

Gesundwandern: So hält jeder Schritt fit

Natur- und Landschaftsführer André Uzulis kombiniert Sport mit Wissenswertem über Bad Bertrich

Von Ulrike Platten-Wirtz

■ **Bad Bertrich.** Wandern liegt im Trend und spätestens seit Corona erfährt der Breitensport einen regelrechten Boom. Wer allerdings mehr möchte, als nur die Füße zu bewegen, der ist beim Gesundheitswandern in Bad Bertrich bestens aufgehoben. Einmal im Monat bietet der Wahl-Hontheimer André Uzulis, der unter anderem zertifizierter Wanderführer und Fitnesstrainer ist, einen zweistündigen Rundgang um den Römerkessel an. Zum Programm gehören Mobilisations- und Dehnübungen. „Das Angebot richtet sich in erster Linie

„Nach einer Gesundheitswanderung fühlt man sich wirklich super.“

André Uzulis

an Menschen, die sich wieder mehr bewegen und vorsichtig damit anfangen möchten“, erklärt Uzulis.

Altersgrenzen sind dabei keine gesetzt, denn Wandern ist durchaus auch ein Sport, der sowohl junge als auch ältere Menschen anspricht. Beim Gesundheitswandern geht es vornehmlich um die Verbesserung der eigenen körperlichen Verfassung. „Das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert, man

Kurze Wanderungen mit wirksamen Entspannungsübungen

Gesundheitswandern basiert auf einer Initiative des Deutschen Wanderverbands (DWV) und kombiniert kurze Wanderungen mit wirksamen Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie kurzen Informationen zu einem gesunden Leben. Eine Gesundheitswande-

rung dauert ungefähr zwei Stunden. Die Wanderungen werden angeleitet von ausgebildeten DWV-Gesundheitswanderführern und sind Teile von „Let's go - jeder Schritt hält fit“, der Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbands. Die Tourist-Information

fühlt sich nach einer solchen Wanderung regelrecht energiegeladener“, bestätigt Uzulis. Ausdauer und Koordination der Teilnehmer werden trainiert und zudem hat das Gesundheitswandern einen positiven Einfluss auf Herzfrequenz und Blutdruck.

Los geht die Tour in der Ortsmitte von Bad Bertrich. Die Wanderer folgen dem sogenannten Kurschattenweg bis hinauf zum

Gesundland Bad Bertrich bietet mit dem Natur- und Wanderführer André Uzulis einmal im Monat eine Gesundheitswanderung rund um den Kurort an. Die nächste Wanderung startet am Sonntag, 19. Juni, um 10.30 Uhr, an der Tourist-Info in der Ortsmitte. *upw*

Palmberg, wo der dort wachsende Buchs einen betörenden Duft verströmt. „Der bewaldete Hang ist einer von drei Buchsbaumwäldern im ganzen Bundesgebiet“, bemerkt Uzulis am Rande.

Die Wanderung hat neben herrlichen Ausblicken auf den Ort und die Landschaft auch einige Besonderheiten zu bieten. Anfangs müssen zwei mittelstarke Steigungen überwunden werden, bis man sich auf halber Höhe zwischen Bergkuppe und Talkessel befindet. Trotz der leichten Anstrengung ist schon auf den ersten Metern die erholende Wirkung der Natur zu spüren. Die Ruhe und der Duft des Waldes tragen das Ihre dazu bei. Immer wieder macht der 57-Jährige mit seiner Gruppe kurze Pausen. Uzulis ist nämlich nicht nur Natur- und Wanderführer, sondern hat im Fach Geschichte promoviert und weiß auch bestens über die historischen, geografischen und geologischen Zusammenhänge der Region Bescheid. Davon profitieren natürlich auch die Teilnehmer. Denn die er-

fahren Interessanteres über die Entstehung des Schiefergesteins, die bundesweit einzige Glaubersalzquelle, deren 32 Grad warmes Heilwasser jedes Jahr zahlreiche Kurgäste in die Eifel lockt, den ersten landschaftstherapeutischen Garten Europas sowie die historischen Gebäude Bad Bertrichs, auf die man einen herrlichen Blick hat.

Nach rund zwei Kilometern ist es Zeit für die ersten Mobilisationsübungen. „Wir aktivieren gezielt Sehnen, Bänder und Gelenke und zwar von unten nach oben“, sagt Uzulis und startet mit der ersten Übung. Zuerst sind die Füße

an der Reihe, die die Teilnehmer im Wechsel mal nach rechts, mal nach links kreisen lassen. Anschließend rotieren die Beine, mal ausgestreckt, mal mit angezogenen Knien. Die Hüfte kreist im Hula-Hoop-Modus um ihre eige-

ne Achse. Halswirbel und Schultern werden durch gezielte Armbewegungen gelockert, bevor es über den Waldweg weiter geht.

Ein Blick von oben auf den landschaftstherapeutischen Garten fasziniert. Auf dem Weg zurück ins Dorf, zeigt Uzulis den Teilnehmern noch ein paar Dehnübungen, die die von der Wanderung angespannten Muskeln wieder lockern. „Alle Übungen kann man natürlich auch zu Hause beim Spaziergang machen“, sagt er. Wer möchte, ist aber herzlich zu den monatlichen Wanderungen nach Bad Bertrich eingeladen.

⊕ Zum Thema „Fitness Wandern“ hat André Uzulis ein gleichnamiges Buch veröffentlicht, das jede Menge praktische Übungen enthält. Das Buch ist im Pietsch-Verlag erschienen und ist für 19,95 Euro im Buchhandel sowie in der Tourist-Information in Bad Bertrich erhältlich.



Dehnübungen gehören zum Konzept der Gesundheitswanderungen, die Wander- und Fitnessexperte André Uzulis (Mitte) rund um Bad Bertrich anbietet. Ziel ist es, die Freude an der Bewegung (wieder) zu wecken.

Fotos: Ulrike Platten-Wirtz

