

„Klinik-Mobil“ bei der Rechbergklinik Bretten

Bewegung hat positiven Einfluss auf die Gesundheit

In Anlehnung an die Kampagne der Bundesregierung "Deutschland bewegt sich" hat die Rechbergklinik Bretten das Projekt "Klinik-Mobil" gestartet. Einmal im Monat findet im Rahmen der Diabetes-Schulung eine Bewegungseinheit statt. Diese beinhalten zweimal 15 Minuten flottes Gehen, wobei jeder Teilnehmer sein Tempo selbst bestimmt. Die Parameter Blutdruck, Puls und Blutzucker werden vor und nach der Bewegung gemessen. Insbesondere bei der Veränderung des Blutzuckers können die Teilnehmer den positiven Einfluss der Bewegung wahrnehmen. Die Stöcke, die die Teilnehmer benutzen, dienen der Sicherheit und sind insbesondere gelenkschonend. Äußerlich ähnelt das Projekt der Trendsportart Nordic-Walking. Es werden auch einige Techniken vermittelt, die den Muskelaufbau unterstützen. Allerdings hat der Spaß an der Bewegung Priorität. Initiiert wurde dieses Projekt durch Annemarie Schnäbele, Diabetes-Assistentin und Krankenschwester mit über 30-jähriger Erfahrung. Sie hat eine Fortbildung zur Herzsport- und Diabetessport-Übungsleiterin abgeschlossen und leitet die Teilnehmer an. Mit dabei sind auch Ärzte der Medizinischen Klinik, da die Teilnehmer überwiegend auch Herzprobleme haben. "Es gibt die Bestimmung, dass sportliche Maßnahmen dieses Personenkreises nur in Begleitung eines Arztes stattfinden dürfen", zeigt sich Annemarie Schnäbele durch die Unterstützung der Ärzte sehr erfreut. Für alle Fälle wird stets ein Rucksack mit einer Erste-Hilfe-Ausstattung mitgeführt. Derzeit bewegen sich die Teilnehmer der Gruppe noch auf dem Therapieweg der Rechbergklinik. Durch die Umgestaltung des Patientengartens wird jedoch auch dort ein Lauf-Parcours eingerichtet. "Die Teilnehmerzahl könnte durchaus höher sein, was offensichtlich daran liegt, dass das Angebot noch nicht allen bekannt ist. Dies wird sich jedoch hoffentlich bald ändern", gibt sich Annemarie Schnäbele zuversichtlich.