

Klimatherapie und Terraintraining in der Klinik Lautergrund – die Natur ist auf unserer Seite

Das **Terraintraining mit unseren eigens ausgebildeten Klimatherapeuten Reinhold Müller und Werner Freitag** ist seit längerem Bestandteil des Therapiekonzeptes der Rehabilitationsklinik Lautergrund.

Unter **Terraintraining** versteht man gezieltes Üben und Trainieren im Gelände. Dies findet in der Rehaklinik Lautergrund auf den ausgewiesenen Terrainkurwegen in einer einzigartigen Kulturlandschaft, im Gottesgarten am Obermain statt. Dabei wird gezielt die Ausdauerleistungsfähigkeit trainiert. Aber auch das Testen der Belastbarkeit und die daraus erwachsende Stärkung des Selbstbewusstseins sind Ziele dieser Therapieform. Der Spaß und die Freude an den Bewegungen bei jedem Wetter in der freien Natur stärken nicht nur die Abwehrkräfte des Körpers, sie beleben Körper und Geist.

Die Terraintherapie kann durch Gymnastik, Längentraining beim eigen erstellten Outdoor-Dehnungszyklus auf dem Klinikgelände, mit Kneippanwendungen oder Inhalationen im Gradierwerk noch aufgelockert werden. Mit der Anleitung durch besonders ausgebildete Klimatherapeuten kann die Wegeführung auch medizinischen Ansprüchen gerecht werden. Die Wanderkarten mit den sechs Terrainkurwegen sind im Kur & Tourismus Service Bad Staffelstein oder in der Klinik selbst erhältlich.

In der Praxis der **Klimatherapie** beschäftigt man sich mit den wichtigsten gesundheitsfördernden Wetter- und Klimaelementen: kühle Luft, Wind, Sonne, thermisches Wohlbefinden, Klimaexposition (z. B. der Umgang mit Kältereizen), die Dosierung der Sonnenstrahlung während Besonnung (Sonnenbelastung gemessen am UV-Index) und gesundheitsförderndes Klima bestimmter Regionen für einzelne Indikationen/Erkrankungen. Der Klimatherapeut plant unter Ausnutzung der klimatischen Besonderheiten die Streckenführung auf den einzelnen Terrainkurwegen. Das Gesundheitsziel bestimmt somit die ausgewählte Strecke: zur Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit werden unter Berücksichtigung der Herz-Kreislauf-Belastung Tourenprofile mit vielen Höhenmetern ausgewählt, zur Ausnutzung der Sonneneinstrahlung die Panoramawege mit viel Aussicht in die schöne Landschaft und den Gottesgarten am Obermain. Licht ist gut für den Knochenstoffwechsel durch Bildung von Vitamin D3 zum Schutz vor Osteoporose. 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. 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 Obermaintal hat man mit den zahlreichen Seen eine temperatenausgleichende Wirkung. Zum Staffelberg sind kleine Anhöhen zu überwinden. Im Bereich von Schwabthal und Staffelberg liegt ein Mittelgebirgsklima mit ausgedehnten Waldgebieten mit feuchter, im Sommer kühler und schadstoffarmer/sauberer Luft vor (Ausdauertraining mit Kälteadaptation). Das Immunsystem kann durch verschiedene Reize (mäßiges Reizklima) beim Trainieren gestärkt werden, z. B. auch durch Kneipp-Anwendung in der Nähe vom Patientenparkplatz. Belastungsfaktoren wie Wärme, Hitze und Schwüle oder schadstoffhaltige Luft sollen vermieden werden. Es gibt stimulierende Faktoren: Kältereize, kühle und frische Luft, starke Tagesschwankungen der Lufttemperatur, böiger Wind, erhöhte Intensität der Sonnenstrahlung und salzhaltige Luft (Gradierwerk im Kurpark Bad Staffelstein) und Schonfaktoren: ausgeglichene thermische Bedingungen, weitgehende Luftreinheit, Allergenarmut und keine Schwüle. Es sollten leicht stimulierende und schonende Faktoren überwiegen und dadurch ein positiver Einfluss auf den Menschen und den Organismus entstehen. Die Terrainkurwege sollen nicht nur die Schönheit der Landschaft zeigen, sondern durch ihre unterschiedlichen Faktoren auch der Gesundheit dienen. Es soll die Kondition, die Herzleistung und die Koordination gestärkt, die Fußgelenkmuskulatur gekräftigt, der Geist im Sinne der Stressreduktion entspannt werden. Die Infektanfälligkeit kann gemindert und die Schlafqualität verbessert werden.

Die Klimatherapie dient daher durch Nutzung der natürlichen Klima- und Wetterfaktoren zu präventiven, therapeutischen und rehabilitativen Zwecken. Die Natur ist daher auf unserer Seite.