



DDG ARBEITSGEMEINSCHAFT
Diabetes, Sport & Bewegung



Stark für Millionen.

Bundesweite Aktion „Gesundes Wandern mit Diabetes“

**Machen Sie mit an einem Tag der Woche
des bundesweiten Gesundheitswanderns
in der Woche vom 16.9. bis 22.9.2024**



- seit mehr als 5 Millionen Jahren für Bewegung programmiert.
- Er muss sich bewegen, um gesund zu bleiben.
- Bewegung hilft aber auch Krankheiten zu behandeln und die Gesundheit zu stabilisieren oder wiederherzustellen



DDG ARBEITSGEMEINSCHAFT

Diabetes, Sport & Bewegung

diabetesDE
DEUTSCHE
DIABETES
HILFE



Stark für Millionen.



Unser Motto: „Fürchte Dich nicht langsam zu gehen. Fürchte Dich nur, stehen zu bleiben.“

(Hartwig Gauder, Olympiasieger im Gehen über 50 Kilometer 1980 in Moskau)



DDG ARBEITSGEMEINSCHAFT

Diabetes, Sport & Bewegung

diabetesDE
DEUTSCHE
DIABETES
HILFE



Stark für Millionen.

Unter dem Begriff „Gesundheitswandern“ versteht man eine Verbindung von gemütlichen oder ambitionierten, und relativ kurzen Wanderungen (meist drei bis fünf Kilometer), mit aktiven Pausen. In diesen Pausen werden Übungen zur Entspannung oder Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination ausgeführt. Die Ausdauer wird über die Wanderung selbst verbessert. Ausgeführt werden diese Wanderungen immer an naturnahen Wanderwegen, beispielsweise im Wald, auf Weinfeldern oder in den Bergen.

Gesundes Wandern mit Diabetes



**Komm' in Tritt,
Schritt für Schritt!**

Das Konzept „Gesundes Wandern mit Diabetes“

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.

Der Ablauf

Dauer: Maximal 90 Minuten

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

Aktive Pausen: Anzahl ca. 2-3 Pausen für Koordinations- oder Stabilisationsübungen

Auswahl einer geeigneten Strecke: Durch die Ortskenntnisse Ihres Praxisteam oder die App: www.wanderfit.de



***Ideen für die Aktivierung der Pause
finden Sie auf den folgenden zwei
Folien!***

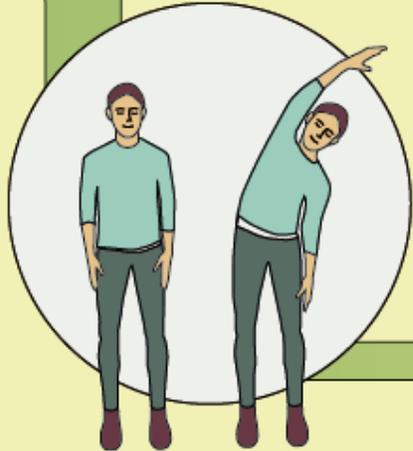
Viel Spaß beim Ausprobieren!

Zwischenstopps mit Bewegung

Regelmäßige und aktive Pausen zwischen den Wanderetappen trainieren Muskeln, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Fünf Übungs-Vorschläge

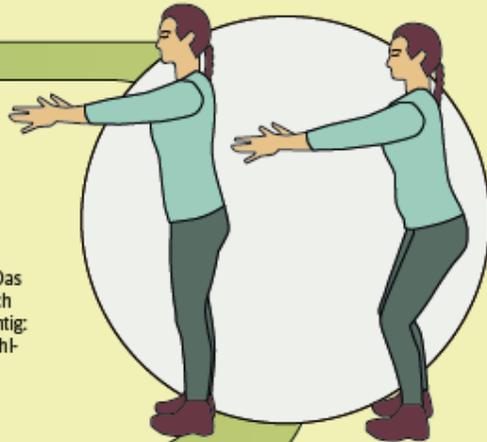
1 Rumpfdehnung

So wird's gemacht
Bequem hinstellen, die Füße hüftbreit, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Jetzt den rechten Arm Richtung Himmel strecken, dabei die Schulterblätter zueinander und nach unten schieben. Den Oberkörper leicht nach links beugen. 5-20 Sekunden halten. Dann: Seitenwechsel.



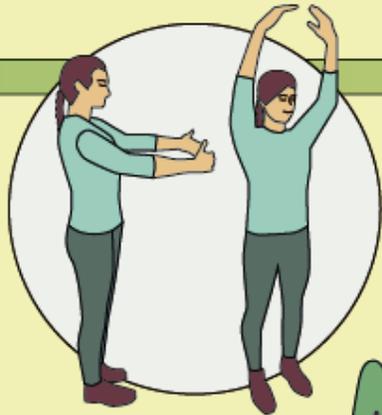
2 Leichte Kniebeuge

So wird's gemacht
Füße hüftbreit nebeneinanderstellen, die Arme auf Brusthöhe nach vorn strecken. Das Gesäß anspannen, das Gewicht leicht nach vorn verlagern und in die Knie gehen. Wichtig: den Rücken dabei gerade halten (kein Hohlkreuz machen). Ziel: 10 Wiederholungen.



3 Mobilisierung der Brustwirbelsäule

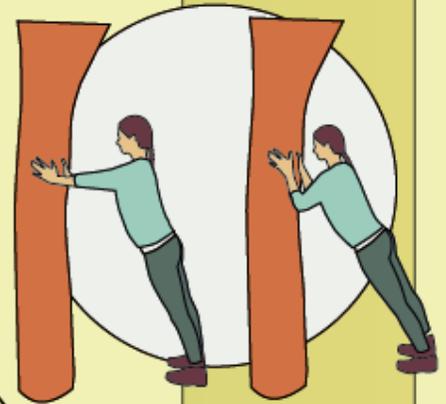
So wird's gemacht
Bequem hinstellen, die Füße hüftbreit, die Arme nach vorn strecken. Beim Einatmen die Finger spreizen und die Arme über den Kopf heben. Beim Ausatmen die Arme wieder senken. Fortgeschrittene gehen beim Einatmen auf die Zehenspitzen. Beim Ausatmen die Fersen wieder senken.



4

Liegestütz im Stehen

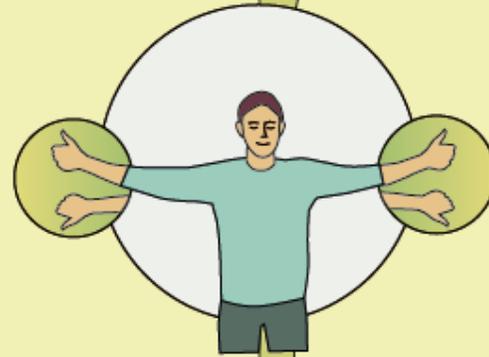
So wird's gemacht
Etwa 50 Zentimeter vor einen Baum stellen. Füße hüftbreit und die Hände auf Schulterhöhe am Stamm fixieren. Ellenbogen beugen und das Körpergewicht nach vorn verlagern. Kurz Spannung halten und zurück in die Ausgangsstellung. Ziel: 10 Wiederholungen. Gut zu wissen: Je weiter weg vom Baum Sie stehen, desto intensiver ist die Übung.



5

Gute Zeiten, schlechte Zeiten

So wird's gemacht
Bequem hinstellen, die Knie leicht beugen. Die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken, die Daumen zeigen nach oben („gute Zeiten“). Gesäß anspannen, Schulterblätter zusammenziehen und Position 30-60 Sekunden halten. Dann die Hände drehen („schlechte Zeiten“) und ebenfalls 30-60 Sekunden halten. Lockern!



Wissenschaftlich getestet

Diese Übungen stammen aus dem Buch „Gesundheitswandern“ (Teatum, 26 Euro) der Sportwissenschaftler Björn Eichmann und Tobias Erhardt. Darin stellen die Professoren weitere Übungen vor. Ihr Tipp: „Wählen Sie für die aktive Pause einen ruhigen Ort mit schöner Aussicht. Genießen Sie die Natur!“

wechsel an. Gesundheitswandern wird durch aktive Pausen zu einem effektiven ganzheitlichen Workout. Einsteigern empfiehlt Sportwissenschaftler Eichmann, nach etwa einem Kilometer Wanderung fünf bis zehn Minuten Aktivierungspause einzulegen. Dabei werden verschiedene Übungen gemacht, um Beweglichkeit, Koordination und Muskelkraft zu verbessern (Vorschläge auf S. 44/45). Niederschwellig zu beginnen ist auch hier wichtig. „Lieber eine Übung aussuchen, die man kennt und bei der man sich sicher fühlt, und davon ein paar mehr Wiederholungen machen“, rät Professor Eichmann Einsteigern.

Hoher Spaßfaktor, große Nachfrage und mehr Wohlbefinden

Wer auf den Geschmack kommt, kann sich auch einer Gruppe mit einem vom Deutschen Wanderverband (DWV) ausgebildeten DWV-Gesundheitswanderführer® anschließen. Die Kurse dürfen dann den Namen DWV-Gesundheitswandern© tragen und bieten für die Teilnehmer einige Vorteile. „Sich regelmäßig in einer festen Gruppe zu treffen und etwas zusammen zu machen, ist ein hoher Motivationsfaktor für die Teilnehmer“, weiß Christine Merkel vom Deutschen Wanderverband. „Die passende Wegstre-

cke wird ausgesucht und Übungen vorbereitet. Unsere Gesundheitswanderführer achten darauf, dass alle Teilnehmer die Übungen korrekt ausführen“, nennt die Wanderexpertin weitere Vorteile für geführte Wandergruppen. Außerdem erhalten die Teilnehmer in den Pausen Informationen über verschiedene Themen rund um gesunde Ernährung und Entspannung. Mehr als 1000 DWV-Gesundheitswanderführer wurden bereits ausgebildet. „Viele haben seit Jahren feste Gruppen und können sich nicht retten vor Anfragen“, berichtet Christine Merkel. „Wenn es einmal läuft, sind die Leute sehr begeistert.“ Diese positive Erfahrung aus der Praxis wird durch wissenschaftliche Untersuchungen gestärkt. Denn Gesundheitswandern macht nicht nur Spaß – es verbessert auch das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit (siehe Grafik rechts). „Bereits einmal Gesundheitswandern pro Woche führt zu gesundheitlichen Effekten“, fasst Sportwissenschaftler Eichmann zusammen. „Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Schon nach fünf bis sechs Wochen sind die Effekte messbar.“

Wer regelmäßig Gesundheitswandern betreibt, ist auch im Alltag automatisch aktiver als vorher. Diese Begleiterscheinung ist vor allem für Menschen mit Typ-2-Diabetes interessant, für die Bewegung ein wichtiger Teil der Therapie ist.

Gesündere Ernährung: 53 % der Befragten sagen, dass Gesundheitswandern sie dazu motiviert hat, stärker auf eine gesunde Ernährung zu achten.*

Verringerung des Körperfettanteils: 80 % aller Gesundheitswanderer haben den Anteil an Körperfett bereits nach fünf Wanderungen um 2 % reduziert.

Bauchumfang verringert sich: Je weniger Fett im Bauchbereich ist, desto geringer das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Positiveres Lebensgefühl: Knapp drei von vier Gesundheitswanderern (73 %) fühlen sich insgesamt wohler.*

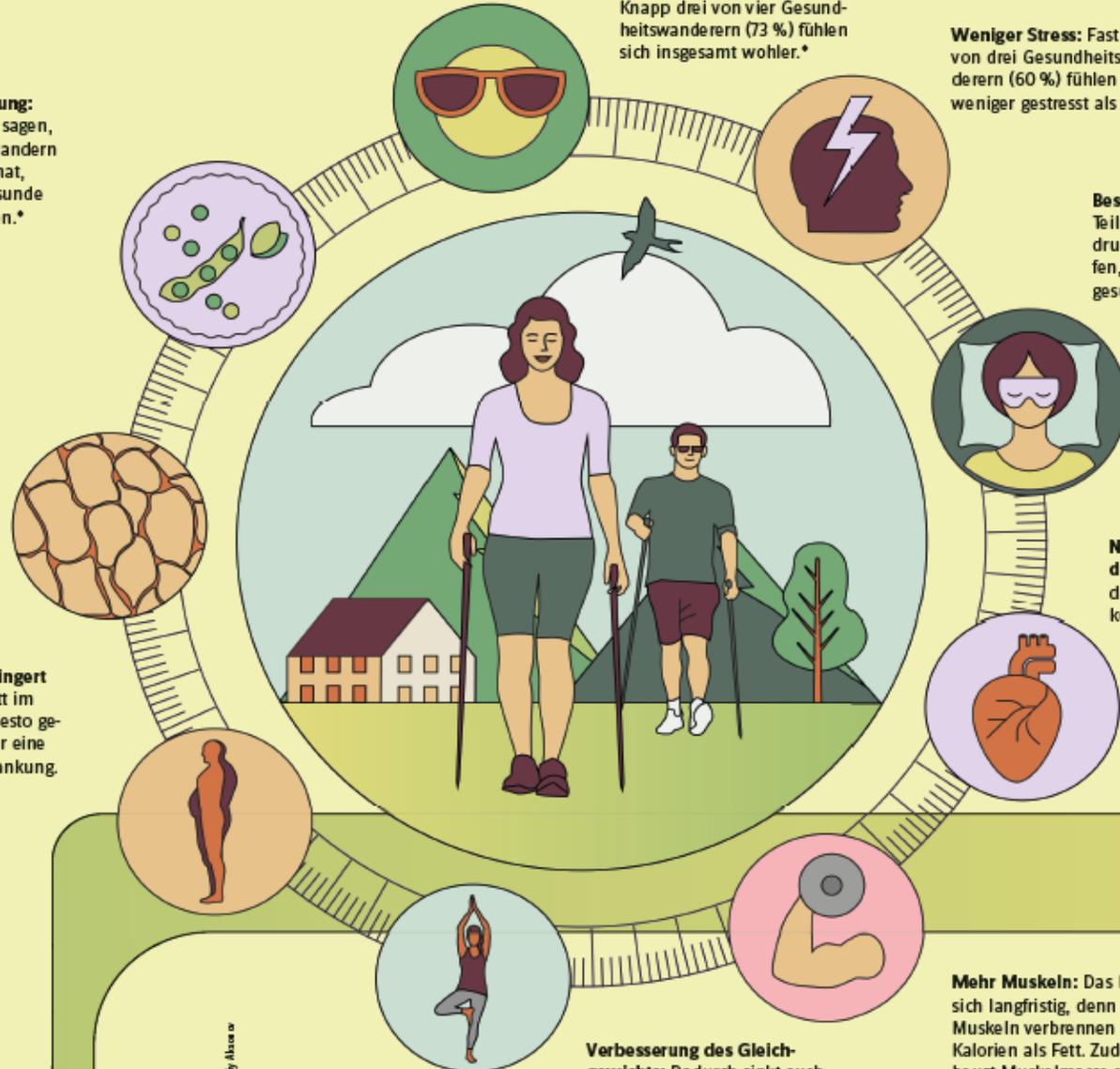
Weniger Stress: Fast zwei von drei Gesundheitswanderern (60 %) fühlen sich weniger gestresst als zuvor.*

Besserer Schlaf: 45 % aller Teilnehmer haben den Eindruck, dass sie besser schlafen, seitdem sie regelmäßig gesundheitswandern.*

Normalisierung des Blutdrucks: Dadurch sinkt auch das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt.

Verbesserung des Gleichgewichts: Dadurch sinkt auch im Alltag die Gefahr zu stürzen.

Mehr Muskeln: Das lohnt sich langfristig, denn Muskeln verbrennen mehr Kalorien als Fett. Zudem beugt Muskelmasse einem Kraftverlust im Alter vor.



Motivations-Tipps

Gesundheitswandern lohnt sich immer. Dranbleiben fällt vielen leichter in einer festen Trainingsgruppe oder mit finanziellem Anreiz

Gleichgesinnte finden
Gesundheitswanderführer des Deutschen Wanderverbands (DWV) bieten deutschlandweit Kurse an. Fündig werden Sie in der Tageszeitung, bei den Präventionskursen Ihrer Krankenkasse oder bei der Ortsgruppe des Wanderverbands (www.wanderverband.de).

Bonus von der Krankenkasse
Gesundheitswandern mit einem DWV-Gesundheitswanderführer® ist als Präventionsmaßnahme anerkannt und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst. Auch wer das Deutsche Wanderabzeichen erwandert hat, kann sich über einen Kassenbonus freuen.



Bitte mitbringen:

**Blutzuckermessgerät und Teststreifen,
Traubenzucker oder Fruchtsaft,
und gutes Schuhwerk**

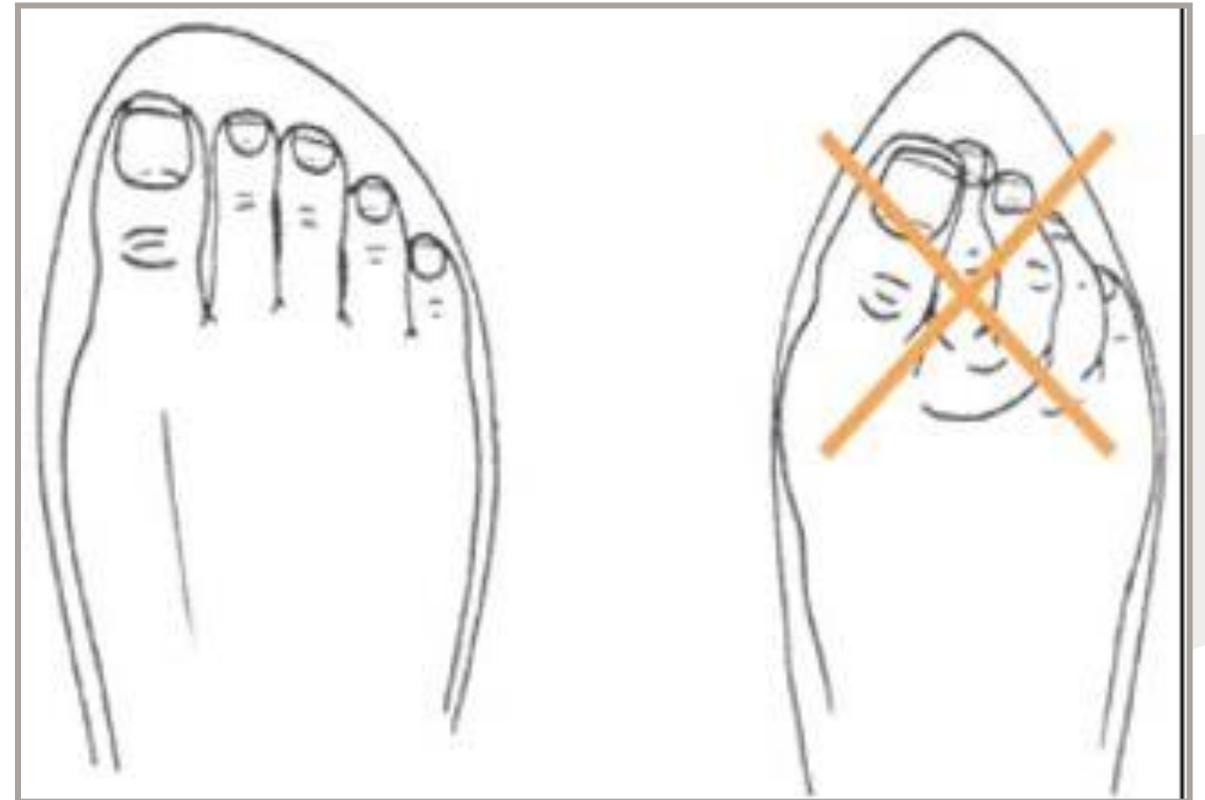
Seien Sie vorbereitet auch bei der Wanderung, um eine Unterzuckerung zu beherrschen



z. B. Traubenzucker, „echte“ Cola,
flüssiger Traubenzucker, Limonade, Fruchtsaft ... (keine Light-Produkte)

Bitte gute Schuhe mitbringen

- Nicht zu klein
- Nicht zu kurz
- Nicht zu eng
- Nicht zu hart





**Beachten Sie:
Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko; es erfolgt
keine Haftung für eventuelle Schäden durch den
Veranstalter.**





Wichtige beim Wandern Regel:

Laufen ohne zu schnaufen!





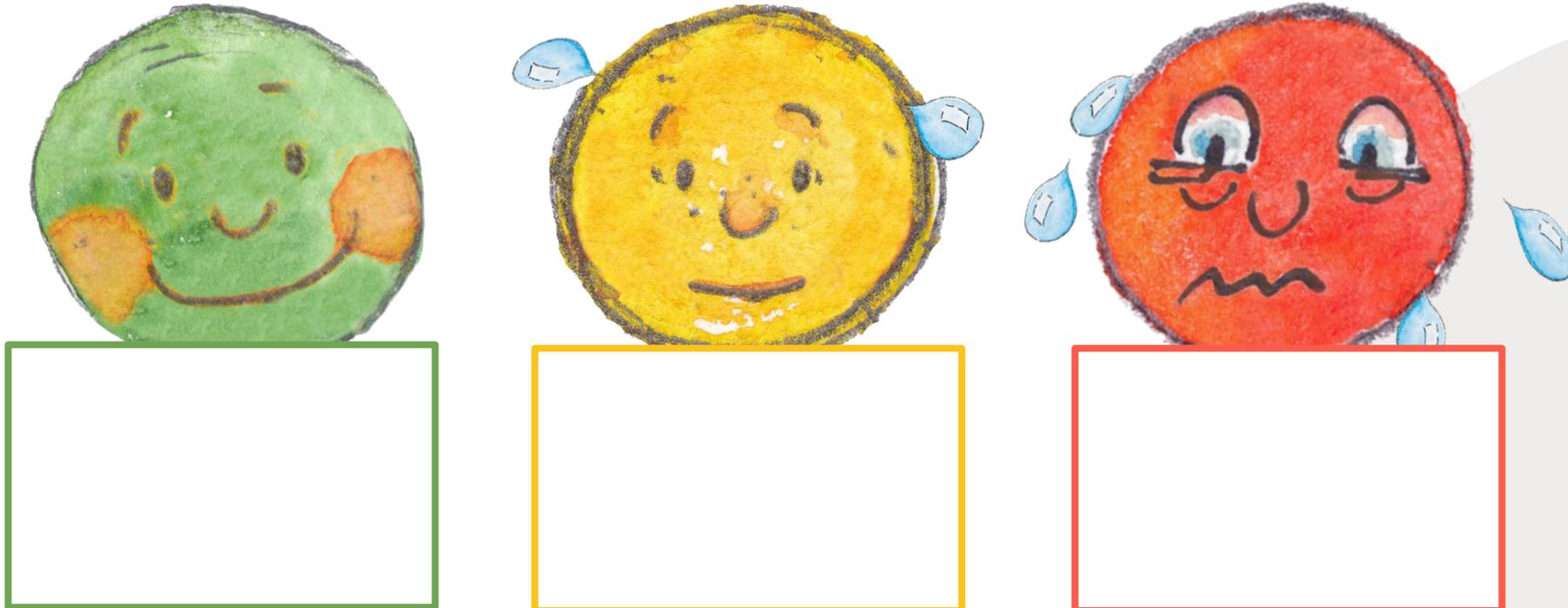
Begleitende Untersuchung:

Blutzuckermessungen vor und nach dem Wandern sind wichtig, um auch für die Zukunft zu wissen, wie Ihr Körper auf die Bewegung reagiert. Falls sie möchten geben uns eine Smilie Antwort, um zu erfahren, ob Ihnen die Bewegung gut getan hat.



Bundesweite Aktion „Gesundes Wandern mit Diabetes“

Wie war die Bewegung für Sie?



Bitte jeden Teilnehmer per Strich Rückmeldung geben lassen

Nachhaltigkeit

Nach der Aktion können Sie weiter machen!

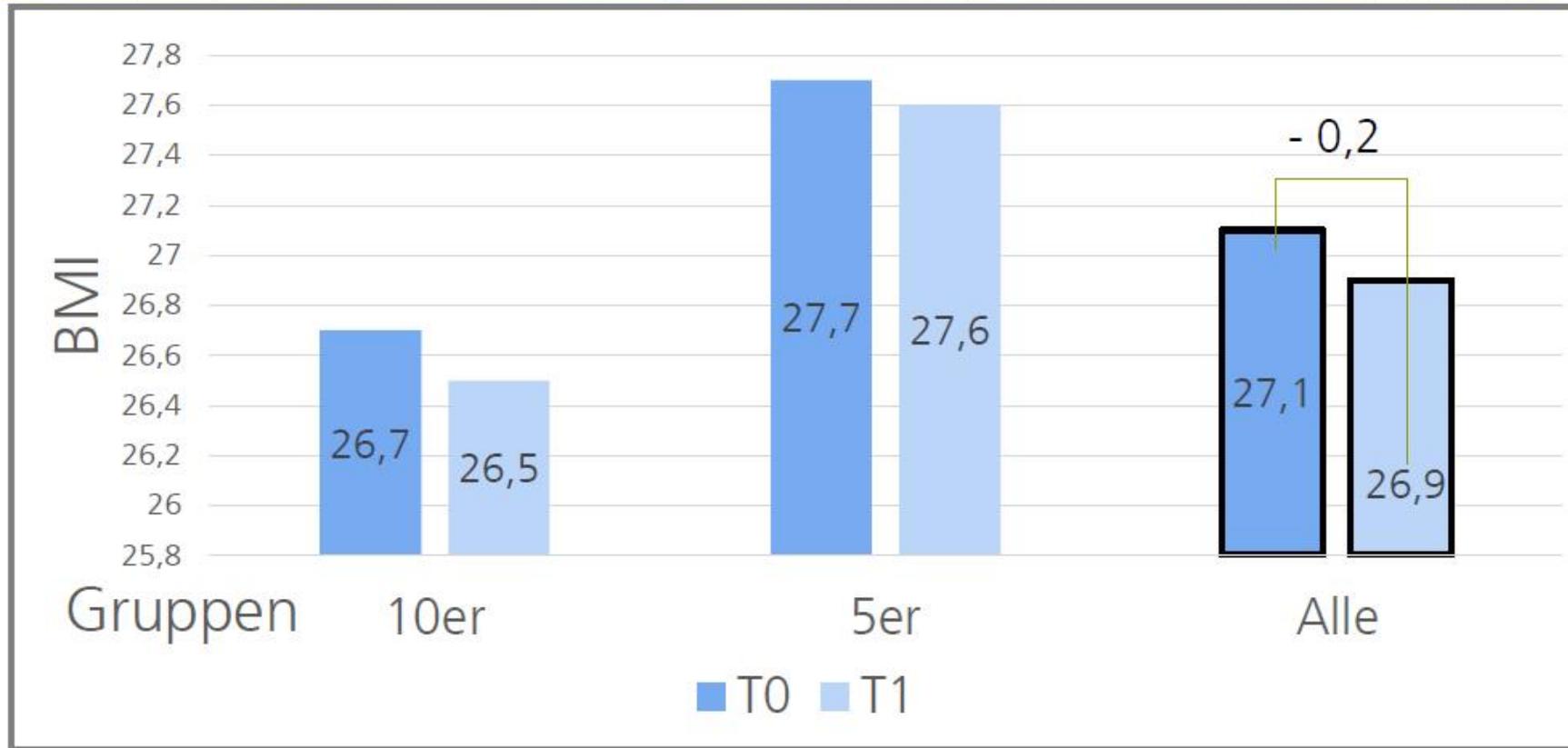
DWV-Gesundheitswandern© mit einem DWV-Gesundheitswanderführer® ist als Präventionsmaßnahme nach §20 SGB V „Reduzierung von Bewegungsmangel“ anerkannt und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.



***Der Blick in Studienergebnisse zeigt,
dass Wanderungen
sehr positive Effekte haben kann!***

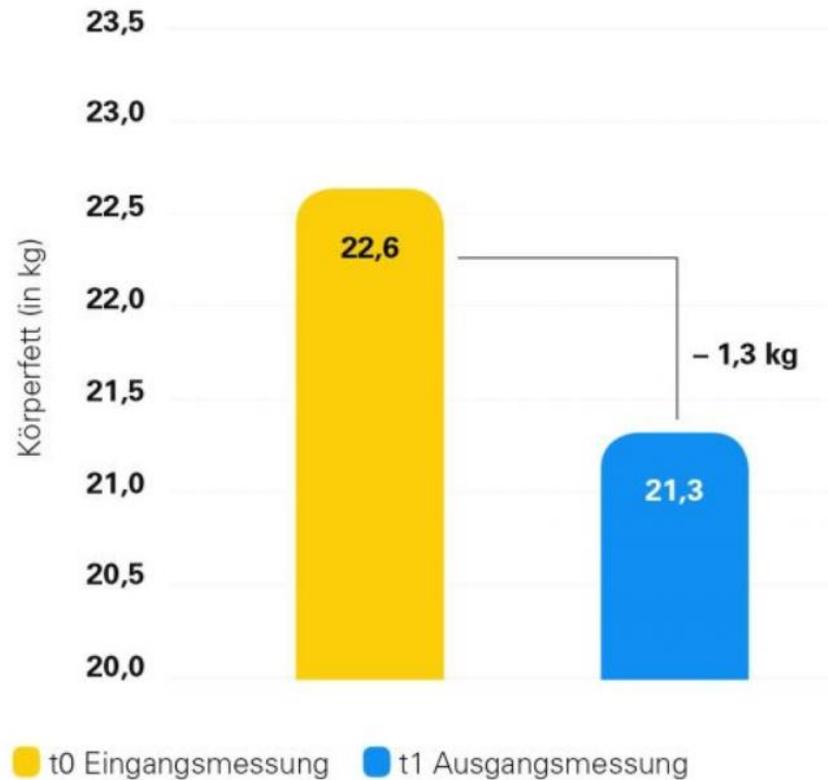


Ergebnisse

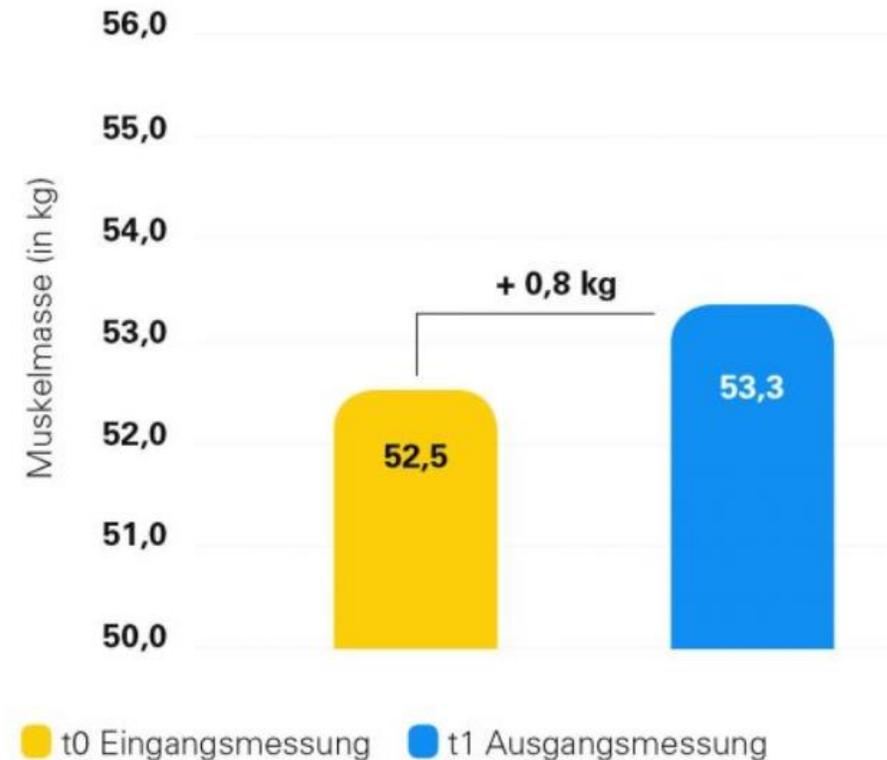




Veränderung des absoluten Körperfettanteils



Veränderung der Muskelmasse





Veränderung des Wohlbefindens





DDG ARBEITSGEMEINSCHAFT

Diabetes, Sport & Bewegung



Stark für Millionen.

**Bei Interesse Anmeldung unter:
Hoffmann_sigrid@icloud.com**



diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Albrechtstr. 9
10117 Berlin



DDG ARBEITSGEMEINSCHAFT

Diabetes, Sport & Bewegung

Lönsweg 9

32479 Hille

Tel. 05703/5155835

info@diabetes-bewegung.de

www.diabetes-bewegung.de