

Wandern mit gesundheitlichen Einschränkungen

Es ist gar nicht so einfach, sich überhaupt sportlich zu betätigen oder einen Weg für körperliche Aktivität zu finden, wenn man mit gesundheitlichen Einschränkungen konfrontiert ist. Bei mir kommen da schon lange zwei Faktoren zusammen:

1. Depressionen seit etlichen Jahren und
2. Ein Herzfehler seit Geburt.

Natürlich raten Mediziner (als „Allheilmittel“) bei Depressionen immer auch zu körperlicher Aktivität (es gibt ja keine depressiven Sportler*innen...).

Mir hat das Schul- und Gesundheitssystem als Kind den Sport verboten bzw. mich „großzügig“ vom Sport befreit, da man es den Lehrer*innen nicht zumuten konnte, mich an körperliche Aktivität heran zu führen. Somit war bei mir jegliche Lust auf Aktivität im Keim erstickt.

Hinzu kommt, dass ich im Sommer oft Probleme mit Atemnot hatte und habe und ich somit viel lieber im Herbst, Winter oder Frühjahr unterwegs bin.

Vor allem 2020 in der Pandemie habe ich dann aufgrund mangelnder anderer

Aktivitäten das Wandern (neu) für mich entdeckt, da es eine Möglichkeit für gut dosierbare körperliche Aktivität ist.

Und da kommen wir zum großen Unterschied: ich würde meine Spaziergänge nicht als Wanderung bezeichnen, denn ich wandere nicht im klassischen Sinn! Bei mir gibt's keine Vorgabe des Zieles, der Geschwindigkeit oder der Häufigkeit der Pausen. Deshalb kann ich nicht mit Gruppen gehen. Da ist der emotionale und sportliche „Zwang“ zu hoch.

Ich laufe in meinem eigenen Tempo, mit so vielen Pausen wie ich brauche und vor allem nie mit einem sportlichen Aspekt. Da ich Hobbyfotograf bin, bleibe ich oft stehen um Bilder machen oder zum Luft holen oder um die Landschaft, die Geräusche und Gerüche zu genießen.



Das Wandern soll und muss auch Spaß machen!

Meine fünf Tipps fürs Wandern (oder auch Spaziergehen) mit gesundheitlichen Einschränkungen:

1. Weniger ist mehr

Packen Sie in Ihren Rucksack nur das, was Sie brauchen. Da Herzpatienten zum Schwitzen neigen, immer Kleidung und Socken zum Wechseln mitnehmen!

2. Kommunikation

Nehmen Sie immer ein Handy für den Notfall mit und erzählen Sie jemandem, welche Wanderroute Sie nehmen.

3. Ausreichend Trinken

Mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr halten Sie Ihren Kreislauf stabil und gleichen Mineralstoffverluste aus.

4. Medikamente

Nehmen Sie benötigte Medikamente oder eine Medikamentenliste mit.

5. Machen Sie langsam!

Muten Sie sich auf keinen Fall zu viel zu! Bei Atemnot Pause machen und generell langsamer und gleichmäßiger gehen!

Text: Markus Jöckel

CAMINO INCLUSO – INKLUSIVER WANDERWEG

Der 84 km lange CAMINO INCLUSO orientiert sich am Jakobsweg und führt von Bensheim über die Odenwälder Höhenzüge nach Heidelberg.

Der CAMINO INCLUSO geht dabei auf ein Schulprojekt der Stephen-Hawking-Schule – einem sonderpädagogischen Bildungszentrum für körperliche und motorische Entwicklung – zurück.

Der Pilgerweg führt über sechs Etappen zu je 11 bis 15 km – die Gesamtstrecke ist 84 km lang. Da der Jakobsweg zwischen Darmstadt und Heidelberg nicht historisch belegt ist, ist der CAMINO INCLUSO ein eigenständiger Pilgerweg

und Zubringer zum pfälzischen und bairischen Jakobsweg.

Der Weg ist mit dem „gelben Beutel“ markiert. Die Eröffnung fand am 15. Oktober 2021 statt.

Der Pilgerweg soll ein Weg FÜR ALLE sein: Das meint nicht nur unterschiedliche körperliche Voraussetzungen, sondern auch unterschiedliche Voraussetzungen bei Religion oder Spiritualität.

Im Vordergrund steht das Unterwegssein, den Weg gemeinsam bewältigen sowie die Möglichkeit, spirituelle Erfahrungen zu machen.

In der Natur begegnen die Pilger vorchristlichen heiligen Wäldern und Quellen, weiten Wiesen und Ausblicken sowie dem eiszeitlichen Felsenmeer. Daneben bieten christliche Kirchen, Auerbacher Synagoge, Stolpersteine, das christlich-jüdische Friedensmal und ein buddhistisches Kloster Möglichkeiten zu Rast und Meditation.

Text: Markus Jöckel

Weitere Informationen unter:

CAMINO  INCLUSO
www.camino-incluso.de