

# Mit Bewegung Körper und Psyche Gutes tun

Deutsches Walking Institut kooperiert mit Reha-Klinik Hüttenbühl / Erster bundesweiter »Slow-Run« startet am 24. Mai

Bad Dürkheim (rtr). Mit dem Frühjahr wächst die Freude, sich im Freien zu bewegen. Die Leiterin des Deutschen Walking Instituts, Petra Mommert-Jauch, empfiehlt Walking oder Nordic Walking und andere auf den jeweiligen Menschen angepasste Bewegung, möglichst in der Gruppe ausgeübt. Das tue Körper und Psyche gleichermaßen gut.

Dass Körper und Psyche nicht zu trennen sind, sondern gegenseitig Einfluss aufeinander nehmen, weiß Sportwissenschaftlerin Mommert-Jauch nur zu gut. Ihr Wissen gibt sie gerne weiter, auch als Leiterin des Deutschen Walking Instituts, das seinen Sitz in der Reha-Klinik Hüttenbühl in Bad Dürkheim hat. Der Standort habe sich bewährt, verweist sie auf die Kooperationen zwischen Deutschem Walking Institut (DWI) und der Hüttenbühl-Klinik. Schließlich würden in der Klinik Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen behandelt. »Gerade in diesem Erkrankungsfeld hat sich Bewegung in der Natur in Verbindung mit körperorientier-

ten Übungen als sehr heilsam erwiesen. Die Verbindung zwischen Psyche und Körper wird vom DWI ganz aktuell am 23. Mai im zweiten bundesweiten Forum zur psychosomatischen Gesundheit und Sport diskutiert. Hierbei geht es um das Feld der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie Burnout und Depression.

Die Sportlehrerin nennt vier Grundbedürfnisse des Menschen. Der Mensch wolle »kontrollieren«. Das befriedige das Gefühl, etwas bewegen und sein Leben gestalten zu können. Hinzu komme ein gewisses Verlangen nach »Lust« oder das Vermeiden von Unlust. Außerdem sei der Mensch auf »soziale Bindung« hin angelegt. Positiv wirke sich auch ein gutes »Selbstwert-Gefühl« aus. Alle diese Grundbedürfnisse würden gerade im Ausdauersport befriedigt, angefangen vom Spazierengehen über Walken bis hin zum Schwimmen oder Radfahren. Dabei sei ein »Weg der kleinen Schritte« in der Regel besser, um Erfolgserlebnisse zu haben und die Freude an der Bewegung zu erhalten, anstatt sich sportlich zu überfordern. Das ist laut Mommert-Jauch auch der Grund, weshalb das DWI den ersten bundesweiten »Slow-Run« am 24. Mai im Anschluss an das Forum in Bad Dürkheim ins Leben rufe.

Angemessene Bewegung verschaffe einen »Lustgewinn«, verweist sie auch auf neurobiologische Vorgänge und die Ausschüttung von Hormonen wie Dopamin oder Serotonin. Serotonin sei ein Stimmungsaufheller, der gerade bei Menschen mit Depressionen oft weniger vorhanden sei. Bei älteren Menschen nehme der Dopamin-

Die Lust an Bewegung in der Natur steigt im Frühjahr wieder an. Walking und Nordic Walking bieten hier Möglichkeiten.  
Foto: Uli Deck



Spiegel ab. Dopamin sei ein Motivationsgeber.

Dem Bedürfnis nach »sozialer Bindung« komme eine sportliche Tätigkeit in der Gruppe entgegen. Sich zu unterhalten, während man gehe, sei außerdem noch Gehirnjogging, merkt Mommert-Jauch an. Doch beim Reden dürfe die Schrittgeschwindigkeit nicht reduziert werden, betont sie, sonst sei der Effekt dahin. Außerdem könne eine angemessene Bewegungsform auch das »Selbstwert-Gefühl« unterstützen.

Die positiven Effekte von Ausdauersport seien gut untersucht, merkt die Leiterin des DWI an. Dabei erwähnt sie eine Studie, die für Menschen, die regelmäßig Sport treiben, ein deutlich geringeres Brust- und Darmkrebs-Ri-

siko angeben. Das DWI in Bad Dürkheim geht auch neue Wege. So bemüht sich Mommert-Jauch mit einem ganzen Team an Spezialisten, die betriebliche Gesundheitsförderung auszubauen und Firmen anzusprechen, die über Bewegungs- und Entspannungsangebote ihren Mitarbeitern etwas Gutes tun wollen. Zwei große Firmen im Schwarzwald-Baar-Kreis würden davon schon seit zwei Jahren profitieren. Das erhöhe die Zufriedenheit in der Belegschaft und reduziere den Krankenstand. Das DWI engagiert sich auch in der Forschung und arbeitet mit dem Karlsruher Institut für Technologie zusammen.

WEITERE INFORMATIONEN:  
► www.walking.de

## INFO

### 14 Zentren

Das in Bad Dürkheim angesiedelte Deutsche Walking Institut (DWI) hat laut dessen Leiterin Petra Mommert-Jauch bundesweit 14 Ausbildungszentren und gibt Kurse, die von jährlich 2000 bis 3000 Teilnehmern belegt würden. In Bad Dürkheim biete das DWI rund zehn Kurse an, an denen etwa 150 Personen teilnähmen.

Vorwiegend handle es sich um Therapeuten und Pädagogen aus dem Sport- und Gesundheitsbereich, die ihr auf den Fortbildungen erworbenes Wissen als »Multiplikatoren« weitergeben. Aber auch persönlich Interessierte wür-

den sich für die Kurse anmelden, um ihre Kenntnisse zu vertiefen. So starte beispielsweise demnächst der inzwischen vierte Onko-Walking-Kurs, bei dem es um Sport mit Krebspatienten gehe. »Vor allem Selbstbetroffene sind die besten Motivatoren«, meint Mommert-Jauch, deshalb seien sie bei diesem Kurs auch gerne gesehen.

Schön wäre es laut Petra Mommert-Jauch, diese »Onko-Walking-Kurse« auch für Krebspatienten im Schwarzwald-Baar-Kreis zu etablieren, nachdem sie sich an einem anderen DWI-Standort, in Karlsruhe, zusammen mit dem onkologischen Schwerpunkt Karlsruhe, bereits bewährt hätten.



Petra Mommert-Jauch

## Alle Altersstufen finden beim Turnerbund etwas Passendes

Vorsitzende Andrea Greguric im Gespräch mit FDP-Vertretern / Bereitstellung von Trainern eine Herausforderung

Bad Dürkheim. Der Turnerbund, vertreten durch die Vorsitzende Andrea Greguric, war ein interessanter Gesprächspartner für die Vertreter des FDP-Ortsverbandes Bad Dürkheim. Im Turnerbund mit seinen 800 Mitgliedern sind alle Altersstufen von drei bis 88 Jahren anzutreffen, informierte Greguric. Der Verein bietet ein vielfältiges Angebot an sportlichen Aktivitäten. Hinzu komme eine stattliche Anzahl an Kur-

sen, die auch von Nichtmitgliedern besucht werden könnten. Alle Trainingseinheiten und Kurse müssten sehr genau aufeinander abgestimmt werden, damit die vorhandene Hallenkapazität optimal genutzt werde, insbesondere im Winter, betonte Greguric.

Neben dem Hallenmanagement ist die Materialbeschaffung und Wettkampforganisation eine wichtige Aufgabe des Vereinsvorstandes. Eine

der größten Herausforderungen, sicherlich nicht nur im Turnerbund Bad Dürkheim, sondern in allen Sportvereinen ist laut Greguric die Bereitstellung geeigneter Trainer und dabei insbesondere die Rekrutierung des Trainer Nachwuchses. Manche Trainingseinheiten benötigen Trainer mit speziellen Übungsscheinen, die eine Menge Investition in Zeit und Geld abverlangten. Bei der Bezahlung der Trainerscheine

sei der Turnerbund behilflich, aber der Zeitaufwand verlangt viel persönliches Engagement.

Bei der Situation der Trainer zeigte sich auch deutlich die Problematik einer Zusammenarbeit zwischen Verein und Schule. Sollte es tatsächlich zur Einführung einer verbindlichen Ganztageschule durch die Gemeinschaftsschule kommen, wären die Sportvereine die »Verlierer«, befürchtet Greguric. Sport-AGS

könnten auf Grund des Trainermangels in den Nachmittagsstunden seitens des Vereins nicht angeboten werden. Somit könnten über den Schulsport hinaus keine gemeinsamen sportlichen Interessen der Schüler gefördert werden.

Dies erschwere auch die Begeisterung der Schüler, in einen Sportverein einzutreten. Die Folge: Der Nachwuchs in den Vereinen gehe zurück oder bleibe aus.

## Basar im Kirchensaal

Bad Dürkheim. Der Elternbeirat der katholischen Kita St. Raphael veranstaltet am Samstag, 29. März, wieder einen Second-Hand-Basar für Kleinkinder- und Babysachen. Im Kirchensaal der katholischen Pfarrgemeinde St. Johann können sich interessierte Käufer von 14 bis 16 Uhr die Waren ansehen. Es wird auch wieder einen Kaffee- und Kuchenverkauf geben. Verkäufer können sich noch anmelden. Die Standmiete beträgt fünf Euro. Zudem ist von den Verkäufern je eine selbstgebackene Kuchenspende mitzubringen. Der Gesamterlös kommt den Kindern der Kita St. Raphael zugute. Interessenten können sich ab 15 Uhr unter Telefon 07726/7512 bei Cornelia Schäfer melden.

## Feuerwehr hat mit drei Großbränden zu kämpfen

Rückläufige Zahl an Einsatzkräften / Sieben Kameraden zu Ehrenmitgliedern ernannt / Knapp 100 Einsätze

Bad Dürkheim (kal). Mit jeweils knapp 100 Einsätzen war deren Zahl 2012 und 2013 nahezu identisch mit denen in den Vorjahren, wie bei der Hauptversammlung der Gesamtfeuerwehr informiert wurde.

Bei den Einsatzarten ergaben sich jedoch Veränderungen, stellte der ausgeschiedene Gesamtkommandant Markus Karrer in seinem Rechenschaftsbericht fest. Was die Brandeinsätze betraf, waren bei seiner Zweijahresbilanz schon größere Abweichungen gegenüber früheren Jahren zu erkennen. Dafür sorgte hauptsächlich das Jahr 2013, in dem 24 Klein- und Mittelbrände sowie drei Großbrände, darunter die Halle beim Waldcafé, registriert wurden. Rückläufig waren die technischen Hilfeleistungen. Stark stiegen dagegen die Fehlalarme an. Waren es 2012 noch 14, wurden im Folgejahr 27 gezählt. Karrer schrieb die-

ses Entwicklung auch den Brandmeldeanlagen zu.

Leicht rückläufig ist die Anzahl von Einsatzkräften bei der Feuerwehr, die von 212 im Jahr 2012 auf 204 im Jahr 2013 absank. Keinen Hehl machte der scheidende Kommandant daraus, dass die

Feuerwehr noch mehr Anstrengungen als bisher machen müsse, um neue Mitglieder zu gewinnen, wobei er einräumte, dass dies nicht einfach sein wird. Seit vielen Jahren sei die Situation so, dass die Wehr ihr Personal hauptsächlich aus der Jugendfeuer-

wehr rekrutiere. Zu einer der letzten Amtshandlungen von Karrer zählte die Ernennung von sieben Kameraden zu Ehrenmitgliedern. Dies waren Heinz Held, Walter Vosseler und Rolf Baier von der Abteilung Sunthausen, Emil Kremm, Dieter Reichmann

und Kurt Nopper von der Abteilung Öfingen sowie Richard Schneckenburger von der Abteilung Biesingen. Formell wurde Karl-Heinz Kienzle zum Abteilungskommandanten von Öfingen und als sein Stellvertreter Fabian Fuss ernannt. Das gleiche traf auf den Biesinger Abteilungskommandanten Thomas Senkpiel zu, zu dessen Stellvertreter Alexander Götz bestellt wurde. Bestätigt wurde von der Versammlung die bei der Jugendversammlung erfolgte Wahl von Johann Merkel zum Stadtjugendwart. Zum Löschmeister befördert wurden Sören Chandonj und Fabian Fuss, beide Öfingen, sowie Stefan Hübner von der Abteilung Bad Dürkheim. Zum Oberlöschmeister wurde Manfred Gail aus Sunthausen, zum Hauptlöschmeister wurden Jürgen Erath (Hochemmingen) und Kuno Schneckenburger (Oberbaldingen) befördert.



Zu Ehrenmitgliedern der Gesamtwehr wurden (von links) Heinz Held, Richard Schneckenburger, Walter Vosseler, Rolf Baier, Kurt Nopper, Emil Kremm und Dieter Reichmann ernannt. Foto: Kaletta

## Landschaftsputz am 12. April

Bad-Dürkheim-Sunthausen. Auch dieses Jahr wird die Landschaftsputzete zeitgleich in Bad Dürkheim und den Stadtteilen am Samstag, 12. April, durchgeführt. Die Sunthausener Ortsverwaltung und der Ortschaftsrat rufen die Vereine wieder zu dieser Säuberungsaktion auf und hoffen auf die Unterstützung vieler Bürger. Die Helfer treffen sich um 9 Uhr beim Rathaus. Sie sollten sich mit wetterfester Kleidung ausstatten sowie Handschuhe, Müllgreifer und wenn möglich Warnweste mitbringen. Die Aktion endet am Mittag. Danach gibt es einen Imbiss im Mannschaftsraum der Feuerwehr. Weitere Infos gibt Hubert Baier, Telefon 07706/5284.