



# Bundesweite Aktion „Gesundes Wandern mit Diabetes“ am Samstag, 6. Mai 2023

**Eine Aktion der AG Diabetes, Sport und Bewegung  
und diabetesDE zusammen mit interessierten  
Praxisteams**

## **Liebes Diabetes-Team,**

bringen Sie Ihre Menschen mit Diabetes in Bewegung. Geben Sie mit dieser Aktion einen ganz praktischen Anstoß dazu. Bitte veranstalten Sie im Rahmen unseres bundesweiten Aktionstags bei Ihnen vor Ort eine Wanderung mit Diabetes für die Gesundheit.

## **Der Ablauf**

**Dauer:** maximal 90 Minuten

**Länge:** 3 bis 5 km mit unterstützenden Übungen zur Stärkung der Muskulatur

**Auswahl einer geeigneten Strecke:** Durch die Ortskenntnisse Ihres Praxisteams oder die App: [www.wanderfit.de](http://www.wanderfit.de)

**Begleitende Untersuchung:** BZ vor und nach dem Wandern obligat; Fragen zum Wohlbefinden fakultativ (Formulare und Fragebogen werden bereitgestellt)

**Bei Interesse Anmeldung unter:  
[Hoffmann\\_sigrid@icloud.com](mailto:Hoffmann_sigrid@icloud.com)**

## **Wie gewinne ich Menschen mit Diabetes zum Mitmachen?**

- Eigene Patienten ansprechen
- Im Qualitätszirkel bekannt machen
- Örtliche Selbsthilfegruppen integrieren

## **So werden Sie unterstützt**

- Bundesweite Medienarbeit durch diabetesDE
- Informationsmaterialien (Flyer/ Plakat mit der Möglichkeit zur Individualisierung durch Praxisstempel und -logo) werden per Mail zum Download bereitgestellt
- Im Vorfeld der Veranstaltung werden zwei Online-Besprechungen angeboten, um offene Probleme zu klären und Ihre konkreten Fragen zu beantworten
- Bei der Suche nach einem/er DWV-Gesundheitswanderführer\*in® hilft der Deutsche Wanderverband (<https://www.wanderverband.de/wandern/Gesundheitswandern>)





# Gesundes Wandern mit Diabetes

## Das Konzept „Gesundes Wandern mit Diabetes“

Gemütlich oder ambitioniert - bereits kurze Wanderungen können sehr wohltuend sein. Doch wieviel kann ich mir zutrauen? Und welche Belastung ist geeignet, um den Diabetes durch Bewegung wirksam zu behandeln? An diesem Aktionstag werden Menschen mit Diabetes vor und nach der Wanderung untersucht und bekommen praktische Tipps für gesundheitsförderndes Wandern.

## Nachhaltigkeit

DWV-Gesundheitswandern® mit einem DWV-Gesundheitswanderführer® ist als Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V „Reduzierung von Bewegungsmangel“ anerkannt und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Idealerweise arbeiten Sie mit einer/m DWV-Gesundheitswanderführer\*in® zusammen. Diese/r kümmert sich um passende Wegstrecken, wählt die Übungen aus, achtet auf die korrekte Durchführung, informiert über verschiedene Inhalte rund um das Thema Gesundheit und wirbt für die Aktion.

## Komm' in Tritt, Schritt für Schritt!

Ob Waldwege, Weinberge, Flussauen ... die Botschaft ist einfach: Aktiv werden in der Natur und mit der Natur. Körper und Seele danken es uns.



## Sie wollen mehr wissen?

