



Ab nach draußen! Erlebnis- und Gesundheitswege im Saarland

Sport und Bewegung stärken bekanntermaßen die Muskulatur, wirken sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und können helfen, Übergewicht und andere Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Wenn Sie Ihr Bewegungsprogramm jetzt auch noch an die frische Luft verlegen, können Sie noch einiges mehr an Extranutzen für sich rausholen.



Kälte, Hitze, Wind, Regen, Sonne - wer sich dem Wetter regelmäßig aussetzt, kann mit einer verbesserten Immunabwehr rechnen. Außerdem frieren Sie wahrscheinlich nicht mehr so schnell.

Das Sonnenlicht, das man draußen tankt, kurbelt nicht nur die Vitamin D-Produktion an, sondern auch die von unserem Glückshormon Serotonin. Das hebt auf jeden Fall schon mal die Stimmung. Darüber hinaus wird Serotonin nachts zu Melatonin, einem Schlafhormon, umgebaut. Und das wiederum beschert uns einen tiefen und erholsamen Schlaf.

Allein schon der Anblick der Natur kann Stress und mentale Erschöpfung reduzieren. Bereits ein kurzer Aufenthalt (ca. 30 Minuten) im Wald kann den Adrenalinspiegel, also unser Stresshormon, und den Blutdruck nachweislich senken. Nicht umsonst wird Waldbaden („shinrin yoku“) in Japan bei Burnout und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vom Arzt verordnet. Und im direkten Vergleich zu Aktivitäten in Innenräumen führen Sport und Bewegung in der Natur zu einem stärkeren Erholungseffekt, mehr positivem Antrieb und nachhaltig weniger Stress, Anspannung und Depression. Vor allem bei Stadtbewohnern waren positive Auswirkungen auf die Stimmung und die Stressbewältigung festzustellen.

Zu alledem konnten in Studien auch positive Effekte auf die kognitive Beweglichkeit, Aufmerksamkeit und die Gedächtnisleistung nachgewiesen werden. Und eines der stärksten Argumente überhaupt: Bewegung in der Natur, d. h. vor der Haustür, ist in aller Regel gratis, kostenlos - aber nicht umsonst.

Und jetzt kommen noch ein paar ausgewählte Erlebnistouren, direkt aus der druckfrischen DSLG-Erlebnisbroschüre (kostenloser Download unter: www.pugis.de/dslg-erlebnistouren), welche Ihnen aufzeigen möchten, wo Sie im Saarland etwas für Ihre körperliche, seelische und geistige Gesundheit tun können:

Die Denkspur

Die allererste Denkspur ist ein knapp drei Kilometer langer Wanderweg in Orscholz oberhalb der Saarschleife. Mittlerweile gibt es Denksuren unter anderem in Mettlach, Morscholz, Losheim am See und Püttlingen. Ziel der intelligenten Wanderwege ist die Förderung der Kreislauf- und Hirnaktivität. Aufgebaut nach dem Vorbild eines „Trimm-

Dich-Pfades“ gibt es an den Stationen jeweils ein Schild mit genauen Anweisungen, was zu tun ist. Für noch mehr Herausforderung und kniffligere Aufgaben an den verschiedenen Stationen laden Sie sich die gratis Denkspur-App unter www.denkspur.de herunter. Dort finden Sie alle Infos zu den saarländischen Denkspuren. Und noch ein Tipp von unserem Projektmitarbeiter und Sportwissenschaftler Jonas Hayo: „Kommen Sie nicht alleine zur Denkspur.“

Die Kombination aus Bewegung, Denksport und Teamwork ist das beste Training für die unterschiedlichen Regionen im Gehirn und die Verknüpfung von Nervenbahnen.“

Lauschtouren

Für jede der Ausgewählten Routen gibt es jeweils eine passende Hörgeschichte. Diese Geschichten sind auf unterhaltsame und sehr persönliche Art erzählt. Während des Wandernd und Spazierend für die körperliche Fitness lenkt das Kino für die Ohren den Blick auf spannende Details, vermittelt Wissen und weckt Neugier. Eine Bereicherung für kleine und große Entdecker! Der Fokus liegt dabei auf der Umgebung, nicht auf dem Bildschirm. Beim Lauschen kann die ganze Familie wunderbar abschalten, entspannen und der Kopf wird frei für die Welt da draußen! Im Saarland gibt es Lauschtouren unter anderem in Bexbach, Gersheim, St. Ingbert und Blieskastel. In Wadgassen nimmt Familie Biber alle Lauscher mit zu sich nach Hause in die Eulenmühle. Die Lauschtour-App gibt es gratis im App- und im Play Store. Mehr Infos dazu unter www.lauschtouren.de.

DSL-G-Familien-Aktiv-Wege

Herzstück der Familien-Aktiv-Wege ist das Stationenbuch. Es beschreibt verschiedene Wege im Landkreis Neunkirchen mit den jeweiligen Aktiv-Haltestellen. Dabei lernt man z. B. die Neunkircher Innenstadt auf eine neue Art und Weise kennen und begibt sich auf die Hügel- oder Weihertour in Ottweiler. Packen Sie Ihre eigene Familien-Aktiv-Tasche mit den jeweiligen Gegenständen, welche im Stationenbuch angegeben sind. Diese werden benötigt, um die Aufgaben an den Haltestellen zu lösen. Unter www.pugis.de/dslg-familien-aktiv-tasche/ finden Sie das Stationenbuch zum Download. Alle Haltestellen sind ebenfalls mit QR-Codes versehen, sodass Sie auch unterwegs direkt zu dem Stationenbuch als Download gelangen.

Die aktuelle Auflage der DSLG-Erlebnistouren mit allen oben genannten Wegen und weiteren tollen Tipps finden Sie als Download unter www.pugis.de/dslg-erlebnistouren/

Wir laden alle ambitionierten Läuferinnen und Läufer am 06. Juli 2024 dazu ein, die Traumschleife in Saarwelligen (10 km) in Form eines Trailruns kennenzulernen. Hierzu findet um 15:30 Uhr ein Community-Run mit dem Trail-Run-Profi Martin Schedler statt. Die kostenlose Anmeldung und weitere Informationen finden Sie unter www.eveeno.com/dslg-community-run-2024. Wir freuen uns auf Sie.

Weitere Informationen finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de oder www.pugis.de.



pugis_ev

Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

Österreichische Bundesforste AG, NATUR. RAUM. MANAGEMENT, Ausgabe 03/2015, Nr. 25, abgerufen am 04.08.2023, verfügbar unter https://www.bundesforste.at/fileadmin/publikationen/naturraum/NRM_Journal_3_2015_screen.pdf

Bundesforschungszentrum für Wald, BFW-Berichte 147/2014, abgerufen am 04.08.2023, verfügbar unter https://bfw.ac.at/050/pdf/BFW_Bericht147_2014_GreenPublicHealth.pdf

Jonathan Häußler (2021), Sport in der Natur – Wald statt Fitnessstudio, abgerufen am 04.08.2023, verfügbar unter <https://sportsandmedicine.com/de/2021/04/sport-in-der-natur-wald-statt-fitnessstudio>

Thomas Claßen, Maxie Bunz (2018), Einfluss von Naturräumen auf die Gesundheit – Evidenzlage und Konsequenzen für Wissenschaft und Praxis, abgerufen am 04.08.2023, verfügbar unter <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-018-2744-9#Sec>

Tobias Hatje (2018), Raus & glücklich: Darum macht Outdoor-Sport stark und zufrieden, abgerufen am 04.08.2023, verfügbar unter <https://www.fitforfun.de/sport/darum-macht-outdoor-sport-dich-gluecklicher-330459.html>

Adler, Burmester (2017), 10 Gründe: Warum Outdoor-Sport eine gute Idee ist, abgerufen am 04.08.2023, verfügbar unter <https://www.outdoor-magazin.com/wandertipps/warum-outdoor-sport-eine-gute-idee-ist-10-gruende/>

Fotos:

<https://depositphotos.com/de/photos/wald.html?filter=all&qview=210465872>