

## Bewegung hilft Diabetiker wandern auf dem Kaiserstuhlpad

Geführte und  
medizinisch betreute  
Tageswanderung  
17. Juni 2023



Schirmherren: Bürgermeister Benedikt Eckerle, Ihringen  
Bürgermeister Oliver Rein, Breisach

## Anmeldung

### So einfach geht's:

Anmeldung ausfüllen, abtrennen, in einen frankierten Umschlag stecken und absenden an:

### Dr. Bernhard Walter

Helios Rosmann Klinik Breisach  
Stichwort: Diabetiker auf dem Kaiserstuhlpad  
Zeppelinstraße 37  
79206 Breisach

Treffpunkt am 17.06.2023 ist um 9.15 Uhr an den Martinshöfen zur Registrierung und BZ-Messung. Start der Wanderung 10.00 Uhr.

## Telefonische Anmeldung:

Helios Rosmann Klinik  
Sekretariat Innere Abteilung  
Tel.: 07667 - 84 251

Unter dieser Telefonnummer erhalten Sie außerdem zusätzliche Informationen rund um den Wandertag.

Die Anmeldungen werden nach der Eingangs-Reihenfolge berücksichtigt.

## Teilnahmegebühr

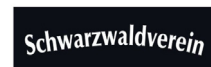
Die Teilnahmegebühr beträgt 7,00 Euro.  
Sie dient der Kostendeckung und wird am Wandertag eingesammelt.

## Was uns noch wichtig ist

Eine gewisse Grundkondition für eine Wanderung von ca. 3-4 Stunden mit leichten und mäßigen Anstiegen wird vorausgesetzt. Bitte fragen Sie Ihren behandelnden Arzt, ob diese Wanderung für Sie geeignet ist.

Wenn Sie Insulin spritzen, sprechen Sie die Anpassung der Morgendosis mit Ihrem Arzt ab.

## Mit freundlicher Unterstützung von:



Ihringen-Wasenweiler  
www.drk-ihingen.de

## Liebe Patient:innen

„Bewegung hilft“ heißt das Motto, mit dem wir Sie am Samstag, den 17. Juni 2023 zu der Tageswanderung „Diabetiker auf dem Kaiserstuhlpfad“ einladen. Die Tour, die professionell begleitet wird und für jedermann geeignet ist, soll zeigen, welche positive Bedeutung körperliche Bewegung insbesondere für den Typ 2-Diabetiker hat.

Denn Bewegung hilft den Blutzucker zu senken, ist gut bei Bluthochdruck, unterstützt eine Gewichtsabnahme, verbessert die Wirksamkeit des körpereigenen Insulins, trainiert Herz und Kreislauf, beugt der Arterienverkalkung vor und tut auch Geist und Seele gut. Bewegung in der Gruppe hilft darüber hinaus, soziale Kontakte zu pflegen, und steigert die Motivation der Teilnehmer.

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Partnern, Helios Rosmann Klinik, Diabetesnetz Breisgau, Diabetiker Baden Württemberg e.V., DRK-Ihringen, Schwarzwaldverein, ev. Diakoniekrankenhaus, sowie bei den Bürgermeistern Benedikt Eckerle und Oliver Rein für die Übernahme der Schirmherrschaft und allen weiteren Helfern. Jetzt wünschen wir uns schönes Wetter und viele Wanderlustige – dann kann´s am 17. Juni losgehen!

Mit freundlichen Grüßen

*Dr. Bernhard Walter*

*Iris Probst*

## Wanderstrecke

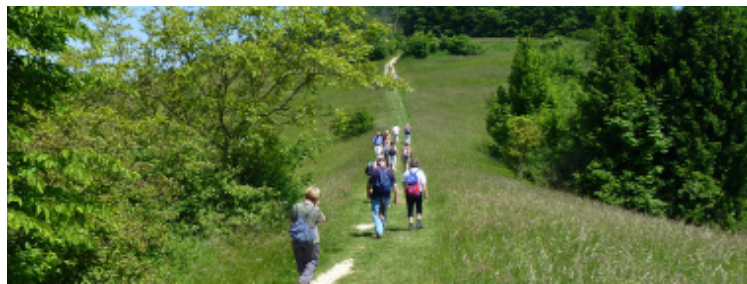
Die Wanderung beginnt in Ihringen um 10.00 Uhr an der Martinshofstrasse und führt über Stalleck zum Lilienhof. Danach vorbei am untereren und oberen Weiher zum grossen Ahornbaum. Über die Hundskehle kommen wir zu den Mammutbäumen. Wir passieren die Adlernesthütte, den Nagenberg und die Himmelsburg und kehren zurück zum Martinshof, wo wir einkehren und die Wanderung ausklingen lassen können. Die Strecke beträgt ca. 11.0 km und kann jederzeit abgekürzt werden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

## Während der Wanderung

Diabeteserfahrene Ärzte und Diabetesberaterinnen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Bei jedem Teilnehmer wird während der Wanderung regelmäßig der Blutzucker gemessen. Oswald Stiefel vom Schwarzwaldverein zeigt uns den Weg und die Sehenswürdigkeiten des Kaiserstuhls.

## Unsere Leistungen

- Begleitung und Betreuung durch diabeteserfahrene Ärzte und Diabetesberaterinnen
- Blutzuckermessungen mit Empfehlungen zur Korrektur
- Professionelle Wanderführung
- Versorgung mit Snacks und Wasser
- Begleitfahrzeug ständig in Ihrer Nähe
- Medizinische Notfallversorgung



**Hiermit melde ich mich verbindlich zur Wanderung an:**

**Diabetiker wandern auf dem Kaiserstuhlpfad am 17. Juni 2023**

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon Privat/Mobil

E-Mail-Adresse

Diabetes-Typ und seit wann

Datum, Unterschrift

Zu Ihrer eigenen Sicherheit erhalten Sie nach Eingang Ihrer Anmeldung einen Fragebogen zu Ihrer gesundheitlichen Situation. Bitte schicken Sie diesen ausgefüllt an uns zurück und besorgen Sie sich zudem eine Unbedenklichkeitserklärung Ihres behandelnden Arztes.