



Gesamtlänge ca. 4.000m (SLS) und ca. 3.500m (BLS)

**Legende:**

- P** = Parkplatz
- = Start (SLS)
- = Ziel (SLS)
- = Start/Ziel (BLS)

**!** Abkürzung der Strecke, wie auf der Übersichtskarte gekennzeichnet, ist möglich.

**●** Sportler können die Strecke des Sportlehrpfades 2- bis 3- Mal durchlaufen.

Gesunde Lebensführung->Bewegung und richtige Ernährung

Als stets präsenter Lebensbegleiter, modern Gesundheits-Personal-Coach, gebe ich Tipp´s, Anleitung, Empfehlungen zur Lebensweise und Gesundheitssport für alle Mitbürger, -innen in unserem Ort und Umgebung. Mein Ziel ist, gerade diejenigen zu erreichen, die ein besonderes Krankheitsrisiko aufweisen, aber auch alle diejenigen, die vorbeugend mehr für die Gesundheit tun wollen. Aber auch Schwerkranke können selbst nach einem sogenannten schweren Ereignis wie Herzinfarkt oder Schlaganfall die Strecke für moderaten Ausdauersport unter Anleitung nutzen.

Die Risikofaktoren für die Zivilisationskrankheiten sind bekannt. Der Bluthochdruck, die Zuckerkrankheit, deutliches Übergewicht, erhöhte Blutfette und das Rauchen seien an erster Stelle genannt, dazu kommt Bewegungsmangel und Fehlernährung. Oft dauert es Jahre, bis die schlimmen Folgen von Gefäßkrankheiten und Gefäßverengung in den wichtigen Organen (Herz, Hirn, Niere, Darm) und auch in den Gliedmaßen auftreten. Diese Zeit können wir nutzen, um vorbeugend selbst nach Gefäßeingriffen mit dosierter Belastung und geeigneten Übungen und natürlich auch Medikamenten tätig sein zu können. Das Bewegungskonzept richtet sich an Erwachsene und Kinder, an Personen mit und ohne Behinderungen, Einschränkungen. Der Prozess der Arteriosklerose, also Gefäßwandveränderung und -verengung beginnt schon ab dem späten jugendlichen Alter und nimmt bei falscher Ernährung und Bewegungsmangel, gerade in der jetzigen Coronazeit, rasch zu. Hier gilt es Einhalt zu gebieten, wir sind nicht hilflos ausgeliefert.

Es gibt bereits zahlreiche Bewegungs- und Fitnessprogramme, die vieles versprechen, aber oft nicht konsequent und ohne Kontrolle durchgeführt werden und sprichwörtlich oft im Sand verlaufen. Ebenso noch mehr Ernährungsprogramme und Diäten, die nicht zu dem gewünschten, versprochenen Erfolg führen.

Wir möchten (und tun das bereits), nämlich einen neuen Weg sprichwörtlich beschreiten und begehen, in unserem schönen, am Dorfrand gelegenen Waldparcours. Schritt für Schritt, wie es ein Schrittzähler (im Bewegungsprotokoll) dokumentiert. Bewegungs- und Beweglichkeitsdefizite können mit prothetischen Hilfsmitteln zumindest teilweise kompensiert, Gehsicherheit und Gehleistung durch Rollatortraining auf der geeigneten Wendepunktstrecke BLS wesentlich verbessert und gesteigert werden. Der Ausgangspunkt für das Training und das Üben mit Rollator oder im Rollstuhl, sind die Behindertenparkplätze in direkter Nähe zum Startpunkt des BLS. Entspannung pur und Streßbewältigung erfährt der Trainierende und Übende allein schon durch die reizvolle Umgebung im Hochwald. Geeignete Übungen sind Streckübungen (Rumpf-Wirbelsäule) - wir schauen und greifen zum Himmel, aber ohne den Kopf zu überstrecken, Startup im festgestellten fixierten Rollator, Dehnübungen, soweit möglich, verspannter Muskelgruppen, Rumpfdrehung, Rollatorlalom, Rollortanz u.a. mehr. Die Funktionsgymnastik erfolgt nach Anleitung der geschulten Begleitperson oder des Übungsleiters.

Vor, während und nach einer Bewegungseinheit erfolgen kurze medizinische Informationen, vorzugsweise über Ernährung und Entspannungsmöglichkeiten (autogenes Training). Eine Lebensstiländerung lohnt sich für Jeden, gleich welchen Alters!

Die körperliche Leistungsfähigkeit und auch die geistig / seelische Verfassung bis ins hohe Alter ist mit guter Durchblutung und offenen, gering wandveränderten Gefäßen (Arterien) gekoppelt und daher oft auch das analoge Spiegelbild unsrer Lebensführung.

Wir sind aber auch keine Fürsprecher einer nur Verzicht übenden, einseitig enthaltsamen Lebensweise. Zum Leben gehört auch Lachen, Freude, Abwechslung und Genuss.

Was die Ernährung betrifft, ist die mitteleuropäische ausgewogene Kost am ehesten dafür geeignet, das Ziel „Gesundheit bis ins hohe Alter“ zu erreichen. Eine für uns über 4 Jahreszeiten mögliche, also bezahlbare abwechslungsreiche Auswahl von Nahrungsmitteln und Mahlzeiten schützt uns vor Mangel und Überfluß. Wenige wichtige Regeln sind zu beachten und zu befolgen:

Sichtbares und auch unsichtbares Fett (was gut schmeckt), ist einzuschränken oder gar zu vermeiden, ausreichend viel trinken (Mineralwasser, Kalorienarme Getränke), keinen oder allenfalls geringe Menge an alkoholischen Getränken, keine kalorienreichen Zwischenmahlzeiten (Diabetiker erhalten spezielle Mahlzeitenverordnung).

Die Waage und die Figur zeigen uns, ob wir alles richtig machen. Das männliche Geschlecht kann sich bes. am Bauchumfang orientieren, das weibliche an dem Umfang der Oberschenkel.

Die letzten Hinweise in diesem kurzen Ratgeber gelten zwei Patientengruppen, die sich infolge ihrer Krankheit oft von der Gemeinschaft zurückziehen oder gar sich abwenden.

Damit spreche ich Personen mit bösartigen Tumoren und Personen mit Gemütskrankungen an. Gerade hier sind Patientengruppen, die Gemeinschaft und Sport verbinden, bes. heilungsfördernd.

Neuerdings gilt diese Empfehlung auch während einer eingreifenden Therapie.

## Verlauf des Sportlehrpfades

Start & Ziel: Homberg (Pfad zur Ebene, neben Verstärkermast).

Dort finden Sie eine große Tafel, die Ihnen einen Gesamtüberblick über die Strecke des Sportlehrpfades gibt, den Aufbau beschreibt und Hinweise zum Pulsmessen gibt.

Der Sportlehrpfad gliedert sich in 3 Phasen:

**Phase I:** zunächst langsam vom Parkplatz zum Startpunkt 1 gehen (steiler Pfad), dann aufwärmen, dehnen (ca. 500 m Länge),  
- siehe Schilder - locker gehen.

**Phase II:** Lauf- oder Gehstrecke, ca. 3.200 m Länge.

**Phase III:** Erholung / Entspannung, ca. 300 m Länge.

## Verlauf des Behindertenlehrpfades

Start & Ziel des BLS wird mit dem kleinen grünen Quadrat gekennzeichnet: Wendepunkt (grüne Pfeile).