

Rechbergklinik on Tour – Kraichgauwanderung um Bretten am Samstag, 18. April 2020

Bewegungsevent in Kooperation mit dem Verein Diabetiker Baden-Württemberg e.V. und dem DRK - Kreisverband Karlsruhe

Am Samstag, 18. April 2020 lädt das Diabetesteam der RKH Rechbergklinik Bretten alle Menschen mit Diabetes oder metabolischem Syndrom sowie alle Interessierten zu einer Tageswanderung rund um Bretten ein. Die gesamte Streckenlänge beträgt etwa 12 Kilometer auf zwei Etappen. Die Tour startet und endet an der Rechbergklinik. Diabetologin Dr. Martina Varrentrapp, Prof. Dr. Martin Winkelmann, Pflegedirektorin Jutta Ritzmann-Geipel sowie weitere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Diabetesteams der Klinik werden die Tour auf der gesamten Strecke auch fachlich begleiten. Ein Begleitfahrzeug des DRK - Kreisverband Karlsruhe ist kontinuierlich in der Nähe. Organisiert wird diese Aktion von Anne-Marie Schnäbele, Diabetesberaterin DDG, vom Diabetesteam der RKH Rechbergklinik Bretten.

Die Tour startet um 9 Uhr an der Rechbergklinik und führt nach Dürrenbüchig. Dort erwartet die Ortsverwaltung die Wanderer zur Pause mit gesunden Snacks. Die Wanderung endet gegen 15 Uhr in der Rechbergklinik.

Schirmherr der Veranstaltung ist Joachim Kössler, Mitglied des Landtags von Baden-Württemberg, der selbst Diabetiker ist. Er hat seine Teilnahme an der Wanderung zugesagt. Er unterstützt dadurch die Initiative der RKH Rechbergklinik Bretten zur Gesundheitsförderung, denn das „Bewegungsmedikament“ ergänzt und fördert ganzheitlich die positive Einstellung zu allen Therapieformen.

Das Angebot richtet sich an alle, die Diabetes haben oder es bekommen könnten, an alle, die aktiver werden und mehr für ihre Gesundheit tun möchten sowie an alle, die sich mehr bewegen sollen und sich selbst das „Medikament Bewegung“ verschreiben möchten.

Empfehlungen zur Wanderung

Nehmen Sie genügend Getränke, sowie Blutzuckermessgerät und Insulinpen bzw. Diabetesmedikation mit.

Spezielle Wanderausrüstung

Sie benötigen unbedingt feste Wanderschuhe, die gut eingelaufen sind und über die Knöchel reichen sowie einen Tagesrucksack (Inhalt siehe Auflistung). Empfohlen wird Funktionsbekleidung. Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie muss von jedem Wanderer an dessen eigene Verhältnisse angepasst werden.

Wanderbekleidung und Ausrüstung

- _ leichte Wanderhosen, leichte Wanderhemden
- _ Gegen Regen: Eine leichte, dichte Regenjacke oder eine wasserdichte Trekkingjacke oder evtl. Regenschirm
- _ Wanderstöcke oder Nordic Walking- Stöcke, (Teleskop-Stöcke, wenn vorhanden)
- _ Gegen Kälte: Entweder eine Regenjacke mit Innenfutter oder eine Fleecejacke; evtl. Handschuhe und Kopfbedeckung

Tagesrucksack

- _ Notwendige Medikamente / Insulin / Blutzuckermessgerät und genügend Messstreifen
- _ Traubenzucker oder andere kurzwirksame BE's
- _ Länger wirksame BE's wie Obst, Müsliriegel oder ähnliches
- _ Liste mit Telefonnummern von Angehörigen für die Benachrichtigung im Notfall
- _ Vesper für eine Mittagspause, evtl. Taschenmesser
- _ Eine leichte Wasserflasche mit 1 Liter Fassungsvermögen oder abgefüllte Getränke
- _ Toilettenpapier (Papiertaschentücher brauchen sehr lange bis sie verrotten)
- _ Pflaster (Für Wunden oder Blasen)
- _ Fotoapparat

Rechbergklinik on Tour – Anmeldung (bis 9. April 2020)

Mit freundlicher
Unterstützung:

Aus Liebe zum Menschen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Tageswanderung am 18. April 2020 an.

Name, Vorname

Adresse

Tel. Privat + Mobil

E-Mail-Adresse

Wenn möglich bitte einfach per mail an anne-marie.schnaebele@rkh-kliniken.de

oder telefonisch Telefon 07252-54-79164 (nicht immer besetzt)

ansonsten bitte per Post:

RKH Rechbergklinik Bretten, Diabetesteam, Anne-Marie Schnäbele, Edisonstraße 10,
75015 Bretten

oder in den Briefkasten am I-Punkt der RKH Rechbergklinik Bretten einwerfen.

Zu Ihrer eigenen Sicherheit benötigen wir folgende Angaben zu Ihrer gesundheitlichen Situation

Diabetes

Typ 2

Typ 1

Metab. Syndrom

Alter

Größe

 m

Gewicht

 kg

Sonstige Krankheiten, Einschränkungen, Allergien

Gerinnungshemmer (Marcumar oder andere?)

Ja

Nein

Alle Medikamente / Insulin

Datenschutz-Einwilligungsklausel

Ich willige ein, dass die RKH Rechbergklinik Bretten meine anonymisierten Daten, wie Alter, Größe und Gewicht, ebenso die während der Wanderungen erhobenen Daten, wie Blutzucker- und Blutdruckwerte, gelaufene Schritte, Medikamente und Kohlenhydrate zur Auswertung der Daten aller Teilnehmer nutzen kann. Ich willige ferner ein, dass die Daten an Kooperationspartner weitergegeben werden können. Ich erteile die Einwilligung, dass Bilder von mir oder mit mir veröffentlicht werden dürfen.

Ich kann die Datenschutz-Einwilligung ohne Einfluss auf Teilnahme an den Wanderungen jederzeit widerrufen.

Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt auf eigene Verantwortung.
Die Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung. Dies bestätigen Sie mit Ihrer Unterschrift.

Datum, Unterschrift