

Auf der Suche nach der eigenen Gesundheit

Schüchtermann Schiller sche Kliniken starten Programm für den gesundheitsbewussten Wanderer.

Bad Rothenfelde. Mühsam die zerknitterte Wanderkarte falten, Orientierungsprobleme beim Herausfinden der momentanen Position und nicht zuletzt die Frage: Was bringt mir und meinem Körper überhaupt eine Wanderung? Bei den Schüchtermann Schiller schen Kliniken in Bad Rothenfelde sind diese Probleme Vergangenheit. Zukunft ist dagegen „Geocaching“ – eine moderne Art der Schnitzeljagd mit High-Tech-Unterstützung, die nicht nur Herzpatienten bei der Rehabilitation helfen soll, sondern auch für Jedermann erlebbar ist.

Schnitzeljagd und Gesundheitsförderung – auf den ersten Blick nicht unbedingt in engem Zusammenhang stehende Aktivitäten. Doch dass sich in diesem Fall durchaus ein zwei-

ter lohnt, wurde jetzt bei einem Geocaching-Tag mit medizinischer Begleitung deutlich, zu dem die Mitarbeiter der Klinik-Rehabilitation Geschäftsführer Dr. Michael Böckelmann sowie das Kompetenzzentrum Gesundheitswirtschaft eingeladen hatten. Wo früher Wanderstock, Kompass und Wanderkarte die Dreh- und Angelpunkte eines jeden Wanderers waren, lösen nun GPS-Gerät, Aktivitätsmonitore und SenseWear-Geräte zur exakten Bestimmung des kalorischen Verbrauchs und Pulsuhren zur Belastungssteuerung althergebrachte Dinge ab. Ziel des Geocachings: Anhand von GPS-Koordinaten soll ein sogenannter Cache (englisch für Lager) gefunden werden - in den meisten Fällen ist das ein kleines Behältnis, in dem die

Koordinaten zum nächsten Wegpunkt enthalten sind. Diese Zahlenwerte werden in ein Navigationsgerät eingegeben, das den handelsüblichen Auto-Navis ähnelt. Ein Kompass auf dem Geräte-Display zeigt die aktuelle Position und die Laufrichtung an. Einzige Schwierigkeit der Tour auf Schusters Rappen: Die Koordinaten sind in den gefundenen Caches teilweise in kniffligen Aufgaben verpackt, die erst gelöst werden müssen, bevor es zur nächsten Station geht.

Was für den Wanderer Spaß ist, heißt für die Mitarbeiter der Schüchtermann-Klinik vor allem eines: Arbeit. Die aufgezeichneten Werte der Pulsuhren und der Aktivitätsmonitore werden anschließend für jeden Teilnehmer einzeln ausgewertet. „So werden medizini-

sche Aspekte mit dem Wandern verbunden“, sagte Böckelmann.

Diese und andere medizinischen Aspekte des Wanderns stehen auch beim gemeinsam ausgerichtetem Fachkongress, der am 13. August im Kurhaus in Bad Rothenfelde stattfindet, im Mittelpunkt. Eingebettet in den 111. Deutschen Wandertag hat die Schüchtermann Schiller sche Klinik verschiedene Experten eingeladen, die zur Bedeutung des Wanderns für die Gesundheit referieren. Ein besonderes Highlight ist die Live-Übertragung einer Wanderung in das Kurhaus. Die Teilnahme am Wanderkongress ist kostenlos. Anmeldung und weitere Informationen auf der Internetseite der Klinik, unter www.schuechtermann-klinik.de. (PA)



Sie sind ganz auf Wandern eingestellt (v.l.): Tourguide Tobias Kuntz, Birgit Strauch-Hellermann (GewiNet), Anita Nitters-Daske (Schüchtermann-Klinik), Dr. Michael Böckelmann, Wanda-Dachs, Dr. Maren Grautmann (Geschäftsführerin GewiNet), Dr. Detlev Willemsen, Jürgen Lulay und Jan-Dirk Hoffmann (alle Schüchtermann-Klinik). Foto: GewiNet