

Zeitungstitel wählen

STARTSEITE | **LOKALES** | DEUTSCHLAND & WELT | SPORT | VIDEO | TIPPS & TERMINE | ANZEIGEN | ABO & SERVICE

Osnabrück | Georgsmarienhütte | Wallenhorst | Belm | Bissendorf | Hagen | Bad Iburg | Melle | Lotte | Weitere Orte | Wetter | Wonnepropfen

[Startseite](#) | [Lokales](#) | [Melle](#) | [Fachkongress zum Wandern](#)

LOKALES



111. Deutscher Wandertag

Melle

Sportliche und medizinische Aspekte

Schrift

[Drucken](#) | [Versenden](#) | [Empfehlen auf:](#)

Autor: Marita Kammeier
14. August 2011 16:31 Uhr
[Mehr Artikel von diesem Autor](#)

Fachkongress zum Wandern

maka **Bad Rothenfelde/Melle**. „Wer rastet, der rostet“, sagt schon ein altes Sprichwort. „Der durchschnittliche Mensch bewegt sich nicht“, dieses Fazit zog der Sportwissenschaftler Clemens Busch in der Podiumsdiskussion beim Wanderkongress. Von den richtigen Schuhen bis zu den Herztönen einer Wandergruppe – interessante Vorträge und Ausstellungen erlebten die Teilnehmer im Bad Rothenfelder Kurhaus.

Es war ein reges Hin- und Herfahren zwischen den beiden Städten. Einige Teilnehmer des Wandertages wohnten in Bad Rothenfelde oder fuhren zum Kongress hin. Wieder andere nutzten nachmittags den Bustransfer aus der Kurstadt zur Festmeile. Maren Grautmann aus Melle, Geschäftsführerin von GewiNet, organisierte das öffentliche Symposium zusammen mit der Schüchtermann-Klinik (wir berichteten).

Sportwissenschaftler, Ärzte, Internisten, Orthopäden und Autoren berichteten über die neuesten Entwicklungen aus der Welt des Wanderns. Bei der spannenden Lifeschaltung zur neunköpfigen Wandergruppe sahen die Kongressteilnehmer auch gleich die stark erhöhten Herzfrequenzen auf der Leinwand. Waren das die Teilnehmer der ambulanten Herzgruppe?

„Wir sind bergauf gestiegen, hier ist alles im grünen Bereich. Wir sind weder vom Regen noch vom Schweiß durchnässt“, erklärte ein Wanderer die Situation. Auch die zweite Schaltung an die

holländische Nordseeküste ergab keinen Grund zur Besorgnis. Mit moderner telemedizinischer Überwachung, digitalen Wanderkarten, Streckenprofilen, GPS-Daten und Aktivitätsmonitoren waren die Gruppen immer unter fachärztlicher Beobachtung. Da Niedersachsen jedoch noch keine flächendeckende Funkübertragung hat, kam es in den Funklöchern zu sprachlichen Aussetzern.

„Durch die extrem schnelle Technisierung sind wir bequem geworden“, meinte der Sportwissenschaftler Clemens Busch in seinem Vortrag. Da hilft nur eins: Sich selbst austricksen und Rituale pflegen, wie jeden Tag eine halbe Stunde Wandern oder Spaziergehen. „Sich etwas anstrengen, das hilft schon“, so der Experte. Das Bauchfett schrumpft, die Lebenserwartung wird höher und der Risikofaktor für Krankheiten niedriger.

Nach zwei bis drei Jahren müssen die Sportschuhe ausgetauscht werden. Neben den Smartphones gibt es die mitdenkenden Smart-Shirts, die über Sensoren den Puls und die Herzfrequenzen messen. Die spielerische Motivation zur Bewegung – das Geocaching – regte Markus Gründel an. Das Verstecken der Schätze erhöhte sich von 75 Caches im Jahr 2000 auf heute weltweit eininhalb Millionen.



Viel Neues aus der Welt des Wanderns erfuhren die Teilnehmer beim medizinischen Fachkongress in Bad Rothenfelde. Foto: Marita Kammeier

[Vergrößern](#)

Fachkongress zum Wandern - Lokale Nachrichten, Videos, Bilder und mehr aus und f...

Nach dem vielfältigen Programm warteten als Ausgleich ein herzhaftes Mittagessen und eine Wanderung auf die Kongressteilnehmer.