

Fitnessstudio im Wald

Autor(en): **Lorenz, Silke**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **77 (2020)**

Heft 5

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-914209>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Fitnessstudio im Wald

Über Baumstämme balancieren, zwischen Stangen Slalom laufen, an Balken Liegestütz erproben: Auf einem Vitaparcours im Wald kann man gratis und effektiv trainieren. Und geniesst dazu noch gesunde Luft.

Text: Silke Lorenz

Kaum ist Frühling, nimmt man sich vor, wieder was für Figur und Gesundheit zu tun. Ins Fitnessstudio gehen? Wäre gut, aber wenn das Wetter gerade so schön ist und nach draussen lockt? Die Alternative lautet: Ab in den Wald und auf den Vitaparcours respektive Trimm-dich-Pfad. Ist das nicht überholt und völlig aus der Mode? Überhaupt nicht!

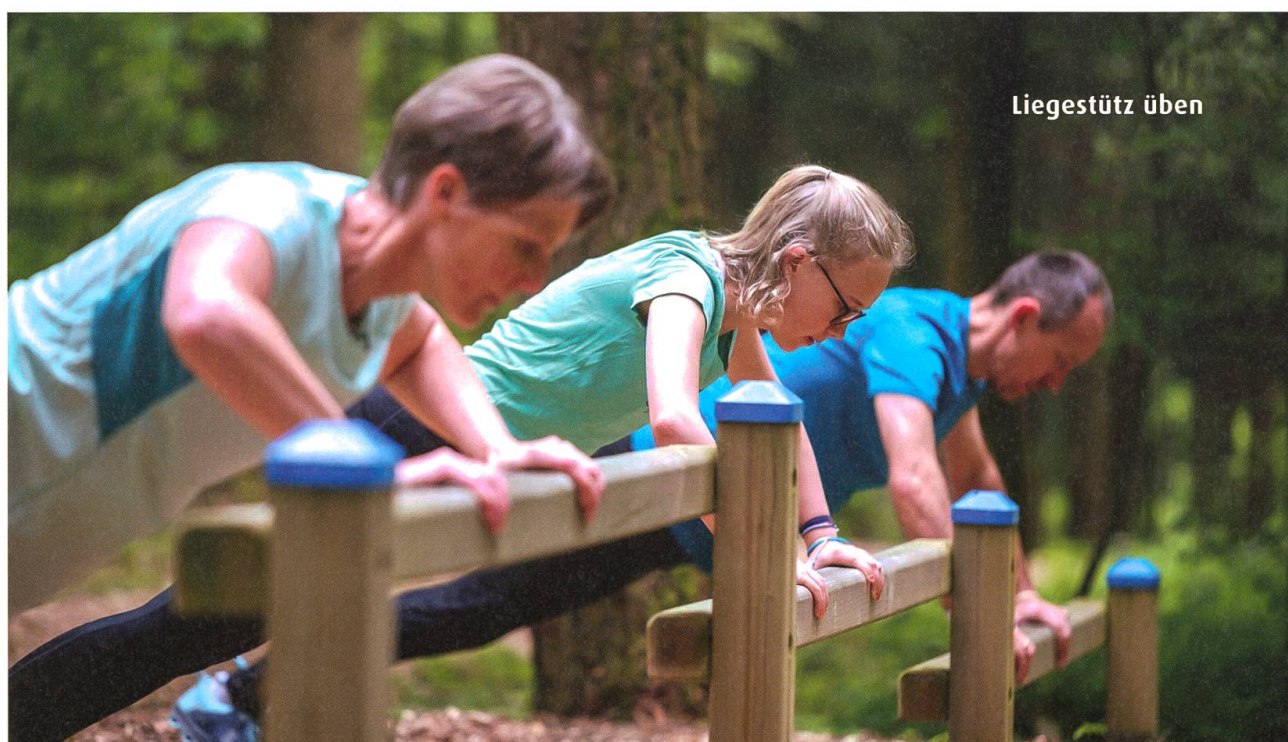
Das erwartet Sie

Ein Vitaparcours umfasst in der Regel 15 Stationen mit 43 Übungen zu Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, Beweglich- und Geschicklichkeit. Sie sind für jede Altersstufe geeignet. Je nach Lust und Laune, Tagesform und Trainingslevel stellt man sich sein persönliches Programm zusammen. Anfänger gehen einfach

in zügigem Tempo von Station zu Station, Geübtere können locker joggen. Wer den Parcours bereits gut kennt und fit genug ist, kann auch mal einen Sprint einlegen, wenn der Weg gerade dazu geeignet ist. Die Längen der Parcours variieren je nach Lage und Streckenmöglichkeiten von 400 Metern (kürzester Parcours in Göschenen, Kanton Uri) bis hin zu 4,3 Kilometern (längster Parcours in Einsiedeln, Kanton Schwyz).

Wer hat's erfunden?

Eine Männer-Gymnastik-Gruppe aus der Gegend um Zürich begann damit, im Wald zu trainieren und umgefallene Baumstämme als Turngeräte zu nutzen. Diese Idee entwickelte sich weiter, bis 1968 der erste Vitaparcours eingeweiht wurde. Im Zuge der



Liegestütz üben

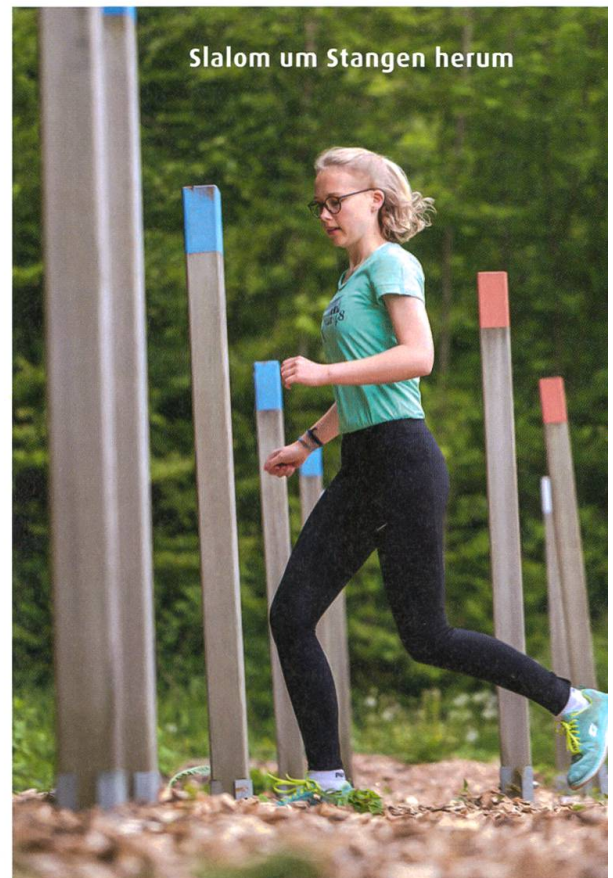
Gesundheitsbewegung entstanden nach diesem Vorbild später die Trimm-dich-Pfade in Deutschland. In der Schweiz gibt es aktuell 475 Vitaparcours mit 15 Stationen und 22 Kurzparcours mit mindestens sechs Stationen. In den nunmehr 52 Jahren ihres Bestehens wurde ihr Aufbau mehrmals überarbeitet und entspricht jetzt modernen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. «Das Konzept ist heute noch sehr aktuell. Denn in den letzten Jahren ist ein starker Trend hin zum funktionellen Training zu beobachten. Das bedeutet Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, wie schon immer bei unseren Parcours, zur Stabilisierung, zum Kraftaufbau und zur Leistungssteigerung», erläutert Barbara Baumann, Leiterin der Zürich vitaparcours.

In Schuss gehalten mithilfe der Gemeinden

Die Vitaparcours können als separates wie auch als unterstützendes Training für andere Sportarten genutzt werden. Konkrete Nutzerzahlen seien leider schwer zu ermitteln, so Baumann. Wichtigster Hinweis für die rege Benutzung seien die vielen Rückmeldungen von Benutzern und Trägerschaften sowie die Nachfrage nach Neubauten und deren Realisierung. Auch aus anderen europäischen Ländern gäbe es zahlreiche Anfragen, die das Konzept gerne übernehmen würden. «Die Stiftung Vita Parcours hat entschieden, die Tätigkeit und Unterstützung auf die Schweiz zu beschränken», sagt Baumann. «Jeder Parcours benötigt eine Trägerschaft vor Ort, grossteils sind das die Gemeinden. Diese sind für Bau, Unterhalt, Erneuerung und Finanzierung verantwortlich. Die Zürich Versicherungsgesellschaft sponsert kostenlos sämtliche Tafeln und Wegweiser sowie Dienstleistungen. Defekte Geräte werden erneuert. Ist der Sanierungsbedarf sehr gross, muss man entscheiden, ob eine Totalsanierung möglich ist. Andernfalls wird der Parcours geschlossen.» Seit 2008 heissen die sportlichen Pfade offiziell «Zürich vitaparcours».

Was man an Ausrüstung braucht

Für das Training im Wald muss man nicht speziell ausgerüstet sein. Gut sitzende Laufschuhe, die den Fuss stützen, Schläge dämpfen und die Abrollbewegung



führen, sind vorteilhaft. Daneben gilt es, ein paar einfache Regeln zu beachten. «Funktionelle Kleidung ist ideal. Sie leitet den Schweiß vom Körper weg, ohne dass er dabei auskühlt. Die Kleidung sollte leicht und atmungsaktiv sein und nicht zu viel Baumwolle enthalten. Mehrere Lagen nach dem Zwiebel-Prinzip sind bei wechselhaftem oder kaltem Wetter eine gute Lösung», rät Prof. Lars Donath von der Deutschen Sporthochschule in Köln. «Im Winter sind Handschuhe, eine leichte Mütze oder ein Stirnband empfehlenswert. Allerdings sollte man sich nie zu warm anziehen, sonst kommt es zu einem möglicherweise unangenehmen Hitzestau. Im Sommer sind natürlich Sonnenschutz und ausreichend Flüssigkeit sehr wichtig.» Wer in der Dämmerung oder im Dunkeln unter-

wegs ist, sollte eine reflektierende Weste und eine Stirnlampe tragen.

Tipps zum Training

Das subjektive Belastungsempfinden (leicht, etwas anstrengend, sehr anstrengend) genüge anfangs völlig zur Orientierung, da ja keine absolute Ausdauer trainiert werde. Später könne man mittels Pulsuhr oder Trainingsapp das Training dokumentieren und steuern, so der Sportwissenschaftler.

Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, Prof. Donath rät immer zu einer sportmedizinischen Eingangsuntersuchung und verweist auf die Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin (www.sgsm.ch). «Man weiss nie, welche gesundheitlichen Probleme in einem schlummern. Das Risiko ist erhöht, wenn man dickleibig ist, Bluthochdruck hat respektive vorher nie oder kaum Sport getrieben hat. Dann können durchaus spontane Herz-Ereignisse auftreten oder Verletzungen eintreten», warnt er. Vor dem Training selbst ist es wichtig, sich aufzuwärmen, zum Beispiel mit Kniebeugen, Ausfallschritten oder einem kleinen Lauf-ABC (beinhaltet verschiedene Lauf- und Sprungübungen, die eine hohe Konzentration erfordern), um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Nie von 0 auf 100 starten! Sachte beginnen und langsam steigern!

So sind auch die Übungen der Vitaparcours aufgebaut. Man sollte sich an die auf den Tafeln beschriebenen Anleitungen halten und nicht zu viel auf einmal wollen. «Das gilt vor allem für ältere Wiedereinsteiger, die ihre sportlichen Hochleistungen von früher noch im Kopf haben, aber nicht bedenken, dass ihr Körper älter geworden ist», meint Donath.

Wer mit der Nutzung der Parcours nachhaltig Sport treiben und fitter werden möchte, sollte sich realistische Ziele setzen: Wie oft schaffe ich es zum Training? Was für ein Ziel verfolge ich? Wie kann ich es in meinem Alltag einbauen? Liegen eventuell Parcours auf dem Arbeitsweg? Wer könnte mich begleiten und bei meinem Vorhaben unterstützen? Die Regelmässigkeit ist ein wichtiges Element, deshalb rät Donath zu einem Trainingsplan für acht bis zwölf Wochen. Zur Selbstkontrolle ist ein Trainingstagebuch oder eine Trainingsgemeinschaft empfehlenswert.

Erster, neuester, höchster

Der Zurich vitaparcours Zürich-Fluntern war der allererste und ist somit der **älteste**. Er wurde im Mai 1968 eröffnet.

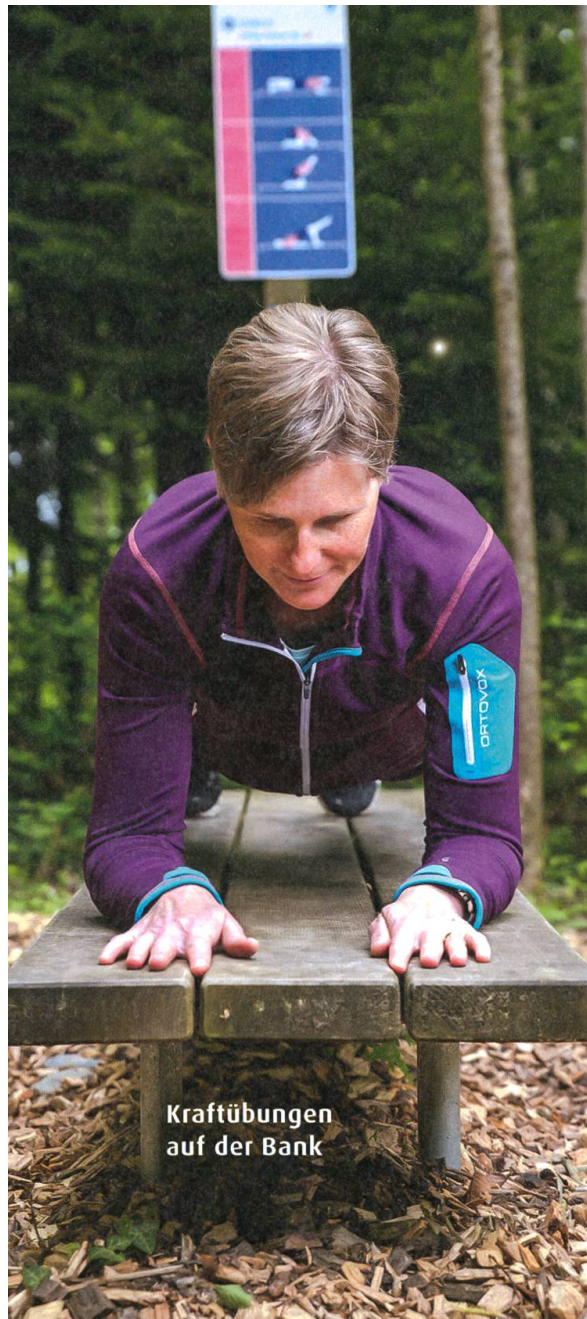
Den **neuesten** Parcours findet man seit 2019 in Triesenberg im Fürstentum Liechtenstein (Dort gibt es seit jeher Vitaparcours. Diesbezüglich gehört das FL quasi zur Schweiz).

Am **höchsten gelegen** ist der Parcours in Saas-Fee im Kanton Wallis auf rund 1800 Metern. Dagegen liegen die Parcours von Locarno, Tenero und Gambarogno nur auf knapp 200 Höhenmetern am Lago Maggiore im Tessin. Zürich besitzt sechs, Winterthur drei und Biel zwei Parcours. Alle befinden sich jeweils in Wäldern im Stadtgebiet. Im urbanen Raum einer Stadt gibt es keinen Vitaparcours.

So finden Sie einen Parcours in Ihrer Nähe: einfach die Ortschaft in den Finder der jeweiligen Webseite eingeben und auf «suchen» klicken:

In der Schweiz: www.zurichvitaparcours.ch

In Deutschland: www.trimm-dich-pfad.com



Kraftübungen
auf der Bank

Outdoor versus Indoor

Ist Sport im Freien gesünder? Natürlich macht das Workout im Sommer draussen mehr Spass. Doch egal zu welcher Jahreszeit, Outdoor-Sport hat oftmals eine höhere Wirkungskraft. Man nehme allein die Luft: der herrliche Duft von Bäumen, Blumen und Kräutern im Vergleich zum schweissgetränkten Mief in der Mucki-Bude. Wer Park, Wald oder Felder statt viel befahrener Strassen als Laufstrecke wählt, kann tief ein- und ausatmen. Damit pumpt man viel Sauerstoff in seinen Körper, das Immunsystem wird gestärkt und die Hirnleistung angeregt. Zudem ist der Luftwiderstand draussen grösser als in der Halle, man muss sich also etwas mehr anstrengen.

Zwar scheint nicht immer die Sonne, doch man nimmt im Freien stets Sonnenlicht auf, was der Körper in das besonders für die Knochen wichtige

Vitamin D umwandelt. Wählt man regelmässig denselben Weg, erlebt und spürt man, wie dieser sich verändert – zu unterschiedlichen Tageszeiten, im Laufe der Jahreszeiten. Im Gegensatz zum mitunter endlos scheinenden Workout im Studio verfliegt draussen die Trainingszeit im Nu. Und für die Psyche tut man auch was: Statt auf das TV-Display am Laufband schaut man auf eine abwechslungsreiche Strecke, die bergauf, bergab über Wurzeln, Stock und Stein führt, begleitet von Vogelgezwitscher und dem Rauschen der Bäume – Balsam für die Seele.

Bekannt und beliebt – aber auch effektiv?

Dass Vitaparcours wie auch Trimm-dich-Pfade in der Bevölkerung wohlbekannt sind, steht ausser Frage. Offen bleibt jedoch, ob die Einrichtung dieser Sportmöglichkeit im Wald ihr eigentliches Ziel erreicht hat. Denn wie viele Menschen dadurch tatsächlich zu vermehrter sportlich-körperlicher Aktivität angeregt wurden und immer noch werden, lässt sich kaum bemessen. Das kritisiert Verena Möllath in ihrer Studie von 2005, in der sie die Trimm-Aktionen des Deutschen Sportbundes von 1970 bis 1994 untersucht hat. Prof. Donath schliesst sich dieser Meinung an: «Die wenigen Studien, die es zu diesem Thema gibt, zeigen, dass das Publikum sehr heterogen ist. Mal nutzt es den Trimm-Pfad, mal nicht. Ich finde, man müsste es mehr in gut durchdachte Präventionskonzepte einbinden.» Donath selbst zieht Walken oder Joggen in Kombination mit Übungen zur Dehnung und Kräftigung einem Vitaparcours vor.

Dennoch schätzt er den Wert der Parcours, auch wenn sie auf einer niederschweligen Sportstufe anzusiedeln sind. Ihr immenser Vorteil ist die Flexibilität, die sie bieten: Man kann sie immer nutzen, zu jeder Zeit, bei jedem Wetter. Und das noch gratis. ●

👉 Wo Jung und Alt gemeinsam trainieren können: Lesen Sie auf unserer Webseite mehr zum **«Hopp-la»-Projekt** (Leserinnen und Lesern ohne Internetanschluss schicken wir die Infos gerne zu):
www.wald-gesundheit.avogel.ch

Frischer Auftritt für einen Klassiker



«Der kleine Doktor» liegt auf Deutsch und in vier weiteren Sprachen in einer schmucken Neuausgabe vor.

Was braucht es, um sich gesund zu erhalten? Was tun im Krankheitsfall? Von A wie Abszess bis Z wie Zystenbildung: In seinem Ratgeber «Der kleine Doktor» verstand es Alfred Vogel auf vortreffliche Weise, sein umfangreiches naturheilkundliches Wissen zum «Hausgebrauch» für jede und jeden zu bündeln. Einfach und leicht verständlich. Nicht umsonst hat sich das Standardwerk des Naturheilkunde-Pioniers vom ersten Erscheinen 1952 bis heute über zwei Millionen Mal verkauft.

Nun erscheint das Buch im Auftrag der Alfred Vogel-Stiftung neu – und das neben Deutsch gleich in vier weiteren Sprachen: Englisch, Französisch, Spanisch und Slowenisch.

Sie haben bereits einen «kleinen Doktor» daheim in Ihrem Bücherregal stehen? Dann möchten Sie natür-

lich wissen, was denn nun «neu» ist. Gegenüber der 73. deutschen Auflage sind die Anpassungen der 74. Auflage moderat. Abgesehen vom neuen Schutzumschlag enthält das Buch verschiedene zusätzliche Fussnoten (insgesamt 142). Damit berücksichtigt die Neuauflage aktuelle naturheilkundliche und medizinische Entwicklungen und bietet zusätzliche Kurzinformationen zu den Persönlichkeiten, die Alfred Vogel im Buch zitiert und mit denen er in persönlichem Austausch stand. Der umfangreiche Registerteil wurde vollständig überarbeitet. Die Rechtschreibung ist sanft aktualisiert.

Die deutsche und die französische Ausgabe liegen seit April 2020 gedruckt und als e-Book vor; die weiteren Sprachversionen folgen im Frühherbst.

 www.derkleinedoktor.avogel.ch

Einmaliger
Vorzugspreis für
GN-AbonnantInnen:
siehe Buchseite am
Heftende

