



01.03.2015

Gesundheitswandern zum Schnuppern

Der Blick aus dem Fenster lässt den Gedanken aufblitzen, es könnte gesünder sein, den Tag mit einer warmen Woldecke und einem guten Buch im Sessel zu verbringen. Was also treibt – trotz grauer Wolken, niedriger Temperatur, heftigem Wind und hoher Luftfeuchtigkeit – zwölf Leute auf den Philosophenweg? Sie alle sind neugierig und wollen am „Gesundheitswandern schnuppern“.

Dass dies möglich ist, haben wir den Gesundheitswanderführern Ellen Kitter und Oliver Kayatz, Schwarzwaldverein Ortsgruppe Donnersberg, zu verdanken. Nach kurzer Begrüßung vergewissern wir uns, dass und wie schnell unser Herz schlägt. Und dann geht es los, den steilen Albert-Überle-Weg hinauf zum Philosophenweg – mit dabei unsere 89-jährige Wanderfreundin, die uns Jüngeren allen Respekt abnötigt! Oben angekommen können wir feststellen, wie die Anstrengung unseren Puls beschleunigt hat.

Unter den Blicken Eichendorffs haben wir viel Spaß dabei, uns in immer schneller werdendem Rhythmus zwischen rechter Schulter des linken Nachbarn, linkem Knie des rechten Nachbarn usw. zurechtzufinden. Lässt unsere Koordination anfänglich viel zu wünschen übrig, wird sie schnell immer besser. Einige wetterharte Touristen schauen verduzt.

Am Hölderlinstein geht es dann um die Balance. Auf einem Bein stehen - geht doch! Mit dem anderen Bein Achten in die Luft schreiben – na ja. Dabei noch die Augen schließen – oh je, da muss ich passen. Der Tipp vom Profi: beim Zähneputzen üben - das ist die beste Sturzprophylaxe!

Vom Philosophenweg geht es auf angenehmem Weg hinab zur Hirschgasse, dabei achten wir auf unsere Körperspannung: Bauch einziehen, Becken kippen.

Der Wind pfeift uns auf dem Steg über den Neckar kräftig um die Ohren. Tief hängende Wolken zaubern eine geheimnisvolle Stimmung am Berghang.

Ellen zeigt uns, wie wir – die wir durchs Wandern über gut trainierte Beinmuskeln verfügen – auch unserm Rumpf etwas Gutes tun können: Arme vor dem Oberkörper kreuzen, mit den Händen die Schultern fassen und beim Gehen die Ellbogen zu den Knien führen – tut gut, macht Spaß und wärmt. Einige von uns setzen die Übung auch beim Aufstieg auf dem Valerieweg fort. Von oben bewundern wir den Flug eines Bussards direkt unter uns.

Kurz vor Beendigung des Aufstiegs widmen wir uns der Beweglichkeit unserer Wirbelsäule: auf der Stelle tretend, setzen wir imaginäre Segel und holen Netze ein.

Übers Schloss, wo Volker Hohmann uns an einem Aufschluss im Schlossgraben die Gesteinsschichtung in unserer Region zeigt, geht es wieder runter in die Stadt. Auf der Treppe, die vom Schloss hinab führt, lenkt ein blühender Zaubernuss-Strauch unsere Aufmerksamkeit auf sich. Dann noch einige Dehnübungen auf dem Kornmarkt bevor wir diesen interessanten und sehr kurzweiligen Wandertag in der Kulturbrauerei beschließen. Dort wartet eine Überraschung auf uns: Ellen und Oliver haben für jeden ein kleines Päckchen eines Sponsors mitgebracht, mit nützlichen Utensilien: Regenhaut, Trillerpfeife und für den Alltag: Anleitungen für Übungen zu Hause und auf Wanderungen. Wir sind uns einig: das war nicht unsere letzte Gesundheitswanderung!

Text und Bilder Waltraud Al-Karghuli

