

# WESTFALENPOST

STIMME DER HEIMAT | ECHO DER WELT

**Kein Kinderkram**  
Pauschalen zu niedrig – Kitas  
kämpfen um Existenz – Region



ARZ 2016 | NR. 68 | 12. WOCHE

**Rosberg siegt zum Auftakt**  
Formel 1 in Australien: Alonso  
überlebt Horrorunfall - Sport

www.WESTFALENPOST.DE



ÄRZ 2016

## R NACHBARSCHAFT

# „Optimal für Menschen mit Gelenkschmerzen“

Ingobert Balkenohl ist Gesundheitswanderführer. Bewegungsmangel macht Beschwerden nur schlimmer

Von Frank Selter

**Herr Balkenohl, was begeistert Sie persönlich am Wandern?**

**Ingobert Balkenohl:** Wandern ist die ursprünglichste und natürlichste Fortbewegung des Menschen. Man kann dabei die Natur sehen, hören, riechen und anfassen. Selbstverständlich gehört auch das Miteinander mit netten Menschen dazu. Und der gesundheitliche Aspekt spielt natürlich auch eine wichtige Rolle. Mein Vater ist mit 59 Jahren an Herzinsuffizienz erkrankt und hat sich im wahrsten Sinne des Wortes wieder gesund gelaufen - und hat das bis zum Alter von 93 Jahren durchgehalten.

Wir haben mit ihm über das neue Angebot gesprochen.

**Nuttlar.** Der SGV-Bezirk Oberruhr bietet in der kommenden Woche zum ersten Mal gelenkschonende Wanderungen in der Gemeinde Bestwig an. Der 61-jährige Ingobert Balkenohl wird sich um die Teilnehmer kümmern, auf der Strecke Theorie und Praxis miteinander verbinden und physiotherapeutische Übungen mit den Wanderern machen. Vor drei Jahren ist Balkenohl vom Deutschen Wanderverband zum Gesundheitswanderführer zertifiziert worden. Er ist der einzige in der Region.

Die weiteren gelenkschonenden Wanderungen sind natürlich eine hervorragende Prävention.

Eine leichte Kniearthrose ist durch meine gelenkschonenden Wanderungen zum Stillstand gekommen.

**Was sagen Sie Menschen, die sich zum Gesundheitswanderführer ausbilden zu lassen?**

**Als kundiger Laie (Sanitäter, Nordic-Walking-Trainer und Präventionsleiter) war mir schnell klar, welches Potenzial in dieser neuen Form des moderaten Ausdauersports in der Kombination mit den physiotherapeutischen Übungen liegt. Ich wollte dabei sein und mitgestalten. Als selbst Betroffener habe ich meine Kalkschulter mit zusätzlichen Übungen vollständig ausgeheilt. Die weiteren gelenkschonenden Wanderungen sind natürlich eine hervorragende Prävention.**

**Und warum eignet sich gerade das Wandern als Sport für Menschen mit Gelenkschmerzen?**

**Ich würde sogar sagen, dass sich Wandern als moderater Ausdauer-sport optimal für Menschen mit Gelenkschmerzen eignet. Wir fangen bei den Wanderungen langsam an und achten darauf, dass sich niemand überanstrengt. Die**

**Wandern macht keine Schaden und schafft einen guten Zustand. Bei den Übungen ist die Koordinationsfähigkeit und die Ausdauer verbessert. Ich möchte dabei sein und mitgestalten. Als selbst Betroffener habe ich meine Kalkschulter mit zusätzlichen Übungen vollständig ausgeheilt. Die weiteren gelenkschonenden Wanderungen sind natürlich eine hervorragende Prävention.**

**Eine leichte Kniearthrose ist durch meine gelenkschonenden Wanderungen zum Stillstand gekommen.**

**Heinz Wiemann (Vorsitzender SGV-Bezirk Oberruhr), Gerhard Friedhoff und Karin Mosen (beide SGV Nuttlar) sowie Gesundheitswanderführer Ingo Balkenohl, von links, präsentieren die Plakate zu den gelenkschonenden Wanderungen, die kommende Woche erstmals in der Gemeinde angeboten werden. FOTO: FRANK SELTER**



## Touren werden in mehreren Phasen absolviert

Erster Termin am kommenden Mittwoch. Angebote für Anfänger und Fortgeschrittene

Die gelenkschonenden Wanderungen bieten der SGV Oberruhr zusammen mit dem SGV Nuttlar an. Begleitet werden die Touren nicht nur von Gesundheitswanderführer Ingobert Balkenohl, sondern auch von den Nuttlarer Wanderführern Brigitte Ellinghoff, Gerhard Friedhoff und Bernd Spindeldreher.

Erster Termin für eine solche Wanderung ist der kommende Mittwoch, 23. März. An der Evenkopfhütte in Nuttlar (Rüthen, Rüthenstraße, L776) startet um 13.30 Uhr zunächst eine moderate Tour für Anfänger. Um 15.30 Uhr wird dann eine gelenkschonende Wanderung

für Fortgeschrittenen angeboten. Treffen hierzu ist ebenfalls an der Evenkopfhütte. Beide Touren führen rund 90 Minuten durch den Arnsberger Wald.

Die Wanderungen bestehen aus mehreren Phasen, die Theorie und Praxis miteinander verknüpfen.

Nach einer kurzen Überprüfung von Gepäck und Ausrüstung wird langsam losgewandert.

Nach diesem Aufwärmgang folgt eine erste Übungsphase, um die Muskeln zu kräftigen und um die Gelenke zu mobilisieren und zu stabilisieren. Dann folgt eine Laufstrecke in zügigem Tempo von etwa 25

Minuten, bei der die Ausdauer trainiert wird.

Nach einer kurzen Informationsrunde zum Thema Gelenkgesundheit und Bewegungsschmerzen, in der sich die Teilnehmer kurz ausruhen können, schließt sich ein weiterer Ausdauer-Teil von etwa 20 Minuten an. Zum Abschluss stehen dann noch ein paar Übungen zur Dehnung und zur Entspannung der Muskeln an.

Für die gelenkschonenden Wanderungen sind lediglich festes Schuhwerk sowie wetterfeste und bequeme Freizeitkleidung erforderlich. Eine Anmeldung ist nicht nötig

und die Mitglidschaft im SGV keine Voraussetzung für eine Teilnahme. Das Angebot ist kostenlos. Weitere Wanderungen werden am 30. März sowie am 20. und 27. April stattfinden. Beginn der Wanderungen ist auch dann jeweils um 13.30 Uhr (moderat) und um 15.30 Uhr (sportlich).

Weitere Informationen erteilt Gerhard Friedhoff unter 02904/4300. Und auch im Internet ist mehr über die gelenkschonenden Wanderungen zu erfahren: www.gesundheitswanderfuehrer.de

Der Deutsche Wanderverband als **Fachverband für das Wandern** gehört zu „Let's go - jeder Schritt hält fit“, dem Bewegungsprogramm des Deutschen Wanderverbandes.

Gesundheitswanderungen punkten für das **Deutsche Wanderverzeichnis** pauschal mit zehn Kilometern. Mehr als 60 Krankenkassen erkennen das Deutsche Wanderverzeichnis in ihrem Bonusprogramm an. sel