

Terrainkurwege

Weiteres medizinisch-therapeutisches Angebot

Drei Wege zum medizinisch-therapeutischen Wandern starten direkt an der Rehabilitationsklinik Lautergrund. Im Rahmen eines Förderprojektes des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit entstand neben den Terrainkurwegen auch noch eine Kneipp-Anlage an einem natürlichen Bachlauf auf dem Gelände der Rehabilitationsklinik Lautergrund. Die Kneipp-Anlage wird bereits von den Rehabilitanden und den Präventionsgruppen der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg intensiv genutzt.

Welcher Weg ist geeignet?

Nach gründlicher Auswahl der Wege und dem Einlesen der GPS Datensätze wurden die Terrainkurwege mit Etappenprofil und Bildern beschrieben. Eine Karte gibt den Nutzern eine detaillierte Auskunft über Touren-Details, Parkmöglichkeiten, Startpunkt, Streckenlänge, die zu bewältigenden Höhenmeter und die voraussichtliche Dauer der Wanderung. Terrainkurwege sind medizinisch-therapeutische Wanderwege mit unterschiedlichen Leistungsanforderungen und verschiedenen kleinklimatischen Bedingungen. Die Wege sind vor Ort ausführlich hinsichtlich Streckenlänge, Wegelief, voraussichtlicher Laufzeit und klimatologischen Besonderheiten beschrieben und können durch dosiertes Gehen, Wandern, Nordic Walken oder Joggen genutzt werden. Mittlerweile sind alle Wege ausgeschildert und in das Wanderwegkonzept der Stadt Bad Staffelstein eingebunden. Die Terraintherapie kann durch Gymnastik, Kneippanwen-

dungen oder Inhalationen im Gradierwerk noch aufgelockert werden.

Klimatherapeuten

Diese Wege können durch besonders ausgebildete Klimatherapeuten auch medizinischen Ansprüchen gerecht werden. Für unsere Klinik stehen Werner Freitag und Reinhold Müller (ehemaliger Pflegedienstleiter) als Fachleute zur Verfügung, Sie haben sich zu Klimatherapeuten in Garmisch-Partenkirchen ausbilden lassen. Der Klimatherapeut plant unter Ausnutzung der klimatischen Besonderheiten die Nutzung der einzelnen Terrainkurwege. Man kann sich dem Wind aussetzen oder geschützte Bereiche suchen. Das Temperaturempfinden ist abhängig von der Lufttemperatur, der Luftfeuchtigkeit, der Windgeschwindigkeit und natürlich auch von der Kleidung, die man anzieht. Man sollte immer leicht kühle Bedingungen suchen. Licht ist gut für den Knochenstoffwechsel durch Bildung von Vitamin D₃ zum Schutz vor Osteoporose. Um die Herz-Kreislauf-Belastung zu beachten, sind die Tourenprofile natürlich auch vorgegeben. Man kann Taktgeber einsetzen und die Gehgeschwindigkeit über die Schrittlänge und die Frequenz ausrechnen und somit auch eine Belastung in Wattzahl errechnen. Es gibt verschiedene Standortfaktoren für die beiden Ausgangsorte Bad Staffelstein und Schwabthal. In Bad Staffelstein im Obermairtal hat man mit den zahlreichen Seen eine temperatenausgleichende Wirkung. Im Bereich von Schwabthal und Staffelberg liegt ein Mittelgebirgsklima mit

ausgedehnten Waldgebieten mit feuchter, im Sommer kühler und schadstoffarmer Luft vor. Das Immunsystem kann durch verschiedene Reize beim Trainieren gestärkt werden. Eine Kneipp-Anwendung kann als zusätzlicher stimulierender Faktor mit in das Training eingebaut werden. Belastungsfaktoren sind Wärme, Hitze und Schwüle oder schadstoffhaltige Luft. Es gibt stimulierende Faktoren (Kältereize, kühle und frische Luft, starke Tagesschwankungen der Lufttemperatur, böiger Wind, erhöhte Intensität der Sonnenstrahlung und salzhaltige Luft) und Schonfaktoren (ausgeglichene thermische Bedingungen, weitgehende Luftreinheit, Allergenarmut und keine Schwüle). Ziel ist es, dass leicht stimulierende und schonende Faktoren überwiegen und dadurch ein positiver Einfluss auf den Menschen und den Organismus entsteht. Diese Wege sollen nicht nur die Schönheit der Landschaft zeigen, sondern durch ihre unterschiedlichen Faktoren auch der Gesundheit dienen. Die Terrainkurwegekarten stehen den Touristen und den Rehabilitanden der Rehabilitationsklinik Lautergrund kostenlos zur Verfügung.

Dr. med. Dieter Deuerling

Infos zu den Terrainkurwegen unter: www.rehaklinik-Lautergrund.de -> Leistungsspektrum -> Sporttherapie-> Terrainkurwege. Die Terrainkurwegekarte „6 Touren für Ihr Wohlbefinden“ gibt es als PDF zum runterladen und beim Kur & Tourismus Service Bad Staffelstein.



■ Bei der Eröffnungsveranstaltung im November 2016



■ Terrainkurweg Nr. 4 mit der neuen Kneippanlage