



Die Wanderer warmen sich mit gelenkschonenden Übungen auf

Wandern wird zum Lieblingssport

Ob individuell, in der Gruppe oder im Verein: Wandern ist – richtig ausgeübt – ein besonders gelenkschonender Sport und damit ideal für Menschen geeignet, die sich fit halten und so Schmerzen langfristig vorbeugen möchten. Das Voltaren® Gelenk + Aktiv Programm und der Deutsche Wanderverband zeigten in diesem Frühjahr, wie gelenkschonendes Wandern funktioniert:

Mit dem Vortrag „Gelenkschonend Wandern – so geht’s!“ und den dazugehörigen Übungen zum Mitmachen begeisterte das Expertenteam des Gelenk + Aktiv Programms insgesamt mehr als 500 Wanderfreunde. Im Rahmen der Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“ wurden darüber hinaus im Frühjahr deutschlandweit mehr als hundert Wanderungen von geschulten Gesundheitswanderführern durchgeführt.

Falls Sie nicht persönlich dabei sein konnten, haben wir eine gute Nachricht für Sie. Aufgrund des großen Erfolgs wird die Kooperation fortgeführt. Die nächsten Vorträge und Wanderungen sind bereits in Planung und wir informieren Sie in diesem Newsletter rechtzeitig darüber.

Bis es soweit ist, haben wir Tipps zum gelenkschonenden Wandern von Ingobert Balkenhol, Gesundheitswanderführer im Sauerländischen Gebirgsverein e.V., Abteilung Olsberg, für Sie:

Wie kann man beim Wandern die Gelenke richtig schonen?

„Es fängt schon bei der geeigneten Streckenauswahl an: Der Untergrund sollte möglichst fest sein, aber die Schritte abfedern. Ideal ist daher ein naturbelassener Waldweg oder ein ebener Wiesenweg. Steile Bergauf- und Bergabstiege belasten die Gelenke enorm und sollten deshalb vermieden werden.“

Braucht man eine spezielle Ausrüstung?

„Es ist von Vorteil, mit zwei Stöcken zu wandern, um den Bewegungsablauf gleichmäßig werden zu lassen und die Gelenke zusätzlich zu entlasten. Ansonsten braucht man natürlich gutes Schuhwerk. Am besten in einem Fachgeschäft beraten lassen!“



Gesundheitswanderführer
Ingobert Balkenhol

Was ist aus körperlich-sportlicher Sicht zu beachten?

„Wichtig ist, auf die eigene Körperspannung zu achten: Halten Sie sich möglichst aufrecht, spannen Sie den Bauch an und gehen Sie lieber kleinere Schritte. Da ja Sport getrieben werden soll, ist es natürlich okay, wenn man ein wenig ins Schwitzen kommt. Schnaufen oder aus der Puste kommen sollte man aber nicht. Auch abrupte Sprung- oder Drehbewegungen und ungewohnte Bewegungen sollten möglichst vermieden werden.“

Was ist Ihr persönlicher Tipp, um Gelenkbeschwerden zu minimieren?

„Leben Sie bewusst, achten Sie auf eine gesunde Ernährung und bleiben Sie aktiv. Gesundheitswandern ist Wohlfühlsport, Therapie und Prävention zugleich.“

Fotos: © Jogi Bathen/Sauerländischer Gebirgsverein e.V.

Aktiv gegen Bewegungsschmerzen



Inhalt 2/2014

Im Trend und besonders gelenkschonend

- » Wandern wird zum Lieblingssport

Aktiv gegen Bewegungsschmerzen

- » Übungen zum fit halten

Nicht nur lecker, sondern auch gesund

- » Gelenkfreundlich genießen in der Grillsaison

Schönen guten Tag Herr Balkenhol,

von Hamburg bis München, vom Vogtland bis zum Niederrhein: Wandern begeistert als Trendsport Jung und Alt. Dabei macht eine Wanderung nicht nur Spaß, sondern kann auch gelenkschonend sein. Wie das funktioniert, zeigten Voltaren® und der Deutsche Wanderverband mit den Vorträgen „Gelenkschonend Wandern – so geht’s!“ und den gemeinsamen Aktionswochen „Gelenkschonend Wandern“. Wer nicht selbst dabei war, dem gibt Gesundheitswanderführer Ingobert Balkenhol in dieser Newsletter-Ausgabe wertvolle Tipps. Außerdem zeigen wir Ihnen Übungen, mit denen Sie sich auf die nächste Wanderung vorbereiten können. Bewegung an der frischen Luft macht hungrig? Passend zur Grillsaison stellen wir Ihnen leckere Rezeptideen vor. Es muss ja nicht immer Bratwurst sein. Wer auf eine gelenkfreundliche Ernährung achten möchte, kann unsere mediterranen Ideen mit gegrilltem Fisch und Gemüse ausprobieren.

Viel Spaß beim Lesen wünscht das Voltaren® Gelenk + Aktiv Team!

Foto: © Andreas P/Fotolia

Im Trend und besonders gelenkschonend: