BNN 26.11.1999

Seniorengruppe trifft sich bei Wind und Wetter im Karlsruher Hardtwald

Im Waldsportzimmer wird das Fitnesstraining zum Vergnügen

Sportpädagoge Peter Reuß entwickelte Ganzjahresprogramm mit Modellcharakter / Positiver Einfluss auf Immunsystem

Von unserem Redaktionsmitglied
Karin Walter

Karlsruhe. „Und jetzt drücken wir ganz kräftig die Baumstämme weg", ruft Peter Reuß, und sofort stemmen sich ein Dutzend Männer und Frauen gegen das nasse Holz der fast kahlen Bäume im Karlsruher Hardtwald. Es ist ein kalter Novembermorgen. Laub und Äste sind mit Schnee bedeckt, vom Himmel fallen nasse Flocken. Doch das schreckt keinen in dieser Gruppe von ungewöhnlichen „Waldarbeitern": Es sind Frauen und Männer im Rentenalter, die bei Wind und Wetter etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Mit dem ganzjährigen Fitnesstraining im Freien hat der Sportpädagoge Peter Reuß vor gut einem Jahr eine Bewegung ins Leben gerufen, die nach anfänglicher Skepsis alle Teilnehmer begeistert. „Wenn Schnee liegt, macht es besonders viel Spaß", sagt Rosemarie Menges, die von Anfang an dabei ist und keins der wöchentlichen Treffen auslässt.

Auch für Gerhard Zehendner gibt es den Begriff „schlechtes Wetter" nicht mehr: „Früher konnte ich mir gar nicht vorstellen, dass so ein Training im Wald möglich ist." Der 71-Jährige hatte früher den ganzen Tag am Schreibtisch gehockt, bis er nach einem Herzinfarkt und der Teilnahme an einer Herz-Sport-Gruppe auf das neue Trainingsangebot im Wald aufmerksam wurde.

„Es ist schon lange bekannt, dass Bewegung und Sport im Freien gesund sind", sagt Peter Reuß und kritisiert: „Trotzdem werden Sport und Spiele immer mehr in Hallen verlegt." Der Sportpädagoge verweist auf die guten Erfahrungen mit Trainingsprogrammen für Herz- und Kreislaufpatienten an der frischen Luft: „Klimatische Reize durch Sonne, Wind und Regen und ein vernünftiges Bewegungstraining kräftigen das Immunsystem und beugen koronaren Herzkrankheiten vor."

FITNESSTRAINING IM SCHNEE: Diese Sportgruppe im Karlsruher Hardtwald lässt sich von Wind und Wetter nicht schrecken. *Foto: Artis*

Weil es nur wenig dokumentierte Erfahrungen hierzu gibt, entwickelte Reuß für eine Seniorengruppe in Karlsruhe eine Trainingskonzeption, deren Bewährungsprobe im Waldsportzimmer jetzt schriftlich festgehalten wird.

Das Training bei sommerlicher Hitze oder winterlichen Minustemperaturen stellt auch besondere Anforderungen an die sportpädagogische Betreuung. Bei 30 Grad im Schatten soll schließlich keiner außer Puste kommen, und wenn es vom Himmel nur so schüttet, reicht als Training auch schon ein strammer Spaziergang unterm Regenschirm.

Auch auf die im Waldsportzimmer lauernden Unfallgefahren müssen die Teilnehmer achten, wenn sie Bäume und Äste als natürliche Sportgeräte nützen. Reuß sieht darin jedoch sogar einen zusätzlichen positiven Effekt: Wer beim Laufen, Dehnen und Strecken auch noch auf hervorstehende Wurzeln und glitschiges Laub achtet, trainiert damit gleichzeitig sein Reaktionsvermögen.

Der größte Vorteil des Fitnesstrainings im Freien liegt vermutlich im psychischen Bereich und ist nur schwer messbar. Das Naturerlebnis im Wald macht das vom Arzt empfohlene Bewegungsprogramm für die Teilnehmer nämlich zum Freizeitvergnügen. Und deshalb wird beim Bäumestemmen im Hardtwald oft auch ganz kräftig gelacht.