



Erst wagt  
Kursleiter  
Martin Kübel  
(li.) mit seiner  
Gruppe im  
Stadtwald.  
Danach folgen  
Atemübungen  
im Burghof  
(re.).



Fotos: W&B/Bernhard Kährmann

# 28 FüÙe und ein Kuhstall

**GESUNDHEITSWANDERN** ist viel mehr als Gehen. Warum solche Kurse boomen und was sie bringen. Eine Reportage von einer Wandergruppe aus dem Schwarzwald VON MIRIAM HOFFMEYER

Die Wanderer bilden im warmen Licht der Abendsonne auf dem Burghof einen großen Kreis. Sie breiten die Arme aus und strecken sie hoch über den Kopf. „Denkt an die Tiefenatmung!“, ruft Gesundheitswanderführer Martin Kübel der Gruppe zu. „Je flacher der Atem, desto weniger Sauerstoff bekommt der Körper.“ In der klaren

Schwarzwaldluft weiten sich die Lungen. Ganz oben, auf der Aussichtsplattform der mittelalterlichen Burgruine Hohennagold, schweift der Blick über das hübsche Städtchen mit seinen Fachwerkhäusern und kleinen Gassen bis zur Schwäbischen Alb.

„Es ist so schön, regelmäßig draußen in der Natur zu sein: wenn die ➤



ersten Wiesenblumen blühen, wenn alles sattgrün ist und wenn die letzten Blätter fallen“, schwärmt Ute Bessler. Die 57-Jährige und ihr sechs Jahre älterer Ehemann Wolfgang Sommer sind seit Jahren jeden Mittwoch beim Gesundheitswandern in Nagold dabei. „Der feste Termin hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden und rauszugehen“, sagt sie. „Man tut was für sich selbst und trifft nette Leute zum Schwätzen.“

### Aktiv, ohne weit zu fahren

Ob Nagold im Schwarzwald, die Ostseeinsel Rügen oder das niederbayerische Hauzenberg, Gesundheitswandern kann man an vielen Orten in Deutschland. Viele Kurse finden von Frühjahr bis Herbst statt, oft ein- oder zweimal pro Woche in den Abendstunden, wenn es angenehm kühl ist. Viele Kursteilnehmer haben es nicht weit zum Treffpunkt, denn häufig starten die Gruppen in nahegelegenen Stadtparks, Naturschutzgebieten oder Wäldern. Das Besondere daran: Geselliges Wandern und Übungen an Aussichtspunkten, mit denen gezielt Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert werden.

Neun Frauen und vier Männer zwischen 52 und 70 Jahren sind heute in Nagold dabei. Lockere Kleidung und leichte Wanderschuhe genügen

als Ausrüstung, einige haben auch Stöcke mitgebracht. Der Älteste, Horst Hildebrandt, passt als „Schlussmann“ auf, dass kein Nachzügler den Anschluss an die Gruppe verliert. „Früher habe ich viel Sport gemacht“, erzählt Hildebrandt. „Jetzt bin ich wegen meiner Krebserkrankung nicht mehr so belastbar. Aber leichtes Wandern schaffe ich noch. Ich merke immer am nächsten Morgen, wie gut es mir getan hat!“

Eine Studie der Universität Halle-Wittenberg hat gezeigt: Gesundheitswandern senkt hohen Blutdruck, steigert die Ausdauer und fördert das Abnehmen. Fast 800 zertifizierte Gesundheitswanderführer gibt es mittlerweile in Deutschland. Alle haben bei einer Fortbildung des Deutschen Wanderverbands auch physiotherapeutisches Grundwissen erworben. Entwickelt hat das Konzept der Wanderverband gemeinsam mit Physiotherapeuten der Fachhochschule Osnabrück.

Schon bald nach dem Start im Stadtpark macht die Gruppe die erste Übung. Alle stehen locker auf einem Bein, heben das andere leicht in die Höhe und lassen den Fuß in beide Richtungen kreisen. Manche stützen sich dabei leicht auf einen Nordic Walking-Stock. „Wie wenn ihr mit der Fußspitze einen Kreis zeichnet“, >



Fotos: W&B/Bernhard Kahrmann



Jutta Wiegand (li.) trainiert ihre Balance im Einbeinstand. Martin Kübel (re.) checkt bei jedem Treffen die Teilnehmerliste

### Das mitnehmen

- bequeme Wander- oder Outdoor-schuhe, etwa **Trailsschuhe**
- Wandersocken
- Nordic-Walking-Stöcke, wer mag
- eventuell kleiner Tagesrucksack
- **Funktionsshirt**
- Kappe zum Schutz vor Sonne, Regen
- Funktionshose
- Soft-Shell-Jacke oder Regenponcho, wenn es kühl oder nass ist
- Handy
- **Wasserflasche**



Evi Glorian und Heidi Herrgott (li.) gefällt das Kuhstall-Spiel. Bergauf wird nicht so viel geredet (re.).

erklärt Martin Kübel. Während der zweistündigen Wanderrunde lässt er immer wieder an besonders schönen, aussichtsreichen Plätzen anhalten. Rücken, Schultern, Oberschenkel, Waden, Arme, Finger – jedes Körperteil wird trainiert, außerdem Trittsicherheit und Gleichgewichtssinn. „Wir wandern heute nur drei Kilometer, aber die Übungen verstärken den gesundheitsfördernden Effekt enorm“, sagt Kübel.

Der Spaß an der Bewegung steht im Mittelpunkt: An einer Wegbiegung bringt das Bewegungsspiel „Kuhstall“, bei dem es auf schnelle Platzwechsel ankommt, alle zum Lachen. Dabei fassen sich zwei Teilnehmer an den Händen, sie bilden

den „Kuhstall“. In der Mitte steht ein dritter Wanderer, der die „Kuh“ spielt. Je nach Kommando, müssen sich die Teilnehmer beispielsweise rasch eine neue Kuh suchen. Das entspannte Aktivsein öffnet auch den Blick für die Natur. Am Wegesrand entdeckt die Gruppe gleich zwei seltene Pflanzen, einen Pimpernuss-Baum und einen Aronstab mit leuchtend orangenen Beeren.

### Gefühl für eigene Leistung

Weil Martin Kübel gern erklärt, welche Übung für welchen Muskel gut ist, haben ihm seine Wanderer den liebevollen Spitznamen „unser Doktor“ verliehen. Jeder Mittwoch ist einem bestimmten Thema gewid- ➤



Fotos: W&B/Bernhard Kahrmann

### Gruppe finden

Ob **Drei-Tageskurs** oder einmal pro Woche eine Saison lang, Kurse gibt es bundesweit. Ob es auch Angebote vor der eigenen Haustür gibt, erfährt man **online** bei <https://www.gesundheitswanderfuehrer.de>. Kein Kurs in der Nähe? Ältere können **bei der Gemeinde**, bei Tourist-Büros, in Sportvereinen oder in der Volkshochschule nachfragen, auf diese Weise sind schon neue Gesundheitswandergruppen gegründet worden.

### Zuschuss beantragen

Ob AOK, Barmer GEK oder Techniker Krankenkasse, viele gesetzliche Krankenkassen erstatten bei regelmäßiger Teilnahme **80 Prozent der Kursgebühren**, bis zu einem maximalen Zuschuss von 75 Euro pro Jahr. Vorausgesetzt, der Kurs wird von einem zertifizierten Gesundheitswanderführer angeboten. So funktioniert's: Am Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine vom Kursleiter ausgefüllte **Teilnahmebescheinigung**. Diese schickt man dann zusammen mit Angabe der Bankverbindung an seine Krankenkasse.



Horst Hildebrandt (li.) schult sein Vertrauen beim Pendel-Spiel. Sanftes Dehnen (re.) rundet jede Tour ab.



met, zum Beispiel Kraft, Dehnfähigkeit oder gelenkschonendem Laufen. Heute sollen die Wanderer lernen, ihre eigene Belastungsfähigkeit besser wahrzunehmen: Auf dem Weg zur Burgruine Hohennagold sind etliche Treppenstufen und stattliche 150 Höhenmeter zu überwinden.

### Kleine Schritte für die Knie

Vor und nach einem steilen Wegstück misst jeder mit zwei Fingern an der Halsschlagader seine Pulsfrequenz. Alles im grünen Bereich, stellt Martin Kübel fest und mahnt: „Man darf nie in Schnappatmung geraten. Ein Schwätzchen muss beim Laufen noch möglich sein.“ Beim Abstieg achtet der Gesundheitswanderführer genau darauf, dass die Teil-

nehmer ihre Knie nicht zu sehr belasten: „Kleine, kontrollierte Schritte zu machen und die ganze Sohle aufzusetzen ist wichtig.“ Von Anfang März bis Ende Oktober trifft sich die Nagolder Gruppe. Die meisten belegen daneben noch Sportkurse. Kein Wunder, denn ein wichtiges Ziel des Gesundheitswanderns ist es, die Teilnehmer zum Vereinssport zu motivieren.

Martin Kübel rät seinen Teilnehmern, auch zu Hause fleißig zu sein. „Das klappt gut“, bestätigt die 65-jährige Heidi Herrgott, während sie zum Abschluss noch Rücken, Arme und Beine dehnt: „Das tut so gut. Ich kann alle Übungen super in den Alltag einbauen. Das macht kaum Mühe und hält mich fit!“ ■

### Mit Ihrer Apotheke sicher auf Tour

**UV-Strahlen:** Je länger und höher man sich im Freien aufhält, desto wichtiger ist ein guter UV-Schutz. Sonnenroller oder -sticks sind prima für unterwegs. Welcher Sonnenschutz passt, wann er aufgetragen wird, weiß der Apotheker.

**Kleine Blessuren:** Ob Heftpflaster oder Kompressen, für Aktive gibt es extra leichte und waserabweisende Erste-Hilfe-Sets aus Nylon.

**Blasen am Fuß:** Spezielle Blasenpflaster nehmen Druck von malträtierten Hautstellen und fördern zugleich die Abheilung.

**Stiche oder Zecken:** Neben langer Kleidung schützen Repellents, wie Insektenabwehrmittel auch genannt werden, etwa mit DEET oder Icaridin. Bei einem Zeckenbiss ist rasches Entfernen gefragt, der Apotheker zeigt, wie man mit einer Zeckenkarte oder -pinzette umgeht. In FSME-Risikogebieten ist eine Impfung sinnvoll.

## Nachgefragt

### „Gesundheitswandern ist ein prima Mix“

#### Welche Idee steckt hinter dem Gesundheitswandern?

Bewegungsmuffel sollte das Angebot zunächst ganz niedrigschwellig zu mehr Aktivität vor der eigenen Haustür animieren. Mit der Zeit stellten wir aber fest: Vielen aktiven Älteren ist eine lange Wandertour zu aufwändig und Spazieren gehen zu eintönig. Gesundheitswandern stößt damit in eine richtige Lücke, weil es verschiedene Aktivitäten ausgewogen mixt.

#### Wie kommt das Angebot an?

Mehr als 80 Prozent der Teilnehmer sagen, dass sie sich seit dem Kursstart besser fühlen, 70 Prozent verspüren ein positiveres Lebensgefühl, und knapp jeder zweite schläft besser, belegt eine Umfrage.

#### Können auch nicht so Fitte mit?

Die Inhalte wurden für Menschen entwickelt, die sich wenig bewegen. Wer chronisch krank ist, sollte dennoch erst mit dem Arzt reden. Manche Kursleiter bieten zudem Termine für moderate und für sportliche Touren.



**UTE DICKS**  
Die Geschäftsführerin vom Dt. Wanderverband setzt sich für wohnortnahe Aktivitäten ein

