Hausmann, Jens Heuschkel, Peter Hornig, Stefanie John, Katrin Kirsch, Johann Klemkow, Finn Köster, Andreas Koch, Andreas May, Timur Oruz, Felix Petermann, Alexander Piel, Arne Reichelt, Justine Riemer, Dominik Richter, Melanie Schipfer, Sandra Schlüter, Regine Schmutterer, Rosemarie Scholz, Romy Schreiber, Barbara Seibold, Felicitas Spitzer, Sandra Starke, Antje Wagner, Dörte Worthmann, Peter Zimmer, Dominik zu Löwenstein.

Das CGM-Kapitel wurde für die 4. Auflage neu geschrieben und für die 5. Auflage komplett aktualisiert. Neben dem riesigen Thema Glukosemonitoring haben wir noch zahlreiche weitere Kapitel runderneuert: zu den verschiedenen Insulinpräparaten, zur Behandlung einer schweren Hypoglykämie, zur Sporternährung, zum Sport für Kinder und Jugendliche, zur Fort- und Weiterentwicklung von Sportprogrammen für Menschen mit Typ-2-Diabetes wie BEL, Disko+, VIDEA bewegt, zur aktuellen Situation der Diabetes-Sportgruppen in Deutschland, zu einem telemedizinischen Betreuungsangebot für Leistungssportler und vieles mehr. Wer danach noch nicht genug hat, besonders von den technischen Innovationen, dem empfehlen wir hier unser anderes Buch, die „CGM- und Insulinpumpenfibel“ – ein bisschen Werbung in eigener Sache darf zum Schluss nicht fehlen.



Wir danken dem Kirchheim-Verlag für die tatkräftige Unterstützung, die konstruktive Zusammenarbeit und das wieder gelungene Layout der 5. Auflage.

Wir wünschen weiterhin viel Spaß beim Lesen und beim Sport!  
Ulrike Thurm und Bernhard Gehr