

21.12.2019

Zum Jahreswechsel 2019/2020 möchte ich nochmals eine Zwischenbilanz bezüglich Sportlehrpfad (SLS,BLS) ziehen.

Der SLS als solcher hat sich etabliert. Derzeit findet ein wöchentlicher Lauftreff über die (max) 4 km Strecke jeweils am Samstag 11 Uhr mit Treffpunkt am Funkmast/Homberg statt. Darüberhinaus wird er von Einzelnutzern in unterschiedlicher Streckenlänge genutzt. Ein Präventiv- Wanderkurs auf der Strecke, zumindest als Ausgangspunkt, unter Leitung der Wanderführerin Natascha Hartl, ist für das Frühjahr 2020 vorgesehen. Eine kleine Trainingsgruppe für Personen mit vorwiegend seelischen Beeinträchtigungen ist ebenso ins Auge gefaßt und bereits in der Vorbereitung.

Neben der dosierten Bewegungstherapie mit Verbesserung Koordination und Geschicklichkeit ist die Gesundheitserziehung (bitte nicht erschrecken bei dieser Formulierung), also eine gezielte, effektive Lebensstiländerung eine wichtige Säule in unserem Vorsorgekonzept. Diesbezüglich steht der vermehrte Nikotingenuß (der persönliche Gewinn als immer wiederholter Genuß wird nicht bestritten) aber wegen der doch erheblichen gesundheitlichen Gefahren, die damit einhergehen, im Zielkreis unserer Bemühungen, unseres Konzeptes für mehr Gesundheit und Lebensqualität auf Dauer. Maßnahmen zur Verringerung oder besser noch Verzicht des Rauchens sind ganz konkret im zukünftigen Angebot auch unseres Präventionskonzeptes (Kompaktkurs mit bekanntem Berater/Helfer und in kurz-/mittelfristiger Sicht auch die Etablierung einer COPD Gruppe). Merke: Jeder zumindest mittelstarker Raucher ist bereits oder wird ein COPD Patient!, COPD bedeutet chron. Lungenerkrankung, die ärztlicher Behandlung bedarf.

Eine Infotafel im Zielpunkt der SLS Strecke wird und will auf aktuelle gesundheitliche Gefahren hinweisen und Möglichkeiten zur Abwehr bzw Verringerung gesundheitlicher Schäden aufzeigen und erläutern.

Trotz steigender Lebenszeiterwartung und allgemeinem Wohlstand zumindest in unseren Breiten (von der dramatisch sich zuspitzenden Weltklimakrise, auf die wohl niemand eine Antwort kennt, abgesehen), nehmen die sog. Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit etc. sogar noch zu! Diese sehr bedenkliche Entwicklung, die vor allem auf vermehrten allg. Streß und ungünstige Lebensführung zurückgeführt wird, nehmen wir sehr ernst und wollen die Rolle der sog. Risikofaktoren näher erläutern und auf Möglichkeiten zu deren Verringerung hinweisen. Die vorgeschlagenen Aktivitäten spielen sich

vorwiegend im dafür besonders geeigneten ortsnahen Waldbereich ab und das aus gutem Grund. Streßabbau, Entspannung und saubere Umwelt sind wesentliche Voraussetzungen dafür. Dafür wollen wir Sorge tragen und kontinuierlich darüber informieren.

In einer besonderen Sammlung und Dokumentation, die auf der Homepage des Sportvereins Schopp SVS abgelegt wird und immer eingesehen werden kann, sind viele Einzelmaßnahmen und auch einige grundsätzliche Beiträge aneinandergesetzt mit dem zentralen und so wichtigen Thema: Sport und Bewegung als Basisbehandlung vieler Krankheiten!!, und das möglichst in Gemeinschaft und ab frühem Alter. Aber auch Späteinsteiger profitieren noch in nicht unerheblichem Maße. Jede Aktivität zählt!, darum wollen wir uns kümmern und nicht in der Stube vor dem Bildschirm verkümmern.

Zuletzt noch ein kleiner Ausblick:

Das Projekt Behindertensportlehrpfad BLS nimmt Formen an und eröffnet für eine größere Personengruppe neue und grundlegende Möglichkeiten für mehr allgemeine Gesundheitsvorsorge, und dies in allernächster Berührung und Gleichheit zum bestehenden Sportlehrpfad sowohl in örtlicher als auch in inhaltlicher Hinsicht. Personen mit verschiedenen Handicaps können ihre Defizite dank technischer Hilfen immer mehr und besser kompensieren und erreichen somit mehr Selbständigkeit und Mobilität, besitzen aber die gleichen Risikofaktoren für die bereits angeführten chron. Erkrankungen wie die gesamte Bevölkerung und werden von einem nahezu identischen angepaßten Präventivkonzept gleichermaßen profitieren.

Das Projekt BSL bedarf der besonderen spezifischen Planung und Vorbereitung sowie der kompetenten Beratung von Experten und bei der angestrebten nachhaltigen, längerfristigen Nutzung auch einer intensiveren und fundierten Begleitung/Betreuung.

Eine gemeinsame Einrichtung wie beschrieben besitzt aber Potential und Perspektive für ein gesamtgesellschaftliches Gemeinschaftsprojekt auf unterster kommunaler Ebene und ich bin besonders dankbar für die uneingeschränkte und vorbehaltlose Unterstützung, die ich vom Sportverein Schopp, Gemeinderäten, Forstverwaltung und vielen anderen Personen bereits jetzt für dieses Vorhaben erfahren habe .

