



*Munterwegs –
Die Wohltaten der Bewegung
erfahren*

Geocaching

Wie man Kinder motivieren kann, auch längere Spaziergänge mit Freude mitzumachen.

Begeisterung

Viele Eltern beklagen sich, dass es ihnen ab einem gewissen Alter nicht mehr gelingt, ihre Kinder zur Teilnahme an Spaziergängen zu bewegen. Die heute weit verbreiteten Spiele auf Computern und Handys haben viel dazu beigetragen, dass Aktivitäten im Freien nicht mehr attraktiv sind. Es gibt jedoch eine Möglichkeit, beides zu kombinieren. Dies ist uns sogar mit unserem Sohn gelungen, der, bedingt durch sein Down-Syndrom, eigentlich kaum etwas mit den modernen Medien anfangen kann. Wir haben das sogenannte «Geocaching» entdeckt und können ihn damit stets neu begeistern, «Schätze» im Freien zu suchen. Ohne diesen Ansporn würde er oft passiv zu Hause bleiben und auch wesentlich weniger weit mit uns laufen.

Wie funktioniert das?

Das weltweite Spiel wurde durch die Nutzung von GPS-Daten möglich. GPS steht für «Global Positioning System». Mit diesem System kann die jeweilige Position eines Ortes bis auf wenige Meter genau bestimmt werden. Am häufigsten wird es in Autos zur Navigation genutzt. Wie das technisch funktioniert, will ich hier nicht erläutern. Einfach gesagt kann man irgendwo auf dieser Welt (z. B. bei einem Baum oder unter einem Stein) etwas verstecken und diesen Ort anschließend durch zwei Zahlenangaben genau definieren. Werden diese Angaben im Internet veröffentlicht, kann jedermann das Versteck mit Hilfe eines GPS-Gerätes finden (jedes moderne Handy kann dazu genutzt werden). Auf dieser Grund-

lage wurden zusammen mit der Organisation «Groundspeak Inc.» (www.geocaching.com) in den letzten 15 Jahren weltweit mehr als 2,7 Millionen Verstecke eingerichtet. Ca. 6 Millionen Personen sind als Geocacherinnen oder Geocacher auf der Suche nach diesen Verstecken. Erstaunlich ist dabei der enorme und zum Teil sehr liebevolle Einsatz beim Einrichten und Pflegen der Verstecke, der unentgeltlich geleistet wird.

Emanuel liebt große Dosen

Die Größe der versteckten Behälter ist sehr unterschiedlich. Unser Sohn liebt besonders die großen «Dosen», die nicht nur ein Logbuch, sondern auch ganz unterschiedliche Gegenstände enthalten. Er liebt den Austausch von Gegenständen. Eine Regel besagt, dass man aus einer Dose etwas mitnehmen darf, wenn man gleichzeitig etwas Gleichwertiges hineinlegt. So hat Emanuel bei unseren Spaziergängen immer eine Tasche mit Tauschgegenständen dabei. Da überlegt er manchmal lange, welchen «Handel» er denn nun vollziehen soll. Ist dies entschieden, legt er auch großen Wert darauf, seinen Namen in das Logbuch einzutragen, als Beweis dafür, dass er das Versteck gefunden hat.



Emanuel findet das Versteck; die Dose befindet sich bei einer Baumwurzel hinter einer künstlichen Anhäufung von Steinen.

Themenwege und spezielle Orte

Was mich bei diesem Spiel immer wieder überrascht, sind die Ortskenntnisse der Personen, die solche Verstecke einrichten. Sie führen den Suchenden zu besonderen Sehenswürdigkeiten und Aussichtspunkten. Jemand hat sich auf alte Backhäuser spezialisiert, ein anderer auf alte Kilometersteine (Stundensteine), ein anderer auf historische Orte oder auch auf Pflanzen- oder Tierkunde. Wenn man sich so führen lässt, lernt man selbst den eigenen Wohnort von einer neuen Seite kennen und bleibt dabei in Bewegung. Viele Verstecke können nämlich nicht einfach mit dem Auto erreicht werden. Es gibt sogar anspruchsvolle Bergtouren, die wir für unseren Sohn allerdings nicht auswählen. Wir führen ihn stets nahe an ein Versteck heran, überlassen ihm dann aber die Freude des Findens, denn das ist die Motivation zum Weitermachen. ■

Gunther Klenk

Sport erlebt – auch im Arbeitsalltag

Ein Erfahrungsbericht, wie ich mein Leben mit Sport «genießen» durfte.

«Töffli» und «Käfer»¹

Meinen ersten Kontakt mit Sport hatte ich, wie die meisten von uns, in der Schule. Ich mochte die Sportstunden grundsätzlich. Dann kamen aber die «Töffli-Jahre», und Bewegung schien fast ganz vergessen. Heute schüttle ich den Kopf darüber, dass ich die besten Jahre mit diesem «Knatterstuhl» anstatt auf dem Bike verbracht habe. Nach dem «Töffli» folgten die «Käferjahre». Dieses tolle Gefährt, von dem ich nacheinander 13 Stück besaß, hat mich natürlich auch nicht sonderlich angespornt, körperlich etwas zu leisten. Für alles war ja «Herbie» zur Stelle.



Sinneswandel

Nachdem ein Freund an einem Herzinfarkt verstorben war, begann ich im Alter von 38 Jahren mit dem Joggen. Und ich genoss es. Es erfüllte mich mit Freude und Glück. Von da an wurde die Bewegung ein wichtiger Bestandteil meines Lebens!

Mit etwa 46 Jahren entdeckte ich das Fahrrad. 30 Kilometer Arbeitsweg und 250 Höhenmeter galt es zu bewältigen. Im Sommer, im Winter, manchmal auch bei Eis und Schnee. Diese Stunden auf dem Fahr-

rad brachten echte Entspannung! Ich konnte den Tag überdenken, meine Gedanken neu ordnen und Prioritäten setzen. Die Probleme hatte ich zumindest schon teilweise abgebaut, als ich zu Hause ankam. Wenn das Training einmal etwas weniger ernsthaft betrieben wurde, war meine Widerstandskraft geschmälert, und ich konnte mir lebhaft vorstellen, wie es aussieht, wenn sich jemand gar nicht körperlich betätigt und dadurch unweigerlich an seine Grenzen stößt.

Während mehr als zwei Jahrzehnten arbeitete ich in einer Leitungsfunktion. Stress, Druck und Probleme waren keine Fremdwörter. Der Sport hat mir geholfen, diesen Druck zu beherrschen – irgendwie über den Problemen zu stehen.

Muss man zu Bewegung und Sport geboren sein?

Nein, dieser Auffassung möchte ich deutlich widersprechen, denn für mich traf dies überhaupt nicht zu! Vom bewegungsarmen Jugendlichen durfte ich eine Metamorphose zum Bewegungsmenschen erleben. Und welch ein Gewinn das war!

«BBB»

Hier sollte mein Bericht enden, denn ich sollte über Bewegung reden. Aber das wäre nur die halbe Wahrheit. Als ich mit dem Sport begann, schrieb ich mir mein zukünftiges Lebensmotto auf: «Bibel und Sport». Dieses kostbare Buch war mir immer schon ein treuer Beglei-

ter gewesen. Dies wurde nun aber durch den Sport noch intensiviert. In diesem Buch fand ich Hoffnung und Kraft für den Tag. Es bedeutete auch, mit meinem Schöpfer eine lebendige Beziehung zu haben. In dieser Beziehung lernte ich, schwierige Dinge abzugeben. Was für eine befreiende Erfahrung!

Jemand hat dann mein Lebensmotto auf den Punkt gebracht, als er sagte: «Es geht hier eigentlich um B-B-B». Und das trifft die Sache ins Schwarze: Bibel – Beziehung – Bewegung. Ein ganzes Programm, das mich fit bis ins Pensionsalter gebracht hat. Und jetzt bin ich dabei, die ersten Wochen meiner Pension zu erleben, und wünsche mir, dass mich meine 3 B auch während meines restlichen Lebensabschnittes begleiten! ■

André Rüegg



Bild links:
1974, Rüegg unterwegs mit seinem geliebten Käfer in England im Lake District.

Bild rechts:
Mit dem Bike unterwegs zur Arbeit. Eis und Schnee sind kein Hindernis.

¹ Für unsere Leser in Deutschland und Österreich: «Töffli» ist ein Moped und mit «Käfer» ist der beliebte VW-Käfer aus deutschen Landen gemeint.

Agility – Spaß und Sport im Team

Intensive Beziehung zum «treuesten Gefährten» des Menschen und gleichzeitig Ausgleich und Stabilität für Körper, Seele und Geist.



Unhallerers neun-jähriger Rüde «Good Hill's Nico» in Aktion auf einem Parcours.

Agility,

abgeleitet aus dem Englischen, bedeutet Geschicklichkeit und Wendigkeit. Eine Sportart, die für «Frauchen und Herrchen» und alle Hunderassen und Größen geeignet ist. Zunächst war Agility 1977 eine Showeinlage bei einer Hundausstellung in England. Der Parcours glich jenem vom Pferdespringsport. 1978 war es dann so weit: Eine neue Hundesportart war geboren! Rasant breitete sie sich in die Nachbarländer aus. Mittlerweile treten Teams aus 30 Ländern zu den Weltmeisterschaften an! Auf faszinierende Weise vereint Agility Taktik und Strategie mit Aktion und Bewegungsfreude. Außerdem bedarf es zum guten Gelingen noch einer gehörigen Portion Gehorsam.

Agility ist ein Sport, den man überwiegend im Freien ausübt, egal ob es regnet, stürmt oder schneit, und das wirkt sich

immer auch sehr positiv auf die Gesundheit aus!

Worum es geht:

Ziel ist es, den Hund durch einen nummerierten Parcours mit ca. 20 verschiedenen Hindernissen zu führen. Der Parcours wird bei jedem Training und Turnier anders gestellt. Es gibt verschiedene Tunnelarten, Sprunghindernisse wie Mauer, Reifen oder Weitsprung sowie Kontaktzonengeräte wie A-Wand, Laufsteg und Wippe. Eines der spektakulärsten Hindernisse ist der Slalom. Er erfordert beim Anlernen den höchsten Trainingsaufwand. Es ist faszinierend zu erleben, wie schnell sich der Hund durch die Slalomstöcke durchschlängelt!

Persönlich:

Angefangen hat bei mir das alles mit meiner «aktiven Hunderasse» – dem Australian Shepherd – der als Hütehund

natürlich körperlich sowie geistig gefordert werden will.

Seit acht Jahren bin ich nun schon dabei. Aus «nur mal ausprobieren» ist es eine «Sucht» für mich und meine Hunde geworden. Seit drei Jahren arbeite ich mit zwei Hunden. Wir trainieren wöchentlich zweimal auf dem Hundebrightplatz. Im Winter halten wir das Training in einer Reithalle ab. Regelmäßig besuchen wir auch Seminare. Durch das viele Training, das mir und meinen zwei Hunden immer Spaß macht, stellen sich so nebenbei schon etliche Erfolge ein. Unter anderem Vizestaatsmeister sowie mehrere Landesmeistertitel. Neben Spaß und Erfolg baut sich auch eine enge Beziehung zum Hund auf. Dies auch deshalb, weil der Hund beim Lauf auf das kleinste Zucken seines Meisters Acht gibt und sofort reagieren muss.

Auch die Gemeinschaft im Hundeverein schätze ich sehr. Man fährt gemeinsam auf die Turniere. Das wirkt sich sehr positiv auf zwischenmenschlicher und seelischer Ebene aus. Ich «bekomme immer den Kopf frei» vom oft stressigen Alltags- und Berufsleben. Sich auf den Hund einstellen, sich auf die Sache konzentrieren, die beste Taktik für den Parcours einüben und darüber nachdenken, wie man den Hund am besten, schnellsten und sichersten durch den Parcours führt – all das tut meinem Körper und meiner Seele gut! Und nicht zuletzt sind die Turniererfolge Labsal für die Seele. ■

Mario Unhaller

Bewegt bis 99

Wer in der Nähe eines Altersheimes wohnt, hat die Gelegenheit, von den Lebenserfahrungen anderer zu profitieren. Otto Uebersax gibt Einblick in «bewegte» 99 Lebensjahre. Wir treffen den freundlichen Betagten in seinem Zimmer auf der Oertlimatt.



In welchem Umfeld hat Ihr Leben begonnen? Gab es einen besonders aktiven Lebensabschnitt?

Ich stamme aus einer Großfamilie mit 10 Kindern, die im Osten der damaligen Tschechoslowakei wohnte. Wir betrieben eine kleine Landwirtschaft mit Obstanbau. Da gab es stets körperlich anspruchsvolle Aufgaben. Während der Schulzeit hatte ich einen Weg von 2 x 45 min zu Fuß. Ein Lehrer hat mich für das Turnen an Geräten begeistert. Ich trainierte einmal pro Woche in der Turnhalle und war erfolgreich. Ich liebte auch den Fußball. Später kamen noch Eishockey und Volleyball hinzu. Im Winter pflegte ich den Skilanglauf. Ich erinnere mich noch gut, wie ich jeweils meine Startnummer für den Wettkampf bekam.

Wie ging es weiter, als Sie ins Berufsleben einstiegen?

Als ich meine kaufmännische Lehre beendet hatte, wurde ich arbeitslos. Ich konnte eine Zweitausbildung in Deutschland machen, um Pastor zu werden. Das war 1939. Der

Krieg stand bevor, die politische Lage war angespannt. Obwohl mir die Ausbildung bezahlt wurde, musste ich arbeiten, um das Essen zu verdienen. Als Nachtwächter kontrollierte ich mehrere Gebäude, eine kleine Fabrik und Stallungen. Als Heizer galt es im Winter jeden Tag Kohlen zum Ofen zu schaufeln. Im Sommer half ich in der Gärtnerei.

War es Ihnen auch als Pastor möglich, körperlich aktiv zu bleiben?

Meine Familie (zwei Töchter) hielt mich auf Trab. Wir sind viel spazieren gegangen. Ich selbst habe weiter Skisport betrieben. Im Sommer machten wir Wanderungen und Velotouren. Während etlicher Jahre betreute ich Jugendliche (Pfadfinderarbeit) und hatte dabei oft die Gelegenheit, in die Natur hinauszugehen.

Haben Sie es auch einmal mit der Bewegung übertrieben?

Ja. Ich erinnere mich an einen Unfall. Beim Skispringen verlor ich das Gleichgewicht und stürzte auf den Kopf. Es endete mit einer Gehirnerschütterung. Ich gab das Skispringen auf.

Welche Möglichkeiten haben Sie in den letzten zehn Lebensjahren genutzt?

Als ich in das Seniorenheim Oertlimatt eintrat, machte ich wöchentlich Ausflüge in die Berge. Wir waren in einem «rüstigen» 3er-Team unterwegs. Weiter nutzte ich täglich Fitness-

geräte, einen Hometrainer und eine Rückenschaukel. Als Stärkung für die Armmuskeln verwendete ich Hanteln. Jetzt mache ich noch täglich Rundgänge – sie sind allerdings etwas kürzer geworden.

Was ist Ihre Empfehlung, um bis 100 gesund zu bleiben?

Die Bewegung ist sehr wichtig, auch das Vermeiden von Stress und Sorgen sowie das Vertrauen auf Gott. ■

Otto Uebersax



Otto Uebersax an einem Übungsgerät vor dem Alters- und Pflegeheim Oertlimatt.

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

