



Dossier:

Wanderparadies Naturpark Altmühltal

In diesem Dossier erfahren Sie alles über das Wanderparadies Altmühltal im Fränkischen Jura und über den neuen Megatrend Wandern. Seit 35 Jahren gibt es den Naturpark, 3.000 Kilometer Wanderwege und 800 Kilometer Radwege sind beschildert. Dr. Lutz Koch beantwortet im Interview die Fragen, warum Wandern in einem gemäßigten



Mittelgebirgsklima wie dem im Fränkischen Jura am gesündesten ist. Wir stellen außerdem zwei typische Jurahäuser vor, wie sie im Altmühltal als Feriendomizile zu buchen sind.

Von Carlos Carrasco

MEDIZIN-WELT - Freizeitforscher haben ermittelt, daß Wandern ein sogenannter Mega-Trend ist. Die Tour auf eigenen Füßen wird von den Fachleuten als eine der beliebtesten und verbreitetsten Freizeit- und Ferienaktivitäten eingestuft. Das Wirtschaftsmagazin „Impulse“ hat in einem Branchenprofil „Outdoor-Sport“ Zahlen genannt. Danach folgen derzeit rund 34 Millionen Deutsche dem Drang zum bewegten Naturerlebnis - mit steigender Tendenz. Im Urlaub seien es gar 70 Prozent. Als Motive hat man den Wunsch nach Gesundheit, die neue Lust auf Langsamkeit - auch „Entschleunigung“ genannt - und die Freude an der Natur herausgefunden. Ein Schweizer Wissenschaftler sagt: „Wandern in eine Pille gepackt wäre die Jahrhundertmedizin und nobelpreiswürdig!“

Die Bewegung hat auch bereits ihre eigene Großveranstaltung. Im September 2003 fand in Düsseldorf mit der TourNatur die erste Wander- und Trekkingmesse in Deutschland statt. Alles, was wichtig ist für Fuß-, Rad- und Wasserwanderer, war zu sehen. 150 internationale Aussteller boten Kleidung, Schuhe, Stöcke, Rucksäcke, Taschen, Zelte, Boote, Räder, Karten und Führer an. 44 Prozent der Besucher interessierten sich laut einer Umfrage unter den Messegästen für Ausstattung und Zubehör, 56 Prozent der Besucher waren nach Düsseldorf gekommen, um sich über Touristik und Wanderziele zu informieren. (Die nächste TourNatur findet vom 3. bis 5. September 2004 parallel zum „Caravan Salon Düsseldorf“ statt)

Das milde Schonklima der Mittelgebirge ist ideal zum Wandern

Das richtige Urlaubsziel auszuwählen, ist äußerst wichtig für den Erholungswert. Doch viele vergessen beim Anblick bunter Katalogseiten, daß Reisen – vor allem Fernreisen – im Prinzip anstrengend sind, daß jeder Klimawechsel eine ungewohnte Belastung des Körpers bedeutet und daß fremde Lebensgewohnheiten und andere Hygienebedingungen eine zusätzliche Strapaze sind. Jedes Jahr kommen Millionen Touristen krank aus ihrem Urlaub zurück, wie Reisemediziner und Hausärzte berichten. Die Hauptgründe seien Streß auf anstrengenden Fernreisen, Infektionen und Klimareize, die nicht vertragen werden.



Wandern war zu Unrecht als verstaubtes Seniorenhobby verrufen

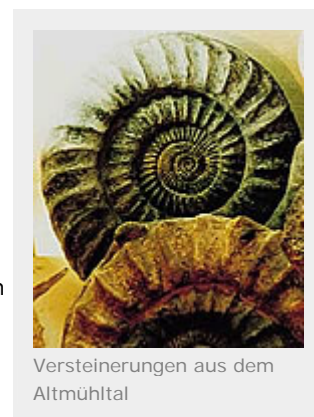
„Ich bin der Meinung, daß alles besser gehen würde, wenn man mehr ginge“, sagte einst schon der Dichter, Übersetzer und überzeugte Wanderer Johann Gottfried Seume (1763 - 1810). Dr. Rainer Brämer, Natur-Soziologe an der Universität Marburg, geht zwei Jahrhunderte später solchen Überzeugungen wissenschaftlich auf den Grund. Er untersucht Fragen wie diese: „Warum macht Wandern Spaß? - Welche Landschaften, welche Wege lieben wir besonders? Wie gestaltet man zeitgemäße Wandererlebnisse?“. Dazu schnürt er oft selbst die Wanderstiefel. Seine Wanderseminare hält er zünftig im Freien ab. Einmal im Jahr schwärmt er mit den Studenten in die deutschen Mittelgebirge aus, wo man Wanderern Fragebögen in die Hand drückt. Er stellte dabei fest: „Wandern war zu Unrecht als verstaubtes Seniorenhobby verrufen. In unserer immer hektischeren Überzivilisation bietet die Fußreise einen äußerst zeitgemäßen, vielfältigen Ausgleich für Streß, Bewegungsarmut, Naturferne und soziale Isolation.“

Besonders geeignet für Wanderungen sind laut Brämer vor allem Mittelgebirge, wie sie Deutschland in reichem Maße besitzt. Hier herrsche während der meisten Zeit des Jahres ein mildes Schonklima, das einen besonders guten Erholungswert garantiere. (Siehe auch unser Experteninterview mit Dr. Lutz Koch: ["Wo wandern am gesündesten ist"](#)).

Der Fränkische Jura: Berge und Täler aus dem Urmeer geboren

Eine dieser Mittelgebirgsregionen mit optimalen Wandereigenschaften ist der Fränkische Jura. Hier kommen sogar zwei Faktoren zusammen, die besonders vorteilhafte Bedingungen für ein Urlaubsgebiet schaffen: eine mittlere Höhenlage mit reizarmem Klima und eine vom Wasser geprägte sanfte Landschaft.

Vor rund 200 Millionen Jahren, im Erdmittelalter (Mesozoikum) bestand im Gebiet der fränkischen Juraberge, heute auch als Frankenalb bezeichnet, ein Süßwasser-Meer. Ganz Europa war vom Wasser bedeckt. Die Meeresfläche hatte ungefähr die Ausdehnung der heutigen Nordsee. Die Spuren dieses Meeres prägen bis heute die Landschaft der Frankenalb: Die Felsspitzen, die aus den Hügeln des Juras ragen, sind ehemalige Korallenriffe, aufgebaut in



Versteinerungen aus dem Altmühltal

Millionen von Jahren unter tropischem Klima wie heute in der Südsee - Deutschland lag damals am Äquator.

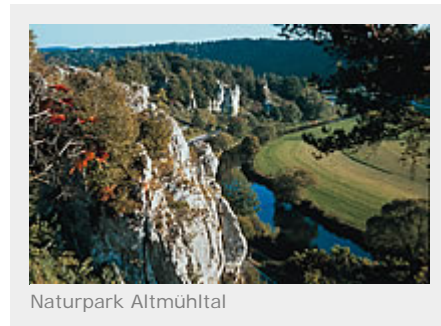
Als es zu geologischen Anhebungen der Erdschichten kam, floß das Wasser des Meeres nach Osten ab. Der Verlauf der Donau ist bis auf den heutigen Tag Zeuge dieses Vorgangs. Während die anderen Flüsse in Deutschland und in Mitteleuropa einem Süd-Nord-Verlauf folgen, fließt die Donau von West nach Ost.

Zurück blieben die Korallenriffe, die nun gänzlich freigelegt wurden. In den Ablagerungen (Sedimenten) finden sich Tag Abdrücke und Versteinerungen der ehemaligen Meeresbewohner wie Flugsaurier oder die mit den heutigen Tintenfischen verwandten Ammoniten, dem Wappentier des Naturparks Altmühltal.

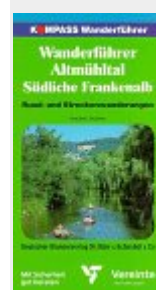
Urdonau und Altmühl – faszinierende Geschichte zweier ungleicher Gewässer

Die Urdonau grub sich beim Abfließen in das sich langsam hebende Gestein ein und schuf ein breites Tal, das von Kalkfelsen gesäumt ist. Doch in der vorletzten Eiszeit verließ die Donau dieses Bett und strömt seither weiter südlich nahezu parallel dahin. Im Flußbett der Urdonau aber plätschert heute die gemächliche Altmühl.

Das Altmühltal und die Hochflächen des Juras sind demnach aus dem Meer geboren. In vorgeschichtlicher Zeit hatte die Donau das Landschaftsbild geformt, und die schmale Altmühl kuschelte sich dann in das gemachte aber verlassene Bett, das für sie reichlich breit bemessen ist. Bei dem Ort Dollnstein, westlich von Eichstätt, mündet das von Nordwesten kommende Flößchen in das von der Urdonau gegrabene Tal.



Naturpark Altmühltal



Ausgewählte Wanderführer
Wichtige Informationen

„Wanderführer Altmühltal
Südliche Frankenalb“ von
Heribert Schiller, Deutscher
Wanderverlag, 2001, 152
Seiten, ISBN 3-8134-0246-0,

EUR 10,95

MW - Ein Klassiker ist dieser Kompass-Wanderführer „Altmühltal – Südliche Frankenalb“ von Heribert Schiller. Er enthält 52 Wandertouren, jede mit einer Karte versehen. Alle Orte, die in diesem Altmühltal-Wanderführer vorkommen, sind in einem



Register verzeichnet. Wie von Kompass-Büchern gewohnt, ist auch dieser Führer sehr handlich und paßt in jede Jackentasche.



„Radeln im Altmühltal“ Hrsg.

Gebietsausschuß Naturpark Altmühltal, Eichstätt 1999, 130 Seiten, ISBN 3-9319-4442-5, EUR 9,90

MW - Für Radfahrer empfiehlt sich der Führer „Radeln im Altmühltal“. In ihm sind acht Touren ausführlich beschrieben und mit sehr guten, detaillierten Karten kombiniert. Die Touren sind in einzelne Abschnitte gegliedert, zu denen jeweils eine eigene, recht genaue Karte gehört. Als Tour Nummer 1 wird der Altmühltal-Radweg beschrieben. Diese Tour nimmt auch am meisten Raum in dem Radwanderführer ein. Die weiteren Touren: 2. Schwäbische Alb – Altmühltal, 3. Drei-Täler-Weg, 4. Nürnberg-Altmühltal, 5. Gunzenhausen – Wemding, 6. Seenland – Jurahochebene – Altmühltal, 7. Beilngries – Dietfurt – Breitenbrunn – Berching – Beilngries, 8. Altmühltal – Ingolstadt. Im Anhang werden wichtige Adressen für weitere Informationen genannt. Auch bei den Touren selbst sind Informationsmöglichkeiten angegeben, außerdem Gasthäuser und Kilometerangaben zu den einzelnen Streckenabschnitten.

„Altmühl und Donau – Wanderwege neu entdecken“ von Hellmuth Betz, Helmut Pleyl, Galli Verlag 1999, 130 Seiten, ISBN 3-9319-4440-9, EUR 9,60

MW - Das Gebiet der unteren Altmühl und die Region um Riedenburg und Kelheim mit dem Kanal, dem Kloster Weltenburg, dem Limes und den Flußauen und Wäldern dieser Gegend ist im Wanderführer „Altmühl und Donau“

Hohe Uferfelsen und umfangreiche Gebiete mit Trockenrasen, auf denen seltene Orchideen wachsen, zeigen heute noch an, was sich hier einstmals abgespielt hat: das Wasser der Donau verschwand, die Felsen, die sie ausgewaschen hatte, kamen zum Vorschein und die Rasenflächen hoch oben an den Kalkhängen, den Uferböschungen der einstigen Donau, trockneten aus. Man kann all diese Spuren zum Beispiel auf dem Rundwanderweg Eichstätt – Dollnstein – Eichstätt erkennen. Es ist eine Zwei-Tages-Tour von über fünfzig Kilometern Länge. Sie führt an den Rändern der Hochfläche, hinter denen das Ufer zum Flußbett hin abfällt, durch malerische Steppenheiden, wird in einiger Entfernung landeinwärts abgelöst von schattigen Buchenwäldern auf den weiten Höhen des Juras. Dabei kann der Wanderer auch die geologischen Schichten des weißen Juras erkennen. In den Steinbrüchen, in denen Kalkplatten abgebaut werden, findet man vielerorts die Versteinerungen von Pflanzen und Tieren aus dem ehemaligen Jurameer. An den Hängen wächst der weiße Mauerpfeffer und es schwirren Apollofalter durch die würzige Sommerluft.

Wandern auf dem einstigen Meeresgrund, begleitet von Korallenriffen

Wer den Fränkischen Jura und das Altmühltal als Wandergebiet wählt, betritt ein sagenumwobenes Gebiet voller Absonderlichkeiten. Nicht nur, daß es aus dem Urmeer der Jurazeit hervorgegangen ist und man eigentlich auf dem Meeresgrund wandert, ist voller Faszination. Hier flog auch der Urvogel Archaeopteryx. Im Juragebiet, durch das sich die Altmühl schlängelt, gibt es viele einst von Urmenschen bewohnte Höhlen. In Steinbrüchen werden Kalk- und Marmorplatten abgebaut, die mit Fossilien aus der Jurazeit gespickt sind. In einigen dieser Brüche dürfen Touristen selbst nach Herzenslust solche Überbleibsel der Urzeit herauslösen und gefundene Versteinerungen als Andenken mit nach Hause nehmen.

Die Landschaft, die der Wanderer vorfindet, ist geprägt durch tiefe Wälder, die sich mit lichten Wacholderheiden abwechseln. Die Wege führen durch saftige Flußauen und über karge Bergwiesen mit seltenen Pflanzen und Tieren. Diese vor Millionen von Jahren entstandene Landschaft gehört zu den interessantesten und eigentümlichsten in Deutschland.

beschrieben. 56 Touren werden mit knappen, gezeichneten Übersichten vorgestellt. Auch wenn die Beschreibungen recht gut zur Orientierung geeignet erscheinen, empfiehlt es sich doch, eine zusätzliche Karte einzupacken.

„Mit Kindern unterwegs im Altmühltal und Fränkischen Seenland“ von Karin Lucke-Huss, Fleischhauer & Spon Verlag 2004, ISBN 3-87230-590-5, EUR 12,80



MW – Für Kinder ist das Altmühltal besonders geeignet, mit seinem milden Klima und den sanften Bedingungen. Das Tal weist nur ein geringes Gefälle auf, so daß ohne große Anstrengung Touren in allen Richtungen gemacht werden können. Die Autorin beschreibt zum Beispiel eine Rundtour von Kipfenberg nach Pfünz und zurück. Start ist die Altmühlbrücke in Kipfenberg. Von hier geht es über Arnsberg und Walting nach Pfünz, wo die Kinder sich im rekonstruierten Römerkastell austoben können. Dort gibt es auch einen 900 Meter langen Rundweg mit sehr informativen Erläuterungstafeln. Weitere interessante Einzelheiten können wißbegierige Kinder und Eltern vor dem Start oder nach Rückkehr im Römer und Bajuwaren Museum erfahren. Die Autorin hat Öffnungszeiten und Eintrittspreise in einer Übersicht dargestellt. Bei allen 32 Touren, ob mit dem Fahrrad, zu Fuß oder im Boot auf der Altmühl, wird besonders auf die Belange der Kinder eingegangen und ihnen interessante Ziele gezeigt. Zum Beispiel Tour 2 „Zum Froschkonzert am Karpfenteich“, Tour 6 „Piraten auf dem Altmühlsee“, Tour 16 „Mit dem Paddel in der Entenperspektive“ oder Tour 31 „Folge der Spur des Flugsauriers.“

6.000 Kilometer Wasserscheide: Die Juraberger sind Teil der längsten Falte Eurasiens

In dem verschollenen Buch des Ortwin Ottilinger mit dem Titel „Der Heidenschwanz“ heißt es über den Fränkischen Jura: „Sein hoher Rücken ist blauschwarz und geheimnisvoll. Das Land gehört zu einem riesigen schlangenhaften Körper aus Stein und Erde, der so weite Teile der abendländischen Welt durchzieht, daß ich bis heute nicht alles davon gesehen habe. Im Süden verliert er sich in flirrend heißen Fernen auf der Halbinsel, die man die iberische nennt, und die, obwohl am südwestlichen Rand Europas gelegen, ihren Namen von den geheimnisvollen kaukasischen Iberern hat, die mit den Kelten einst hierher gekommen waren. Der Landwurm zieht aus dem heißen Süden über die Pyrenäen, das Reich der Gallier, der Helvetier und Teutonen bis nach Böhmen, über die Karpaten, die Waldai-Höhen und endet erst nach 6000 Kilometern am frostklirrenden Uralgebirge.

Alle Wasser fließen – was vielen Menschen unbekannt ist - von hier entweder nach Norden und Westen in den Atlantischen Ozean, in Rhein und Nordsee. Oder nach Osten und Süden, wo sie das Kaspische Meer erreichen, das Schwarze Meer oder das Mittelländische Meer.

Karg ist es überall da oben auf der blauschwarzen Waldstufe, die manchmal von kreidehellen Steinwüsten durchbrochen ist, die von der sengenden Sonne, von Regenmassen der im Meer aufgestiegenen Wolken, und von den polaren Kaltströmen der Eisnächte gestriegelt, balbiert, geschrubbt und verbrannt werden. Seit Jahrtausenden.“

Tatsächlich bildet der Jura die längste Falte Europas, ja ganz Eurasiens. Er ist eine nirgends unterbrochene Wasserscheide, die von Spanien bis zum Ural reicht. Das Altmühltal ist Teil dieses Phänomens.

Von Rothenburg bis Kelheim kuschelt die Altmühl in verschiedenen Betten

Hier fließt „Bayerns schüchternster Fluß“, der sich dem Volksmund nach immer erst zweimal umdreht, bevor er weiterfließt. Anfangs gluckert er noch in romantischen Mäandern, die er sich selbst gegraben hat, durch fränkische Wiesenlandschaften. Ab dem Ort Dollnstein benutzt die kleine Schüchterne dann das alte Donautal. Denn hier durchbricht sie auf einmal sehr entschlossen das Mittelgebirge des Fränkischen Juras und ergießt sich in das breite Bett ihrer Vorgängerin.

Fränkisch ist das Flößchen Altmühl in seinem Ursprung. Später wird es oberbayerisch. Auf den letzten 34 Kilometern nimmt die romantische Altmühl den Rhein-Main-Donau-Kanal in ihr Bett auf. Das brachte sie prompt international in die Schlagzeilen. Vor allem aus Gründen des Natur- und Landschaftsschutzes. Durch den öffentlichen Druck sind viele Bausünden vermieden worden und der Kanal ist heute sehr umweltverträglich in die Landschaft eingebettet. Die internationale Wasserstraße verbindet seit den neunziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts Schwarzes Meer und Nordsee - also das, was die Wasserscheide des Juras geschieden hat.

Treffpunkt Kelheim: Nach dem Donaudurchbruch vereinigen sich die beiden Flüsse

Das Altmühltal erstreckt sich über knapp 200 Kilometer von Rothenburg ob der Tauber bis Kelheim. Kurz vor Kelheim stößt auch die von weiter südlich kommende Donau durch den Jura. Sie bildet hier Deutschlands bedeutendstes und schönstes Durchbruchtal, in dem sie sich ihrem Weg in Richtung Kelheim durch die Kalkfelsen des Jura bahnt. Am Beginn dieses grandiosen Naturschauspiels steht das Kloster Weltenburg, Bayerns ältestes Kloster. Es stammt aus dem Jahr 620. Die „Weltenburger Enge“ trägt seinen Namen. Eine Fahrt mit dem Schiff durch das Juramassiv ist ein einmaliges Erlebnis.



Hundert Meter hohe Steilwände schauen auf die nur 70 Meter breite Donauenge herab.

Hier treffen sich nun endlich die aus dem alten Donaubett kommende Altmühl und die Donau. Die Altmühl fließt, wie könnte es anders sein, auch in das neue Bett der großen Schwester. Gemeinsam strömen sie nun dem Schwarzen Meer entgegen.

Wo die Altmühl mündet, beginnt die alte „Teufelsmauer“

In nächster Nähe des Donaudurchbruchs hatten die Römer ihr Kastell Abusinia errichtet, das heute noch in den Grundmauern zu sehen ist. Hier begann der Limes, der römische Grenzwall, der sich quer durch Süddeutschland bis hinüber nach Lorch am Rhein erstreckte und die Römer vor den Germanen aus dem Norden schützen sollte.

Die römische Kultur hat im Süden Deutschlands tiefe Spuren hinterlassen. Vor allem im Naturpark Altmühltal wird diese Vergangenheit ausführlich dokumentiert. Der Limes, im Volksmund auch „Teufelsmauer“ genannt, verlief durch den heutigen Naturpark. Von der Donau zog er sich über Eining, Altmannstein, Kipfenberg, Weißenburg und Gunzenhausen hin - über Aalen in Württemberg erreichte er schließlich den Rhein. In seinem Hinterland zeugen Städte mit Tempeln und Thermen, Kastelle und Gutshöfe von der Kultur der römischen Besatzer.

Das Kastell Germanicum war das älteste und größte Militärlager nördlich der Donau. Es wurde wohl schon 80 n. Chr. erbaut und beschützte den gesamten Limes zwischen Altmühl und Donau. Es liegt in Kösching und ist heute von dem Ort regelrecht begraben. Die Pfarrkirche markiert wahrscheinlich die Lage des einstigen Hauptgebäudes.

Etwa aus dieser Zeit stammt auch das Kastell Abusina bei Eining. Es wurde bereits unter Kaiser Titus als Holz-Erde-Konstruktion errichtet und etwa 40 Jahre später in Stein ausgebaut. Im Laufe seiner Geschichte fiel es mehrfach der Zerstörung zum Opfer. Zum Lager gehörte eine große Zivilsiedlung. Einige Mauerzüge der Lagertherme und einer Unterkunft für Reisende (mansio) wurden von den Archäologen konserviert. Ganz in der Nähe, beim Ort Hienheim steht die Hadrians-Säule. Sie markiert das Ende des Limes an der Donau. Westlich der Säule steht ein rekonstruierter Holzturm, von dem aus man hinüber zum Kastell Abusina sehen kann. Entlang des Limes sind die Reste weiterer Wachtürme erhalten oder rekonstruiert, so beispielsweise auch bei Kipfenberg und in Pfünz.

Naturerlebnis Wacholderheide – Staunen über die Bavaria-Buche

Jahrhundertlange Beweidung mit Schafen und teilweise auch Ziegen hat die Berghänge des Altmühltals geprägt. Die Folge davon sind die charakteristischen Wacholderheiden. Schäfer, die ihre Flächen auch heute als Trockenrasen beweidung lassen und so zum Erhalt der wertvollen Lebensräume für Pflanzen und Tiere beitragen, werden aus staatlichen Töpfen gefördert. Außerdem verkaufen sie Lammfleisch und weitere Produkte unter dem Markennamen „Altmühltaler Lamm“. In Gaststätten werden daraus schmackhafte Lammgerichte zubereitet.

Das bedeutendste Naturschutzgebiet im Landkreis Eichstätt hat seinen Ursprung in dieser Schafbeweidung. Es ist die Gungoldinger Wacholderheide. Seit dem Mittelalter wurden dort die Wälder an den Talhängen gerodet. Die so gewonnenen Hutungsflächen hat man mit Schafen beweidet. Auch heute werden die Wacholderheiden und die Kalkmagerrasen wieder so genutzt, damit sie ihren ursprünglichen Charakter behalten und nicht zuwachsen. Die Gungoldinger Wacholderheide ist ein einzigartiges Naturerlebnis. Nach Regenfällen dampft sie wie eine alte Rauchkuchel, und feuchte Nebelschwaden ziehen über die Talhänge. Sonnenuntergänge liefern traumhafte Bilder. Zu jeder Jahreszeit hat die Heide eine andere Färbung und selbst im Winter verzaubert sie durch ihren Anblick. Sie liefert vielen seltenen Pflanzen und Tieren einen idealen Lebensraum. Mit einer Fläche von 70 Hektar ist die Gungoldinger Wacholderheide unweit der Burg Arnsberg die größte zusammenhängende und geschützte Wacholderheide in ganz Bayern.

Seltene Insekten und Gräser auf der Arnsberger Leite

Die Arnsberger Leite liegt zwischen den Ortsteilen Arnsberg und Böhming. Die Orte gehören zum Markt Kipfenberg an der Altmühl. Die Arnsberger Leite ist Naturschutzgebiet und ein Biotop für seltene Arten des Tier- und Pflanzenreiches. Es hat eine Fläche von etwa 20 Hektar und ist ein nach Süden und Südwesten gerichteter Steilhang über der Altmühl, die hier im alten Donautal verläuft. Auffallend sind die steil in den Himmel ragenden Dolomitfelsen. Der Trockenhang beherbergt als besondere Rarität die zur Insektengruppe der Netzflügler gehörende sehr wärmebedürftige Art mit dem seltsam klingenden Namen Libellen-Schmetterlingshaft. In der Roten Liste gefährdeter Tiere in Bayern ist sie als stark gefährdet eingestuft. Eine botanische Seltenheit stellt das Federgras dar, das im Landkreis Eichstätt nur an sehr wenigen Standorten vorkommt.



Der schönste Baum Deutschlands steht über dem Altmühltal

Die Bavaria-Buche ist der bekannteste und schönste Baum Deutschlands. Die uralte Rotbuche steht unweit der Ortschaft Pondorf im Markt Altmannstein, Landkreis Eichstätt. Dort auf einer Anhöhe grünt sie seit dem Mittelalter. Sie soll rund 800 Jahre alt sein und liegt damit schon deutlich über dem in Lehrbüchern angegebenen Höchstalter von bis zu 300 Jahren. In der herben Jurlandschaft trotzte sie über Jahrhunderte Wind und Wetter. Der Name „Bavaria-Buche“ ist seit Generationen überliefert, der Ursprung der Bezeichnung jedoch nicht bekannt. Neben der Größe des Baumes ist auch die für Buchen untypische Halbkugelform ungewöhnlich. Bei der Bavaria-Buche handelt es

sich, wie Baumexperten sagen, um eine sogenannte Weidebuche, deren markantes Wuchsbild aus mehreren Einzelbäumen entstanden ist.

Die Maße der Bavaria-Buche sind höchst eindrucksvoll: Sie ist runde 23 Meter hoch. Der Stammumfang mißt über neun Meter. Die Krone der uralten Buche hat einen Durchmesser von mehr als 30 Metern, einen Umfang von 100 Metern und überdeckt eine Fläche von rund 750 Quadratmetern.

Wegen ihrer Attraktivität mußte sie in den letzten Jahren vor Menschen geschützt werden: Die zahlreichen Besucher verdichteten durch ihre Tritte den Boden derart, daß zu wenig Sauerstoff an die Wurzeln des Baumes gelangte. 1995 wurde die Buche weiträumig eingezäunt, so daß der Boden im Wurzelbereich nicht weiter belastet werden kann



Der schönste Baum Deutschlands: Die Bavaria-Buche

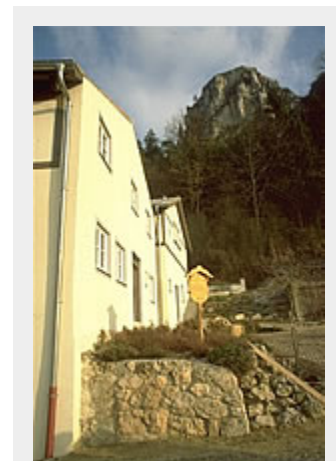
Dennoch neigt sich nach so vielen Jahrhunderten das Leben der Bavaria-Buche langsam dem Ende zu. Seit einiger Zeit brechen Äste und Stammteile aus. Außerdem wurde der Baum von einem Brandkrustenpilz befallen, der in einer absehbaren Zeit den Zusammenbruch des gesamten Baumes bewirken wird.

Doch sie soll dereinst nicht einfach verschwinden. Mit dem Projekt „Kinder der Bavaria-Buche“ schenkt sie neues Baumleben und ermöglicht es, ihr Erbe zu bewahren. Die Aktion wurde im Jahr 2000 gestartet. Aus den Samen des Baumes wurden junge Buchen herangezogen. Gegen eine Spende können nun sogenannte Baumpaten die Buchenkinder auspflanzen oder auch eine virtuelle Patenschaft übernehmen.

Jurahäuser im Altmühltal – Ferien wie in einer Landschaft am Mittelmeer

Es sind Häuser, wie man sie in einem Mittelmeerdorf vermuten würde: mit dicken Mauern und anfangs weißgelben, später hellgrauen Kalksteinplatten auf dem Dach, die wie ein dicker Schuppenpanzer wirken. Es sind schwere, flachwinklige helle Schieferdächer. Diese Jurahäuser im Altmühltal sind ein einzigartiger Haustyp, der nur in einem engbegrenzten Landstrich zwischen Treuchtlingen und Kelheim vorkommt. Hier findet man den in dünnen Platten abgelagerten „Solnhofener Jurakalk“. Jahrhundertlang wurden daraus Häuser gebaut, überaus stabil und von schlichter Schönheit „als hätte sie ein Bildhauer hier hergestellt“, schwärmt Dieter Wieland, der Filmemacher. Er hat unter dem Titel „Bayerische Hauslandschaften“ einen Dokumentarfilm über diese imposanten Behausungen gedreht.

Vor dreißig oder vierzig Jahren gab es noch ganze Dörfer in diesem Baustil. Obwohl Heimatvereine und Künstler damals für ihren Erhalt



Jurahäuser unterhalb des Burgfelsens

plädierten, findet man heute nur noch vereinzelte Gebäude. Seit 1980 gibt es ein Sonderprogramm für den Erhalt der Jurahäuser mit Zuschüssen vom Bayerischen Kultusministerium, dem Bezirk Oberbayern und dem Landkreis Eichstätt.

Zwei davon, die erhalten und aufs Schönste renoviert wurden, lehnen an der steilen Burgleiter von Arnsberg, wie an einem Berghang und von ferne wirkt die Szene - je nach Beleuchtung - italienisch oder fränkisch oder alpin.

Wo das ehemalige Bauerngehöft steht, brandete vor Jahrmillionen die Ur-Donau an. Die hohen Felsen sind von ihren gewaltigen Wassern freigespült und vom Zahn der Zeit zu diesen imposanten Felstürmen modelliert worden. Ganz oben an dem imposanten Gestein erkennt das geübte Auge noch die Brandungsrinnen der Ur-Donau. Das Tal ist weiter und breiter, als es die Altmühl, die zierliche, je ausfüllen konnte - es ist ja auch das Tal der Ur-Donau, das sich hier in einer weiten Schleife unterhalb der Arnsberger Leite krümmt.

Der älteste Teil des großen Jurahauses ist sein Nordgiebel, der den Abschluß des Marktes bildet. Seit etwa tausend Jahren. Er ist Teil der uralten Marktbesetzung, die sich einst den ganzen Hang hochzog und mit der Burg eine Einheit darstellte.

An diesen Nordgiebel wurde Anfang des 17. Jahrhunderts, möglicherweise kurz nach dem 30jährigen Krieg, das Haus angefügt. Direkt daneben steht das alte Kipfenberger Tor mit dem betagten Wächterhaus in Fachwerkbauweise.

Das Haus an der Torstraße ist ein typisches Jurahaus, aus Kalk-Bruchsteinen gemauert und mit Kalkplatten (Legschiefer) gedeckt. Der Kunsthistoriker Alexander von Reitzenstein schrieb darüber: „Man muß schon in italienische oder französische Dörfer gehen, um so gemäurige Behausungen anzutreffen.“

Die starken Mauern haben alles überstanden

Die starken Mauern haben alles überstanden: Kriege, Feuersbrünste, Weltreiche.

In der Eingangshalle, nahe der Treppe, steht ein Säulen-Torso. Er stammt wohl aus einem Sakralbau - vielleicht auch aus einem Gemäuer der Burg Arnsberg. Das Fragment steckte in der Wand des Nordgiebels, dort, wo im heutigen Schlafzimmer wieder der Holzbalken aufliegt. Die gotische Säule ragte gute 60 Zentimeter aus der Wand. Die Maurer bargen das ehrwürdige Stück und der damals noch in Arnsberg ansässige Bildhauer Ludwig Weber stellte es auf einen Sockel.

Die alte Rauchküche mit dem dunkelroten Ziegelgewölbe ist erhalten, ebenso der große Rauchfang im Stockwerk darüber. Was nicht mehr zu retten war aus der alten Substanz des Hauses, wurde ergänzt. Wo alte und neue Mauern sich treffen, entstanden Buckel und Narben. Die Holzdecke ist originalgetreu rekonstruiert, so wie sie immer war.

Ein Wahrzeichen von Arnsberg

Das Ensemble Haus Torstraße 8 ist neben der Wallfahrtskirche St. Sebastian Wahrzeichen von Arnsberg. Alt und schön und nach seiner aufwendigen Renovierung sehr wohnlich und erholend. Im

alten Gewölbekeller lagern nicht mehr Kartoffeln und Rüben, sondern vor allem Weine. Aus dem Heuboden ist eine herrliche Wohnung geworden, mit großzügigen Räumen und wohligen Komfort. Der Stadl ist wiedererrichtet. Seine unteren Räume sind so hoch wie zu der Zeit, als noch die Heuwagen hineinfuhren. Er hat „fürstliche Dimensionen“ könnte man auch sagen. Vor der Renovierung diente Haus Torstraße 8 als Kulisse für das Theaterstück Meier Helmbrecht und wird seither im Volksmund auch als „Helmbrecht-Villa“ bezeichnet.

Hier kann man also stillet und in meditativer Ruhe seinen Urlaub verbringen. Was man an modernem Komfort gewöhnt ist, muß man nicht missen. Sogar eine eigene Sauna mit Schwallbrause wurde nicht vergessen. Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.ferienhaeuser-altmuehltal.de.

Das Ensemble liegt im Herzen von Bayern. Denn der Markt Kipfenberg, zu dem Arnsberg gehört, bildet den geographischen Mittelpunkt des Freistaates, wie auf einem Stein im Ort vermerkt ist. Arnsberg/Kipfenberg ist idyllisch eingebettet in einen viele Kilometer breiten Mischwaldgürtel, der sich an den Ufern der Altmühl und über die Jurahänge hinaufzieht. Hier verbinden sich anmutige Täler, tiefe Wälder und bizarre Felspartien zu einer bezaubernden Landschaft. Historisch Interessierte finden Kulturdenkmäler aus der Stein-, Bronze-, Kelten- und Römerzeit. Die Burg Arnsberg steht auf imposanten, 100 Meter hohen Felsen direkt oberhalb der beiden restaurierten Jurahäuser. Dieses Bild übt auf jeden Besucher eine ganz eigene Faszination aus.

Wanderparadies „Naturpark Altmühltal“ – zweitgrößter Naturpark Deutschlands

Am 25. Juli 1969 wurde der Naturpark Altmühltal gegründet. Er umfaßt eine Fläche von knapp 3.000 Quadratkilometern und ist nach dem Naturpark Schwarzwald mit 3.600 Quadratkilometern der zweitgrößte Naturpark Deutschlands. Heute ist das Altmühltal eines der beliebtesten Urlaubsziele Bayerns. Jährlich kommen mehrere Millionen Tages- und Urlaubsgäste in den Naturpark. Als touristische Attraktionen erweisen sich neben dem Radeln und Wandern das Bootwandern auf der Altmühl, die Schifffahrt auf dem Main-Donau-Kanal, die römischen Zeugnisse und die einmaligen fossilen Schätze aus den Jura-Steinbrüchen.



Radfahren im Altmühltal

800 Kilometer Radwege und 3.000 Kilometer Wanderwege sind ausgeschildert.

Das Altmühltal hält auch für Bootswanderer ein „Schonklima“ bereit. Hier gibt es keine Wildwassertouren. Man läßt sich gemächlich durch das Tal treiben und genießt entspannt die herrliche Landschaft. Als langsam fließendes sogenanntes Zahmwasser erlaubt die Altmühl auch weniger erfahrenen Kanuten das ganzjährige Befahren mit allen Bootstypen.

Als Bootswanderer ist man nur einen Steinwurf weit vom normalen zivilisierten Leben entfernt. Man sieht oder hört hinter dem nächsten Busch die Landstraße, hört Radfahrer klingeln und Kirchenglocken

aus den Mauern der Städte. Aber trotz dieser Nähe zum Geschehen ist man ihm auch denkbar fern: Man lebt auf dem Fluß, dem ältesten Verkehrsweg der Menschheit. Das Boot gleitet in Höhe der Halme und Blumen in der Entenperspektive dahin durch eine Wiesenlandschaft, die zu den sommerlichen Jahreszeiten würzige Düfte verströmt. Alles, was man hat, liegt im Boot. Alles, was zählt, sind Strömung, Wetter, Wehre und die Vorfreude auf das Feuer mit einem leckeren Essen am nächsten Rastplatz..

Zwischen Solnhofen und Dollnstein liegen die zwei befahrbaren Wehre Hammermühle (gepflegter Rastplatz mit Toiletten und Feuerstellen) und Hagenacker. Mancher Kanute setzt hier schon mal bergauf um und fährt noch einmal darüber, weil es einfach einen Höllenspaß macht. Fahrten auf der Altmühl lassen sich übrigens auch spielend alleine machen, da mit Bus und Bahn ein Zurückkommen an den Ausgangspunkt nahezu überall möglich ist.

Warum Wandern so gesund ist

Bewegungsmangel gilt als eine der Hauptursachen für die Ausbreitung von Zivilisationskrankheiten wie beispielsweise Diabetes oder koronaren Herzkrankheiten. Viele Menschen versuchen in Fitneßstudios etwas dagegen zu tun. Der Natursoziologe und Wanderforscher Dr. Rainer Brämer von der Universität Marburg sagt, Mediziner hätten längst herausgefunden, daß nicht gelegentliches Krafttraining, sondern ein möglichst viele Muskeln einbeziehender Ausdauersport wirklich gesund ist. Eine mäßige aber regelmäßige Beanspruchung des Körpers sei deshalb gelegentlichen hohen sportlichen Leistungen vorzuziehen. Brämer: „ Ausdauerndes Gehen hat ähnlich wie ein langsamer Dauerlauf einen positiven Einfluß auf den Fettstoffwechsel und das Immunsystem. Wenn zusätzlich einige pulsbeschleunigende Anstiege zu bewältigen sind, profitiert auch der Kreislauf davon. Insgesamt braucht es zwar etwas länger, sich auf diese Weise körperlich fit zu machen, aber der Effekt hält auch länger an und ist nicht - wie beim harten Leistungstraining - durch Überforderungen und Verletzungen gefährdet.“

Von daher gelte unter Sportmedizinern Wandern heutzutage als optimaler Gesundheitssport. Nahezu nebenwirkungsfrei würden Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung, Muskeln und Stützgerüst gestärkt, während das Risiko von Infarkt, Krebs und Diabetes um mehr als fünfzig Prozent abnehme. Als besonderer Vorzug habe sich auch der Umstand erwiesen, daß Wandern in seinen vielfältigen Formen ein ganzes Leben lang ausgeübt werden könne und selbst im hohen Alter noch nachweisbare Trainingseffekte zeige.

Wandern sei aber auch Entspannung und Wellness. Es gebe offenbar „einen direkten Draht von der Natur zu unserer innersten Befindlichkeit“. Die Befunde der Landschaftspsychologie bestätigten dies ebenso wie die zunehmende Neigung der Werbewirtschaft, ihre Produkte in attraktive Naturkulissen einzubetten. Der Anblick schöner Natur könne einfach die Stimmung nachhaltig verbessern und somit helfen, die Spannungen des Alltags abzustreifen. Dieser Effekt werde verstärkt durch die biochemischen Folgen des Ausdauergehens. So produziere der Körper bei langandauernden Anstrengungen über die damit verbundenen Veränderungen des Stoffwechsels Substanzen, die die Schmerzempfindlichkeit senken, das Hungergefühl dämpfen und die Stimmung heben. Mit anderen Worten: Nach ein paar Stunden regelmäßigen Gehens seien wir regelrecht „high“.

Beim Wandern geht es laut Brämer „heute vor allem darum, die äußere Natur zu genießen und die eigene Natur wiederzuentdecken. Wandern hat nichts mehr mit Streckemachen und Kilometerleistung zu tun, sondern mit natürlichem Genuß und elementarem Gefühl. Es liegt daher voll im aktuellen Wohlfühlrend.“

Experteninterview

Wo wandern am gesundesten ist

Interview mit dem Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Dr. Lutz Koch. Er hat zahlreiche Beiträge zu unserer Thematik veröffentlicht und ist Autor des Buches „Sich wohl fühlen bei jedem Wetter“, das wir am Schluß des Beitrags noch gesondert vorstellen.

Medizin-Welt: Herr Dr. Koch, was ist eigentlich ein Schonklima, was ist Reizklima?

Lutz Koch: Schonklima herrscht in den waldreichen Mittelgebirgen und Voralpen. Es ist durch ausgeglichene Temperaturen, schwache Winde und nur wenig verschmutzte Luft gekennzeichnet. An den Körper des Menschen werden nur geringe Anforderungen gestellt, er wird kaum belastet, seine Regulationen können ausgeglichener funktionieren. Von März bis Oktober übt Schonklima wegen seiner milden Temperaturen bei kontinuierlicher Einwirkung auf den Menschen einen guten Abhärtungsreiz aus.



Dr. Lutz Koch

Reizklima herrscht in den Regionen, in denen sich das Wetter schnell verändert, Wärme und Kälte sich abwechseln, viel Wind weht. Charakteristisch ist es im Hochgebirge und an Nord- und Ostsee vorhanden. Im Winter kann das Klima im Mittelgebirge schnell in Reizklima umschlagen. Es wirkt stimulierend auf die Atmung und das Herz-Kreislaufsystem. Auch ist eine gute Abhärtung in allen Jahreszeiten garantiert.

MW: Was schont – was reizt?

Koch: Schonend wirken ausgeglichene Temperaturen und geringe Windgeschwindigkeit. Wetterwechsel sind nicht drastisch und intensiv. Menschen fühlen sich wohl, entspannt, nicht überfordert und körperlich gut belastbar. Ausdauerbelastungen werden gut vertragen. Der Organismus paßt sich schnell den Bedingungen der Gegend an.

Intensiver Reiz wird auf den gesamten Körper und seine Funktionen durch den schnellen Wechsel von Temperaturen, Luftdruck, Licht- und Sonneneinwirkungen ausgeübt. So gibt es durch die Veränderungen immer Anforderungen an die verschiedenen Regelsysteme des Körpers. Kreislauf und Herz werden stärker belastet.

MW: Wie kommen diese Unterschiede zustande?

Koch: Je nach örtlicher Lage von Gegenden oder Klimaregionen sind entsprechend unterschiedliche geographische und klimatische Einflüsse von Bedeutung und Wichtigkeit. In der Kombination verschiedener Eigenschaften von örtlichen Besonderheiten und jahreszeitlichem Auftreten des Wettergeschehens gibt es große Unterschiede. Je nach Höhenlage unterscheidet man reizmild, reizschwach, reizmäßig und reizstark. Das ist im Winter oder Sommer sogar deutlich ausgeprägt, abhängig von Wetterlage und Lage der Region in Deutschland. Windrichtung, Sonnenstand, Temperaturen, Höhenlagen, Ebenen, Waldgebiete oder Meeresküsten sind wichtige Größen, die die Intensität eines regionalen Klimas beeinflussen.

Jeder Mensch hat eine Art Idealklima, das für ihn paßt

MW: Warum kann das je nach Jahreszeit anders sein?

Koch: Die Wetterlagen, Temperaturunterschiede, Sonneneinstrahlung und Windwirkungen sind in den Jahreszeiten sehr verschieden ausgeprägt. Sie wirken somit auch unterschiedlich auf alle Organsysteme des Menschen ein. Je nach subjektivem Befinden fühlt man sich zu einer bestimmten Zeit im Jahr in einer bestimmten Region wohl oder belastet.

MW: Welches Klima bietet den besten Erholungswert?

Koch: Jeder Mensch empfindet das bestehende Klima mit seinen kennzeichnenden Merkmalen individuell unterschiedlich. Was für den einen schonend ist, kann für den anderen bereits belastend oder deutlich reizend sein. Jeder Mensch muß selbst herausfinden, in welchem Klima er sich wohl fühlt. Der Erholungswert kann erst nach einem etwas längeren Aufenthalt in dem gewählten Klima eingeschätzt werden. Für die meisten Menschen ist das gemäßigte Klima Deutschlands gut verträglich. Herrscht jedoch ein typisches Wechselklima vor, kann der Erholungseffekt stark eingeschränkt sein.

MW: Weshalb kommen so viele Menschen krank, abgeschlagen und nervös aus dem Urlaub nach Hause?

Koch: Viele Menschen durchlaufen eine „Rückkehrkrise“, ein sogenanntes Holiday-Syndrom. Die Ursache liegt darin, daß sich das Nervensystem und der Biorhythmus an die vor dem Urlaub gewohnten Bedingungen wieder anpassen muß. Sie waren im Urlaub völlig verändert, weil andere Einflüsse plötzlich wirksam waren. Jetzt gilt es, zu den Alltagsbedingungen zurückzukehren. Selbst ein in den letzten Wochen verschobener Hormonhaushalt muß wieder in den Ablauf am Heimatort eingeregelt werden. Die wichtige „innere Uhr“ stellt sich langsam auf die früher vorhandenen Abläufe ein. Das dauert immerhin acht bis zehn Tage. Die Umstellung von ausgiebiger Bewegung, besserer Luft und viel Sonnenschein auf den normalen, oft aber eingeengten und bewegungsarmen Alltag wirkt sogar depressiv.

MW: Woher weiß ich, welches Klima für mich das richtige ist?

Koch: Menschen, die viel reisen, die Welt kennen lernen und sich meist im sonnigen Süden aufhalten, können schnell einschätzen, wo sie sich auf unserer Erde am wohlsten fühlen. Dorthin

führen sie ihre Urlaubsreisen immer wieder. Je nach angeborener Verhaltensweise, Erfahrungen, lieb gewonnenen Erlebnissen und jahreszeitlichem Erleben von Gegenden und klimatischen Einflüssen wird man „sein“ Klima schnell herausfinden. Dorthin treibt es einen dann ganz unbewußt, obgleich zu einer anderen Zeit am gleichen Ort ganz anderes Klima mit seinen Wetterkapriolen vorherrschen kann. Dann tritt eventuell sogar das Gegenteil ein. Nun möchte man dort nicht wieder hinreisen: „Dieses Klima vertrage ich wohl doch nicht!“

MW: Kann sich das im Laufe eines Lebens ändern?

Koch: Da auch die Regelmechanismen, vor allem das vegetative Nervensystem des Menschen einem Alterungsprozeß unterworfen sind, ändert sich die Empfindlichkeit gegenüber den Wettereinflüssen im Laufe des Lebens. Ein früher angenehm empfundenenes Reizklima wird plötzlich nicht mehr vertragen Schonklima oder eine milder wirkende Übergangsjahreszeit sind nun angesagt. Der ältere Mensch empfindet schneller Beschwerden, wenn die Klimareize zu intensiv sind. Wer jedoch ständig die Wettereinflüsse in den verschiedenen Regionen des Landes oder der Erde auf sich einwirken läßt, paßt sich auch besser den belastenden Elementen an. Er ist abgehärteter und gegen Wetterreize nicht so stark empfindlich.

Warum Mittelgebirge ideale Wandergegenden sind

MW: Sind Mittelgebirge nur was für Ältere?

Koch: Ältere Menschen fühlen sich im Mittelgebirge sehr wohl, besonders im Herbst. Dort herrscht vorwiegend ein Schonklima, das gut vertragen wird, natürlich auch von jüngeren Menschen. Insbesondere dann, wenn sie sich überfordert und nervös fühlen. Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen, Atemwegsbeschwerden, Gelenkschmerzen und Überforderungssymptomen finden in diesen Regionen Erholung, Gesundheit, Beschwerdefreiheit und Zufriedenheit. Ihre Psyche entspannt sich, sie passen sich den ausgeglichenen Bedingungen gut an. Selbst Bergangehen und längere Wanderungen sind für ältere und jüngere Menschen dort gut geeignet und nur wenig belastend.

MW: Warum tut der Wald gut?

Koch: Der Wald ist Jungbrunnen. Das Grün der Blätter sorgt für viel Sauerstoff. Im Wald ist gesunde und reine Luft. Die Sonne scheint nicht grell und intensiv. Schatten spendet Ruhe für den Geist. Erholende Spaziergänge, die die Atmung und den Kreislauf anregen, sind körperliche Aktivitäten, die im Wald über lange Zeit durchgeführt werden können. Ruhepausen sind jederzeit gut möglich. Wald ist durch die psychischen Eindrücke und entspannenden Wirkungen der grünen Farbe Balsam für die Seele.

MW: Hat das Leben auf einem Fluß – zum Beispiel bei einer längeren Kahntour – Einfluß auf die Gesundheit?

Koch: Wer eine Flußtour mag, kann sie auch durchführen. Gesundheitliche Probleme sind nicht zu erwarten. Die Kleidung muß allerdings angepaßt sein. Unterkühlungen sind zu vermeiden. Wenn körperliche Aktivitäten wie Rudern, Baden, Schwimmen, Ausflüge oder aber auch Behaglichkeit am Abend hinzukommen, ist wohl ein Urlaub sehr erholsam, gesund für Körper und Geist. Aktivitäten

und Entspannung sind in einer landschaftlich reizenden Umgebung für viele Menschen von besonderem Erholungswert.

Radfahrer trainieren ihren Körper und erleben die Schönheiten der Natur

MW: Welche gesundheitliche Bedeutung hat Radfahren?

Koch: Radfahren gehört zu den körperlichen Aktivitäten, die von jung bis alt durchgeführt werden können. Wer größere Touren in freier Natur macht, trainiert sich nicht nur körperlich, sondern erlebt auch ihre Schönheiten besonders bewußt. Viele Muskeln werden bewegt. Je nach Schnelligkeit fordert man Atmung und Kreislaufsystem. Der Stoffwechsel funktioniert besser. Der Wärmehaushalt paßt sich an – Schwitzen ist normal, sogar gesund. Die Gelenke werden entlastet, aber auch schonend beansprucht. Kalorien werden bei längerem Fahren verbraucht. Die Psyche entspannt sich beim Durchfahren von reizvollen Gegenden. Rundum: Radfahren schafft bessere Gesundheit, ist für jeden gut geeignet, verlangt wenig Aufwand und macht viel Spaß.

MW: Wie wirkt sich eine mehrstündige Wanderung auf die Gesundheit aus?

Koch: Längeres Wandern ist Ausdauertraining für viele funktionelle und organische Systeme des Menschen. Sie passen sich an die individuellen Belastungen wie schnelleres oder langsames Gehen, große oder kleine Schritte, bergan oder bergab, Pausen oder Zeitdruck an. Eine gute Wanderausrüstung ist für Wärmeregulation, Muskelarbeit, Beschwerdevorbeugung oder auch Gelenkbelastungen wichtig. Beim Wandern werden viele Organe in komplexer Belastung physiologisch günstig beansprucht. Medizinisch verordnet heißt das Terraintraining. Wer wandert, empfindet Freude, Selbstvertrauen, Entspannung und Erleben in der Natur. Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg!

Regelmäßige Spaziergänge sind gesundheitlich sehr wertvoll

MW: Kann auch ein regelmäßiger strammer Spaziergang gesundheitlich wertvoll sein – oder muß man Walking oder Jogging betreiben, um einen Gesundheitseffekt zu spüren?

Koch: Regelmäßige Spaziergänge in einem angenehm empfundenen Gehtempo sind gesundheitlich sehr wertvoll, da sie Ausdauerbelastungen darstellen. Je nach eigenem Leistungsvermögen können sie schneller oder auch langsamer erfolgen. Wichtig ist, daß man sich ohne Luftnot miteinander unterhalten kann. Wohlbefinden ohne Streß muß garantiert sein. Beschwerden dürfen nicht begrenzen. Die Geschwindigkeit des Gehens legt man für sich selbst fest, variiert je nach Befinden. Strammes Gehen mit Wandertempo 110 – 120 Schritt/Minute ist für diejenigen geeignet, die sich körperlich trainieren wollen. Dazu eignet sich das schnellere Gehen – neudeutsch Walking. Damit kann man seinen Puls hochtreiben. Kontrolle ist dabei wichtig. Vom einseitigen Joggen ist abzuraten – es ist allerdings modern. Schäden entstehen genug! Die Gelenke werden dabei sehr belastet: Gutes Schuhwerk ist wichtig. Wer Freude am Joggen hat, soll es tun. Längeres Spazierengehen ist aber völlig ausreichend!

MW: Wie lange sollte ein wirkungsvoller Spaziergang dauern?

Koch: Das ist davon abhängig, was man erreichen will. Möchte ich nur noch einmal an die frische Luft und mich etwas bewegen, dann reicht eine kurze Zeit aus. Möchte ich etwas länger draußen sein, so richtet es sich oft nach meinem körperlichen Leistungsvermögen und der Lust am Freiluftaufenthalt. Will ich mich mehr trainieren, muß ich schon längere Zeit als Ausdauerreiz einplanen. Gewöhnlich ist ein Spaziergang von einer Stunde ausreichend, um die nötigen Effekte allgemeiner Art zu erzielen. Sinnvoll ist die Regelmäßigkeit. Wer einen Trainingsreiz für Kreislauf, Gelenke und Muskeln erreichen will, sollte möglichst dreimal in der Woche oder auch täglich spazieren gehen. Wer Freude an körperlicher Bewegung hat, bereits etwas älter ist und öfter schon über Fuß-, Knie- oder Hüftschmerzen klagt, kann seine Spaziergänge je nach Befinden ausweiten oder begrenzen. Kürzere Zeiten zeigen auch ausreichende Wirkungen. Pflicht sollte allerdings sein: Bewegen an frischer Luft, egal bei welchem Wetter – auch wenn es nur für kürzere Zeit sein kann.

MW: Ist es gut oder sogar gesundheitsfördernd, wenn man dabei auch mal außer Atem kommt?

Koch: Körperliche Aktivitäten müssen Spaß machen. Dazu gehört, daß man sie angenehm und nicht belastend empfindet. Das heißt, sie müssen beschwerdefrei durchgeführt werden können. Atemnot darf nicht auftreten, auch wenn es bei einem Spaziergang bergauf geht. Ein Maß der Dinge ist: Man muß sich noch gut unterhalten können. Fehlen einem die Worte durch Kurzatmigkeit oder stockt das Gespräch, weil die Luft ausgeht, so muß man das Tempo drosseln. Kurzzeitig einmal außer Puste zu kommen, ist sogar gewünscht. Das ist durchaus ein gesundheitlich fördernder Reiz. Eine Pause normalisiert schnell wieder.

Buchvorstellung:

**„Sich wohl fühlen bei jedem Wetter“ von Dr. med. Lutz Koch, Trias Verlag
1998, 224 Seiten, ISBN 3-89373-411-2, EUR 17,95**

MW – In seinem Buch handelt der Arzt Dr. Lutz Koch die folgenden Kapitel ab:
Wie uns das Wetter beeinflusst – Die verschiedenen Klimatypen – Gutes Wetter-
schlechtes Wetter – Wenn das Wetter krank macht – Mit dem Wetter durchs Jahr
(der Wetterkalender) – Fit bei jedem Wetter, ein Wochenprogramm gegen
Wetterfühligkeit – Mit Heilkräutern gegen Wetterbeschwerden – Urlaub - welches
Klima tut mir gut? – Das Klima in Räumen – Das Auto hat sein eigenes Klima.

In jedem dieser Kapitel geht der Autor auf die Auswirkungen der verschiedenen
Wetter- und Klimatypen unter den Menschen ein. Er gibt Ratschläge für alle
Lebenslagen, bei denen das Wetter eine Rolle spielt – und das sind die
allermeisten. Außerdem gibt er auch noch die Adressen von medizinisch-
metereologischen Beratungsstellen bekannt, bei denen man sich auch aktuell
informieren kann. Abgerundet wird das informative Nachschlagewerk durch ein umfangreiches
Stichwortverzeichnis.

Dr.med. Lutz Koch ist Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Er ist erreichbar unter
der Adresse Wossidlostr. 21, 18181 Graal-Müritz.

Der Autor

Sie erreichen Carlos Carrasco unter c.carrasco@medizin-welt.info.

Die Texte, die in MEDIZIN-WELT veröffentlicht werden, sind sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen
alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder
Schäden, die aus den in MEDIZIN-WELT-Beiträgen gemachten theoretischen und praktischen
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

