

# Checkliste für einen Wanderausflug

Wandern ist beliebt und gesund – und auch für Menschen mit Diabetes und koronarer Herzkrankheit geeignet. Mit unserer Checkliste bereiten Sie sich richtig vor.

## Vorbereitung und Planung

- vorher mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen
- geplante Strecke – entspricht sie Ihren Fähigkeiten?



• *Langsam beginnen; kleinere Etappen wählen, Streckenlänge allmählich steigern*

• *Belastung beachten: Beim Wandern müssen Sie sich noch gut unterhalten können*

- Diabetiker und Diabetikerinnen:** mit Arzt oder Ärztin klären, ob die Insulindosis reduziert werden sollte
- KHK-Patienten und -Patientinnen:** Pulsuhr mitnehmen; abbrechen, wenn Sie sich nicht gut fühlen
- vorher prüfen, wie weit bzw. bis auf welche Höhe Sie gehen können. *Wanderungen im Hochgebirge vorher unbedingt ärztlich abklären*

## Kleidung und Schuhe

- atmungsaktive, nicht beengende Kleidung
- wasserdichte Jacke und Wechsel-T-Shirt
- leichte, atmungsaktive Kappe oder Mütze gegen Sonne und Regen
- Strümpfe, deren Nähte nicht drücken (am besten Kniestrümpfe, an Fersen und Ballen verstärkt)
- gut passende Schuhe mit Dämpfungselementen, wasserfest und atmungsaktiv, mit hohem Schaft zur Stabilisierung
- leichter, wasserdichter, passgenauer Rucksack

## Proviand

- ausreichend Flüssigkeit – mindestens 2 Liter Wasser pro Person
  - Herzschwäche-Patienten und -Patientinnen:** Trinkmenge sicherheitshalber mit dem Arzt oder der Ärztin abklären
- ausreichend Proviand, z. B. belegte Vollkorn-Brote
- Müsliriegel o. ä. für zusätzliche Energie, falls länger unterwegs als geplant
  - Diabetiker und Diabetikerinnen:** Traubenzucker oder Fruchtsaftgetränk

## Notfallvorsorge

- Umgebungsplan
  - evtl. GPS-fähiges Handy (Achtung: Nicht überall Empfang)**
- geplanten Tourenverlauf Angehörigen mitteilen
- Blasenpflaster und kleines Erste-Hilfe-Set
  - Diabetiker und Diabetikerinnen:** Blutzuckermessgerät
  - KHK-Patienten und -Patientinnen:** Notfall-Medikament

