

Vorwort zur 3. Auflage

Als uns der Kirchheim-Verlag im Sommer 2008 mitgeteilt hat, dass sich die Vorräte der Sportfibel dem Ende näherten und eine Neuauflage erforderlich würde, haben wir uns natürlich erst einmal über das große Interesse an unserem Buch riesig gefreut. Klar, eine Neuauflage ist doch schön und macht sicher nicht so viel Arbeit – ersteres ist unzweifelhaft richtig, bei letzterem lagen wir allerdings voll daneben.

Seit der letzten Auflage bewährten sich einige bahnbrechende Innovationen der Diabetestherapie insbesondere auch im Bereich der körperlichen Aktivität, sodass die Sportfibel deutlich an Umfang zugelegt hat. Das neue Kapitel zur kontinuierlichen Glukosemessung (Kap. 7) dürfte für alle Sportler mit Diabetes und ihre betreuenden Diabetesteams von immensem Interesse sein. Auch zur Blutketonmessung entstand aufgrund neuer Erkenntnisse ein neues Kapitel (Kap. 6.2), und die Empfehlungen ziehen sich durch die gesamte Sportfibel (siehe u. a. Countdown Kap. 1.1). In den vergangenen Jahren wurden wir immer wieder gefragt, wie man unter extremen Umweltbedingungen verlässlich seinen Blutzucker messen kann. Da es hierzu bisher tatsächlich keine brauchbare Information gab, erstellten wir in mühevoller Rechercharbeit ein innovatives Kapitel zu diesem Thema (Kap. 6.1). Immer im Fluss ist das Thema Typ-2-Diabetes und Sport, daher wurde Kapitel 10 mit aktuellen Daten und Studienergebnissen „runderneuert“ und gibt jetzt z. B. auch Auskunft über die Inkretintherapie und Sport. Da immer mehr medizinische Leitlinien das Thema Diabetes und Sport berühren, erstellten wir eine Übersicht zu den in Deutschland und international verfügbaren Leitlinien (Kap. 16.1).

In der Schlussphase der „Überarbeitung“ fühlten wir uns in die Entstehungsgeschichte der Sportfibel zurückversetzt: Unendlich viele Nachtschichten, gerötete Augen vom vielen Recherchieren und Schreiben, nur eines war diesmal anders. Den dazu nötigen Kaffee konnten wir leider nicht gemeinsam trinken, da die Überarbeitung parallel in Berlin und im Chiemgau (Traunstein) stattfand. Dafür glühten die Telefon- und E-Maildrähte umso mehr. Zum Glück hat die räumliche Distanz unsere fantastische Kooperation nicht beeinträchtigt, wir haben wie damals zäh um jedes Kapitel gerungen, auch wenn einiges über ein Dutzend Mal quer durch die Republik gejagt wurde. Wir haben uns wie früher wunderbar ergänzt, unerbittlich kritisiert, gegenseitig motiviert und angetrieben, gelobt und bekrittelt – um letztendlich wieder festzustellen, dass wir mit niemand anderem lieber ein gemeinsames Buch schreiben würden.

Aber genau wie die erste Auflage war diese Überarbeitung nur möglich, weil wir unglaublich viel Unterstützung und Hilfe erfahren haben. Nur durch den massiven Einsatz engagierter Mitstreiter konnten wir einige Kapitel neu erarbeiten, andere aktualisieren oder auf den neuesten Stand bringen. Das Kapitel zur kon-

tinuierlichen Glukosemessung (Kap. 7) wäre ohne die Unterstützung durch die aktuellen Pioniere auf diesem noch steinigen Weg nicht möglich gewesen, wir danken Prof. Dr. Lutz Heinemann (Profil-Institut, Neuss), Dr. Andreas Thomas (Fa. Medtronic, Meerbusch) und Dr. Michael A. Pani (Fa. Abbott, Wiesbaden). Andreas May (Hamburg) gab wertvolle Hinweise zum Thema aus Anwendersicht. Das Kapitel Blutzucker- und Ketonmessung beim Sport (Kap. 6) konnte in dieser Form überhaupt erst realisiert werden, weil uns zahlreiche Extremsportler mit Diabetes ihren unglaublichen Erfahrungsschatz zur Verfügung gestellt und uns kompetente Naturwissenschaftler und Mediziner unterstützt haben. Herzlicher Dank geht an Dr. Joachim Hönes (Mannheim), Dr. med. Bodo Gutt (München), Dr. med. Thomas Bobbert (Berlin), Geri Winkler (Wien), David Panofsky (Madison, U.S.A.), Jordi Admetlla (Barcelona), Anne Royer (Kanada), Prof. Chris Thompson (Dublin), Prof. Avogaro (Padua), Dr. David Maldonado (La Paz, Bolivien) und Dr. Daniel Öberg (Västervik, Schweden). Für die zur Verfügung gestellten Fotos bedanken wir uns herzlichst bei Geri Winkler (Mt. Everest), Jordi Admetlla (Aconcagua) und David Panofsky (Pik Lenin). Die Aktualisierung von Kapitel 10 (Typ-2-Diabetes) wurde durch die immense Zuarbeit von Jaqueline Braun (Offenburg), die uns mit aktuellen Daten aller Art versorgte, immens erleichtert – danke! Dr. Gerhard Schmeisl (Bad Kissingen) gab wertvolle Hinweise zum Thema Inkretine und Sport. Für die spannenden neuen Erfahrungsberichte, durch die die Sportfibel erst ihre wirkliche Bestimmung erfährt, danken wir Romy Schreiber und Monique Hanley.

Nicht zuletzt möchten wir uns bei Herrn Hamm vom Kirchheim-Verlag für die schier unerschöpfliche Geduld und Nachsicht danken, die er mit uns hatte.

Wir wünschen weiterhin viel Spaß beim Lesen und beim Sport!

Ulrike Thurm und Bernhard Gehr