

Wir möchten Sie in Bewegung bringen

Dieses Motto hatten wir im Sinn, als wir 2003 in unserer Klinik den Teilnehmern an der Diabetes-Typ-2-Schulung erstmals Nordic Walking anboten. Und Nordic Walking hielt genau das, was wir uns von dieser neuen Gesundheitssportart versprochen: Die Teilnehmer hatten Spaß an der Bewegung und waren motiviert, weiterzumachen. Mit sehr wenigen Ausnahmen konnte jeder mitmachen und spürte unmittelbar den Erfolg vom „Skilanglauf ohne Skier“ – der Blutzucker sank.

Auch wir wurden zusätzlich motiviert. Unsere positiven Erfahrungen aus der täglichen Arbeit wollten wir weitergeben und zwar an diejenigen, die sich mit Diabetes und mit den Menschen, die Diabetes haben, am besten auskennen. Seit 2004 bilden wir in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Diabetes & Sport der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) und dem Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) Diabetesberaterinnen, Diabetesassistentinnen und auch Ärzte zu Nordic Walking-Trainern Diabetes aus. Bisher wurden über 500 Trainer ausgebildet.

Getreu unserem Motto blieb uns eigentlich nichts anderes übrig, als nun ein Nordic Walking-Buch zu schreiben.

Dieses Buch richtet sich an Menschen mit Diabetes, die schon einen Nordic-Walking-Kurs besucht haben, die etwas mehr

wissen wollen oder bestimmte Übungen nachlesen möchten, um zum Beispiel ihre Technik zu verbessern. Angesprochen sind aber auch insbesondere diejenigen, die sich bewegen wollen und Nordic Walking erst erlernen möchten. Das hier vorliegende und auf Menschen mit Diabetes abgestimmte Buch soll dazu ein Hilfe sein.

Wir haben uns bemüht, auch schwierige Sachverhalte verständlich, klar und auf den Punkt kommend darzustellen. Wir hoffen, dass uns das gelungen ist.



Dr. Wolf-Rüdiger Klare



Volker Schildt