



GUT GERÜSTET IN DIE WANDERSAISON – MIT IHREM VOLTAREN GELENK AKTIV REPORT

„Die besten Ideen kommen mir beim Wandern“ lobte schon Goethe die inspirierende Wirkung des Wanderns. Der Sport ist ideal, um einfach mal die Gedanken schweifen zu lassen. Ganz nebenbei wird auch noch die Fitness gesteigert und die Gelenkgesundheit positiv beeinflusst. Mit unseren Wandertipps können Sie Ihre Tour in vollen Zügen genießen!

Wissen Sie eigentlich, warum diese sanfte Ausdauersportart gerade für Menschen mit Gelenkschmerzen so gesund ist? Genau das haben wir den Orthopäden Dr. Hendrik Behnes gefragt.



Bei einem längeren Aufenthalt in der Natur darf eines natürlich nicht fehlen: Der Proviant! Erfahren Sie, wie Sie Ihre Pausen abwechslungsreich, lecker und gelenkfreundlich gestalten können. Außerdem in diesem Newsletter: Machen Sie bei unserem Gewinnspiel mit! Als Preis winkt ein großer Wanderatlas.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

AUF DEM RICHTIGEN PFAD



Wandern ist **quer durch alle Altersgruppen** zu einer Trendsportart geworden. Mittlerweile gibt es so viele verschiedene Arten des Wanderns, dass wirklich für jeden Geschmack etwas dabei ist: So können ganz klassisch die Gipfel erklimmen und Wattwanderungen unternommen werden oder aber Sie nutzen spezielle **Lehrpfade** und stillen nebenbei Ihren Wissensdurst über Flora und Fauna in Ihrer Umgebung.

Zu einer gelungenen Wandertour gehört unbedingt eine **gute Vorbereitung**. An erster Stelle steht die **Auswahl der Wanderroute**, denn wird die Tour anstrengender als gedacht, vergeht der Wanderspaß schnell. Der ideale Wanderweg führt vorbei an ständig wechselnden Perspektiven und zahlreichen Möglichkeiten zur Einkehr. Wichtig ist ein **befestigtes Gelände**, das ein sicheres Auftreten ermöglicht.

Da die Wanderwege in Ihrer Umgebung ganz unterschiedlich sein können, ist es von Vorteil, sich genau über die **Weglänge**, die **Beschaffenheit** und den **Schwierigkeitsgrad** zu informieren. Vielfältige Informationen der örtlichen Wandervereine rund ums Wandern finden Sie unter www.wanderverband.de.

Sie haben **Lust auf Natur und Landschaft** bekommen? Dann **gewinnen Sie den großen Wanderatlas „Wandern in Deutschland“** mit über 180 Wandervorschlägen, vielen Hintergrundinformationen sowie

Hinweisen auf historische und kulturelle Sehenswürdigkeiten! Schildern Sie uns Ihr spannendstes Wandererlebnis und schicken Sie es mit dem Betreff „Wandern“ an info@gelenkprogramm.de – Einsendeschluss ist der 31. Juli 2011. Wir drücken Ihnen die Daumen!

NACHGEFRAGT: WANDERN FÜR DIE SEELE UND FÜR DIE GELENKE

Regelmäßige Bewegung, die uns gesund und aktiv hält, kommt in unserem Alltag schlicht zu kurz. Dr. Hendrik Behnes empfiehlt **gemütliches Wandern als Königsweg zu stressfreier Fitness**:

„Gerade für Menschen mit Gelenkschmerzen ist das Wandern ideal, da es viele Muskelpartien miteinbezieht. Durch die beständige Bewegung wird die Produktion von Gelenkflüssigkeit angeregt, die den **Knorpel mit Nährstoffen versorgt und so einen reibungslosen Ablauf der Bewegung ermöglicht**“.

Der Orthopäde rät, sich beim Wandern nicht zu überanstrengen: „**Als Faustregel gilt, dass Sie gerne etwas ins Schwitzen kommen können, aber Schnaufen oder völlig aus der Puste sein sollten Sie nicht.** Bei Gelenkschäden ist auch grundsätzlich zu empfehlen, **steile Bergabstiege zu meiden** und in jedem Fall **Wanderstöcke** zu benutzen. Hierbei sollten Sie auf die richtige Stocklänge achten – die Armbeuge beschreibt dann in etwa einen 90 Grad Winkel. Wichtig ist auch, **stets mit zwei Stöcken zu wandern**, um die Gelenke gleichmäßig zu entlasten.“

Extra-Tipp: Viele Wanderrouten bieten auch die Möglichkeit, mit dem **Lift** nach unten zu fahren – so können Sie die Landschaft auch aus der Luft genießen!

PROVIANT FÜR DIE GROBE TOUR



Unser Tipp für ambitionierte Wanderer: Als Reiseproviant eignen sich prima belegte **Vollkorn-Brote**, aber auch Gemüsesticks aus Karotten, Kohlrabi oder Paprika sind lecker und gleichzeitig gesund. **Nüsse** sind der geeignete Snack für zwischendurch. Ihr Vorteil: In diesen Nahrungsmitteln kommen **Radikalfänger Vitamin C, Vitamin E, β -Carotin** und **Zink** vor. Sie wirken **entzündungshemmend** und sorgen dafür, dass Sie rundum versorgt sind.

Auch **ausreichend Flüssigkeit** ist wichtig für den Körper – vor allem bei Tageswanderungen sollten Sie mindestens einen Liter Wasser zu sich nehmen. Eine tolle Abwechslung ist auch ungesüßter Tee oder Wasser mit frischen Zitronen oder Limetten.

Perfekt abgerundet wird der Wandertag durch einen wohltuenden **Aufenthalt in der Sauna** oder durch eine **Massage** – Körper und Seele freuen sich nach der Muskelanstrengung mit Sicherheit!

Wir wünschen Ihnen eine tolle Zeit mit vielen Naturerlebnissen!

Ihr Gelenk Aktiv Team