



Gesund und aktiv im Urlaub

Ob auf dem Fahrrad, im Ruderboot oder zu Fuß: Das Zeulenrodaer Meer in Thüringen lädt ein zur Bewegung an der frischen Luft. Hauptsache-Gesund-Moderator Dr. Carsten Lekutat ist mit einer Wandergruppe auf dem 12 Kilometer langen Panoramawanderweg unterwegs, der rund um die Talsperre führt.

Gesundheitswanderführer gesucht!

Peter Fleischer ist 83 Jahre alt und fit wie ein Turnschuh. Das verdankt der rüstige Rentner vor allem seinen Gesundheitswanderungen, die er seit 2010 rund um das ostthüringische Zeulenroda anbietet. Bis zu 40 Teilnehmer sind jeden Dienstag mit dabei. Das Besondere an dieser speziellen Form des Wanderns: Die etwa sechs Kilometer lange Strecke wird von bis zu acht Pausen unterbrochen, bei denen Gymnastikübungen für alle Muskeln und Gelenke eingebaut werden. „Das ist auf keinen Fall nur Spazierengehen. Gesundheitswandern ist eigentlich die Königsklasse des Wanderns, weil nicht nur gewandert wird, es werden auch viele gymnastische Übungen durchgeführt. Vom Nacken, über die Schulter, das Becken bis zu den Füßen werden alle Gelenke aktiviert“, erklärt Peter Fleischer. Die Übungen sollen Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern. Und es scheint zu helfen. Denn auch wenn so mancher männliche Teilnehmer der Gruppe erst von seiner Frau zu den Wanderungen überredet werden musste, ist die Begeisterung inzwischen allen anzumerken – egal, ob es regnet oder stürmt, die Fitness-einheit unter freiem Himmel lässt sich hier niemand mehr nehmen. Einer von ihnen ist auch Klaus Beyerlein. Der 82-Jährige ist von Anfang an bei den Gesundheitswanderungen dabei. Er hat zwei künstliche Kniegelenke. Schuld war eine Arthrose, die nach 40 Jahren intensiven Tischtennispiels die Gelenke abgenutzt hatte. Lange Zeit quälten ihn Schmerzen, bis er sich schließlich vor einigen Jahren operieren ließ. Sein Tipp: Nach einer Operation ist Bewegung ganz wichtig. Dank der wöchentlichen Touren kann er wieder bis zu zehn Kilometer schmerzfrei gehen. Doch bei den Wanderungen zählen nicht nur die körperlichen Übungen. Auch Entspannung und Erholung gehören dazu, deshalb wird unterwegs auch meditiert, gesungen und vor allem viel gelacht. Peter Fleischer oder „der Wanderpeter“, wie er auch gern genannt wird, weiß, dass das für die Gesundheit mindestens genauso wichtig ist. Vor zehn Jahren hat er sich vom Deutschen

Wanderverband zum zertifizierten Gesundheitswanderführer ausbilden lassen. Noch ist er körperlich fit, doch seine große Sorge ist, dass er keinen Nachfolger findet, wenn er doch irgendwann einmal aufhören muss. Deshalb sein dringender Aufruf: In Thüringen fehlen Gesundheitswanderführer. Sein größter Wunsch ist es, dass sich viel mehr Wanderfans dazu ausbilden lassen.

Kontakt: Peter Fleischer

TGW Zeulenrodaer Wanderfreunde e.V. / Zeulenroda-Triebes

p.fleischer@wanderverband-thueringen.de

Zertifikat zum Gesundheitswanderführer (Kasten)

Der Deutsche Wanderverband bietet unter dem Motto „Let's go, jeder Schritt hält fit“ eine Ausbildung zum Gesundheitswanderführer an. Zweimal zweieinhalb Tage dauert der Kurs, meistens von Freitag bis Sonntag. Die Kosten betragen 540 € für Mitglieder des Wanderverbandes und 740 € für Nicht-Mitglieder. Inhalte der Ausbildung sind Kenntnisse über die Anatomie des Bewegungsapparates und das Herz-Kreislaufsystem. Hinzu kommt das Erlernen von Techniken zur Verbesserung der Ausdauer, der Kraft, der Koordination sowie der Entspannung. Mehr Infos unter: www.gesundheitswanderfuehrer.de

Gesund und sturzfrei Fahrradfahren

Zur gesunden Bewegung im Sommer gehört natürlich auch das Radfahren. Wer regelmäßig Fahrrad fährt, kann Bluthochdruck und Blutzucker senken. Auch Arthrose-Schmerzen im Knie lassen sich mit der sanften Bewegung reduzieren, vorausgesetzt, Sattel und Lenker sind richtig eingestellt. Doch gerade, wenn wir älter werden, werden wir auch unsicherer und die Angst vor Stürzen wird größer. Generell gilt: Wer gut auf einem Bein balancieren kann, ohne dabei auf den Boden zu schauen, für den ist das Fahrrad kein Risiko. Wer sich unsicher fühlt, sollte seinen Gleichgewichtssinn und die Koordination trainieren, bevor es aufs Fahrrad geht. In jeder größeren Stadt werden Fahrsicherheitstrainings angeboten. Wer Zweifel an den eigenen Fähigkeiten hat, sollte das Angebot unbedingt nutzen. Um sicher mit den Füßen auf dem Boden zu landen, sollte der Sattel nur so hoch eingestellt sein, dass die Füße auf den Pedalen nur wenige Zentimeter über dem Boden sind. Die Königsdisziplin beim Sicherheitstest: Mit dem Fahrrad eine Acht fahren! Wer das mühelos beherrscht, kann sich sicher im Straßenverkehr bewegen.

Besonders vorsichtig sollte man mit einem E-Bike oder Pedelec sein. Sie werden bei Älteren immer beliebter. Ein Motor unterstützt hier beim Treten, wenn es doch mal zu anstrengend wird. Doch diese Zweiräder mit Elektroantrieb sind meist auch schneller unterwegs als normale Fahrräder, was das Unfallrisiko deutlich erhöht. Experten rechnen deshalb in den kommenden Jahren mit einer Zunahme von Fahrradunfällen vor allem bei älteren Fahrern. Hinzu kommt, dass bei vielen Senioren die Wahrnehmung eingeschränkt, das Sehen und Hören beeinträchtigt sind. Umso wichtiger ist es, immer mit Helm zu fahren. Auch feste Schuhe sind eine Voraussetzung, damit man nicht von den Pedalen abrutschen kann. Viele Unfälle passieren auch, weil Taschen schlecht am Rad

befestigt sind. Das Gepäck sollte immer hinten in einem Fahrradkorb oder auf dem Gepäckträger befestigt werden. Mit dem Alter steigt häufig auch die Schwere der Verletzung, so werden zum Beispiel Knochenbrüche häufiger. Fazit: Wer keine eingeschränkte Wahrnehmung und eine schnelle Reaktionsfähigkeit hat und über ausreichend Koordination und Gleichgewichtssinn verfügt, für den ist das Fahrradfahren ein toller Sport, um lange fit zu bleiben.

Nordic Walking

Auch Nordic Walking ist sehr gesund für die Gelenke - wenn man es richtig macht. Es stärkt das Herzkreislaufsystem, kann Schmerzen in Knien und Rücken lindern und sogar beim Abnehmen helfen. Nordic Walking ist der perfekte Sport für Untrainierte. Auch wenn es oft belächelt wird: Wer eine Stunde flott unterwegs ist, kann bis zu 300 Kalorien verbrennen und seine Muskeln kräftigen. Alles eine Frage der Technik, weiß Physiotherapeutin Gitte Baumeier. Ihr wichtigster Tipp: Die Höhe der Stöcke muss richtig eingestellt sein, sonst kommt es zu schmerzhaften Verspannungen in Nacken und Schultern. Dazu am besten spezielle Nordic-Walking-Stöcke kaufen, die höhenverstellbar sind. Die Formel für die Länge der Stöcke ist einfach ermittelt: Der Ellenbogen muss im Stehen im 90-Grad-Winkel gebeugt sein. Die Stöcke sollten möglichst leicht sein und nicht zum Aufstützen genutzt werden, es sind ja keine Wanderstöcke. Außerdem sollten die Arme bei der Bewegung kraftvoll nach vorn und hinten gehen, damit die Schultermuskulatur aktiviert wird. Ihr Tipp: Wenn die Bewegung nach hinten geht, die Hände öffnen und die Schlinge der Stöcke locker lassen. Da bei jedem Schritt der Oberkörper gekräftigt und gedehnt wird, empfiehlt Gitte Baumeier diese Sportart auch Patienten mit einer verdrehten Brustwirbelsäule.

Mit Bandagen und Tapes gegen Knieschmerzen beim Wandern

Ein Problem, das viele Wanderer kennen: Knieschmerzen, vor allem dann, wenn es ein längeres Stück bergab geht. Schuld daran ist die besondere Beanspruchung der Muskulatur rund ums Knie. Beim Bergabgehen zieht sich der Muskel nicht nur zusammen, gleichzeitig wird er auch länger – exzentrische Kontraktion nennen das die Mediziner. Es stellt die höchste Anforderung an den Muskel dar und wer ein langes Stück bergab gewandert ist, merkt das meist spätestens am nächsten Tag durch einen starken Muskelkater. Bergab ist auch die Angst umzuknicken bei vielen Wanderern besonders groß. Verschiedene Orthesen aus dem Sanitätshaus können helfen, das Knie zu stabilisieren und vor einem Verdrehen oder Umknicken zu schützen. Für Patienten nach einer Operation oder Verletzung sind Bandagen mit einem seitlichen Gelenk am besten geeignet. Sie sind besonders fest und führen das Knie in der richtigen Bewegung. Einfachere Varianten bieten weniger Stabilität, reichen aber oft auch aus. Sie sind individuell einstellbar und sollen vor allem die Kniescheibe stützen und in der richtigen Position halten. Einen ähnlichen Effekt können auch sogenannte propriozeptive Tapes haben, die an der Muskulatur wirken und überreizte Sehnen entlasten. Gitte Baumeiers Tipp: Wer im Urlaub wandern möchte und Knieschmerzen hat, sollte sich vorher ein Kinesiotape von der Physiotherapeutin anlegen lassen. Das hält mehrere Tage und unterstützt die Muskelarbeit

des Knies. Die Bandagen sind freiverkäuflich in jedem Sanitätshaus erhältlich. Je nach Diagnose können Kniebandagen auch vom Arzt verordnet werden. Dann übernimmt die Krankenkasse die Kosten für das Hilfsmittel fast vollständig.

Helfen Schmerzsalben und -cremes?

Egal, ob am Knie oder in der Schulter: Gelenkschmerzen können einem den Spaß an der Bewegung gründlich verderben. Akut helfen dann auch Medikamente. Die gibt es nicht nur als Tabletten, sondern auch als Salben und Cremes aus der Tube. Wirkstoffe wie Diclofenac oder Ibuprofen gehören zu den sogenannten Nichtsteroidalen Antirheumatika, kurz: NSAR. Sie können Schmerzen und Entzündungen lindern, vor allem bei leichten Verletzungen wie Verstauchungen oder Zerrungen. Das Problem: Die Salben wirken nur an der Oberfläche und damit meist nicht bei tieferliegenden Muskeln oder Gelenken. Ihre Wirksamkeit beruht hauptsächlich auf dem kühlenden Effekt, bei Gels ist der stärker als bei Cremes, da sie besser an der Luft verdunsten. Die Salben und Gels sollten allerdings nicht dauerhaft angewendet werden. Auch die Wirkstoffe der vermeintlich harmlosen Schmerzsalben können in die Blutbahn gelangen und je nach Höhe der Konzentration zu Nebenwirkungen wie etwa Organschäden führen. In der Apotheke sind auch pflanzliche Alternativen erhältlich. Sie enthalten zum Beispiel Arnika oder Beinwell. Studien zu ihrer Wirksamkeit fehlen bisher. Und leider sind auch sie nicht frei von Nebenwirkungen, besonders Allergiker sollten sich vor der Anwendung gut beraten lassen.

Leidenschaft Wasserski

Der Hufeisensee bei Halle ist Gitte Baumeiers zweite Heimat. Schon seit ihrem 10. Lebensjahr trainiert sie hier Wasserski. Dabei geht es mit über 50 Kilometern pro Stunde über das Wasser. Die Hallenserin ist Physiotherapeutin und kennt sich gut aus mit Knochen und Gelenken. Doch Angst vor Verletzungen hat sie bei ihrem rasanten Sport nicht. „Wenn man das mit Köpfchen macht, dann ist das eher gesunderhaltend, als dass man sich schädigt. Man sieht ja bei 80 Prozent der Sportler, dass die wirklich fit sind bis ins Alter“, schwärmt sie von ihrem Sport. Ihre Lieblingsdisziplin ist bis heute der Slalom. Dreimal die Woche trainiert sie, wenn es die Zeit zulässt. Motivation sind für sie die Wettkämpfe, bei denen sie schon zweimal Weltmeisterin im Trick-Ski geworden ist. Früher haben sie hauptsächlich das besondere Gefühl auf dem Wasser und die hohen Geschwindigkeiten süchtig gemacht, heute will sie sich mit dem Sport vor allem fit halten.

Gesunder Wassersport

Zu den gesündesten Wassersportarten gehört das Rudern. „Macht man das richtig, werden nahezu alle Muskelgruppen im Körper angesprochen, von den Armen über Bauch und Rücken bis in die Beine“, weiß Physiotherapeutin Gitte Baumeier. Auch das Schwimmen ist ein gesunder Sport. Aber auch hier kommt es auf die richtige Technik an. Am entspannendsten ist Kraul- oder Rückenschwimmen, da es hier nicht zu einer Überstreckung des Nackens kommt. Wer es richtig macht, dem tut auch Brustschwimmen gut. Wichtig dabei ist, dass der Kopf aller zwei Schwimmzüge ins Wasser getaucht wird, um den Nacken zu entlasten. Was macht das Schwimmen so gesund? „Wir wollen

ja alle alt werden und dafür sind unsere Gelenke nicht gemacht. Irgendwann verschleiben die bei viel Druck aufeinander und vor allem viel Druck an einer Stelle, also wenig Bewegung. Im Wasser wird der Druck genommen und das Gelenk wird in alle Richtungen bewegt“, erklärt die Physiotherapeutin. Auch die kühlen Temperaturen beim Schwimmen können Schmerzen lindern, besonders bei entzündeten Gelenken etwa bei einer aktivierten Arthrose.

Expertin in der Sendung: Gitte Baumeier, Physiotherapeutin, Halle

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 23.07.2020: Gesundes aus dem Obstgarten