

<http://www.derwesten.de/wp/staedte/nachrichten-aus-siegen-kreuztal-netphen-hilchenbach-und-freudenberg/leser-machen-ihrem-herzen-beine-id7918969.html>

## GESUNDHEITSWANDERUNG

# Leser machen ihrem Herzen Beine

05.05.2013 | 18:19 Uhr



Unterwegs im Siegerland: Das Tempo der Gesundheitswanderung ist entspannt.

Foto: Thomas Nitsche

**Gesundheitswanderung am Forsthaus Hohenroth. Gymnastik unterwegs lockert Leib und Seele. Nach der Tour fassen Teilnehmer neue Vorsätze für dieses Jahr.**

„Bei wem knacken die Knochen?“ Die Frage bleibt unbeantwortet. Zwanzig Frauen und Männer haben genug mit sich zu tun. Erst lassen sie die Arme wie Rotoren kreisen, dann stehen sie wie Störche unweit der Ederquelle auf einem Bein und versuchen, ihr Gleichgewicht zu halten. Ein schönes Bild. Wer mit geschlossenen Augen in den Himmel schaut, hat verloren, wackelt mit dem Oberkörper und kippt zur Seite.

Die Übungen unterwegs sind es, die die 6,5 Kilometer lange Gesundheitswanderung rund um das Forsthaus Hohenroth bei Netphen im Siegerland auflockern und den Spaß an der Bewegung wecken. Der zertifizierte Gesundheitswanderführer Christoph Diefenbach weiß, wie er die Gruppe in Schwung bringt.

### 6,5 Kilometer langer Rundweg

Die Schultern fallen tief wie nie, die Augen schauen wie im Weitwinkel nach links und rechts, die Hände verknoten sich wundersam hinter dem Kopf, und der Oberkörper baut nie gekannte Spannung auf: „Heute geht es um Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung der Muskulatur“, sagt der 47-Jährige. Mit Feuereifer sind alle dabei. Und Humor hilft, die eine oder andere Schwäche mit Leichtigkeit zu überwinden. So ganz nebenbei wird auch gewandert. „Das ist unser Ausdauertraining.“

Bergauf nehmen die Gesichter der Teilnehmer Farbe an. Der eine oder andere spürt seine Grenze, holt sich medizinischen Rat bei Prof. Dr. Peter Schuster. Der 67-Jährige war von 1985 bis 2011 Chefarzt der Medizinischen Klinik II am St. Marienkrankenhaus in Siegen. Beim Puls messen sagt der Herzspezialist: „Ein Blutdruck von 135/85 ist normal. Ist er tagsüber zu hoch und fällt auch nachts nicht ab, gibt eine 24-Stunden-Messung Aufschluss.“ Beim Gesundheitswandern ist eine moderate Puls- und Herzfrequenz angesagt. „Dabei bietet sich die Formel an, 180 minus Lebensalter, plus/minus fünf Schläge“, fügt Diefenbach hinzu. Seine ständige Begleiterin, Anouk, eine Brandl-Bracke, jammert und jault. Der Vierbeiner will nichts hören, will sich bewegen.

**Natur blüht auf**

Die Zweibeiner teilen dieses Verhalten nicht. Sie genießen den Wechsel von Wandern, Information und Gymnastik. Für die Wanderung bunt zusammen gewürfelt, kommen die Leserinnen und Leser unserer Zeitung zu Fuß schnell ins Gespräch, erfahren so ganz nebenbei mehr über Herz und Kreislauf und hören den Erläuterungen über Fauna und Flora am Wegesrand gut zu. Hier der Bärlauch, da das Waldmeisterkraut, dort ein junger Gingkobaum. Herrlich. Die Sonne lacht, die Natur blüht auf und die Gruppe ist gut drauf.

„Dieser Tag hat mich inspiriert, mich mehr an der frischen Luft zu bewegen“, strahlt Elzbieta Paul aus Hagen. Die 48-jährige Steuerberaterin genießt jeden Schritt. „Hier bekommt man, ohne ständige Berieselung, einen klaren Kopf.“ Zufrieden mit seiner Leistung nach drei Stunden zeigt sich der gesundheitlich angeschlagene Norbert Wurm aus Olpe. „Ich habe mich nie überfordert gefühlt und nie Angst gehabt, es bis zum Ende nicht zu schaffen“, sagt der 60-Jährige. Beim Essen zum Ausklang fehlt es nicht an Vorsätzen. Mit einer Tüte Überraschungssaatgut „Blütenzauber“ im Gepäck fahren alle nach Hause. Die Saat wird aufgehen. So oder so.

*Joachim Karpa*