



Grenzüberschreitend: Kardiotrekking-Idee

Beitrag

„Lieber auf den Berg, als zum Herzkatheter“. Drastisch stellte Dr. Ulrich Hildebrandt, ehemals Chefarzt der Kardiologie der Irmingard-Klinik in Prien die beiden Möglichkeiten eines Herzpatienten vor, die ihm ohne ausreichende Bewegung und ein Mindestmaß an Sport bevorstehen. „Statt Pillen zu schlucken, sollen die Patienten lieber zum Wandern in die Berge gehen“, empfahl der begeisterte Bergwanderer den Seminarteilnehmern.

Zu einem ersten Kennenlernen trafen sich Mediziner und Touristiker aus Bayern und Österreich im Rathaus von Aschau zu einer Besprechung des neuen Projektes „Connect2Move“ unter der Federführung der Technischen Universität München. In den kommenden 30 Monaten sollen im Raum Aschau und zeitgleich in Werfenweng im Salzburger Land vorhandene Wanderwege auf ihre Tauglichkeit als Kardiotrekking Wege für ehemalige oder auch potentielle Herzpatienten überprüft werden. Dieses Konzept soll den beiden Gemeinden als Vorreiter im Gesundheitstourismus neue Gäste-Zielgruppen im Bereich der Herzgesundheit eröffnen. Die Projektleitung hat Dr. Birgit Böhm, die in Aschau bereits mit ihrer Idee vom Frischluftbus bekannt geworden ist. Geplant war das Treffen zunächst auf der Kampenwand, inmitten der vielen dort vorhandenen Bergwanderwege; Sturmtief Sabine verjagte die Touristiker und Mediziner von der Sonnenalm in den Sitzungssaal des Rathauses.

Kardiotrekking ist eine Idee, Herzpatienten auf Wanderungen in Bewegung zu bringen und sie beweglich zu halten, die Dr. Hildebrandt noch während seiner Chefarztzeit in Prien entwickelte. Zur Einstimmung erzählte er von den Kardiotrekkingtouren, die er seit vielen Jahren durchführt. Mit ehemaligen Herzpatienten fährt er alle Jahre mehrere Wochen zum Wandern nach Kreta, er ging schon mehrfach in Einzeletappen vom Chiemsee zum Königssee und überquerte im vergangenen Jahr den Alpenhauptkamm mit einer Wanderung vom Chiemsee über die Tauern nach Südtirol. Bewegung und Wandern sind dabei ein Aspekt, kurze Gesprächsrunden, Impulse und Vorträge zu Gesundheit, Herz und Seele, Geschichte, Kultur und Umwelt bieten den Teilnehmern während der Touren – neben der Freude am Wandern und Genießen – auch die Möglichkeit zur Sensibilisierung für eine wertschätzende und bewusste Lebensgestaltung. Seine Nachfolgerin als Chefarztin an der Klinik St. Irmingard Dr. Andrea Menzel erläuterte das umfangreiche Konzept für mehr Nachhaltigkeit in der kardiologischen Rehabilitation und Prävention in ihrem Haus in Prien-Stock. Speziell im Umgang mit Frauen, die von Herzkrankheiten betroffen seien, gehe die Klinik ganz neue Wege. Letztlich laufe alles

darauf hinaus die Herzpatienten wieder in Bewegung zu bringen. „Vorbeugung ist besser als Nachsorge“.

Die Touristiker von Aschau und Werfenweng stellten ihre Gemeinden vor, und zeigten auf, dass es in beiden Gemeinden bereits genügend Wanderwege für ein solches Vorhaben gebe. Aus diesem Riesenangebot müssten nur die „brauchbaren Wege“ herangezogen werden, dann könne man schnell anfangen das Konzept umzusetzen. Dr. Birgit Böhm stellte allen Teilnehmern einen kurzgefassten Vorhabens- und Zeitplan aus der Sicht der TU München vor: nach diesem soll zunächst ein Kardiotrekking-Testweg mit einer Länge von einem Kilometer als Standardmaß – quasi als Urweg – entwickelt werden. Hier sollen auf einer überschaubaren Strecke durch den Wegverlauf, durch Steigungen und Senken, sowie verschiedene Wege-Beläge die unterschiedlichen Anforderungen an den Herzpatienten erzeugt werden. So sollen die individuellen, körperlichen Ausdauerleistungsfähigkeiten der künftigen Nutzer überprüft und erfasst werden. Nach dem Eingangstest auf diesem Testweg darf sich der Herzpatient im nächsten Schritt auf den Kardioprofil-Standardweg wagen. Dieser muss unter Berücksichtigung der medizinischen und leistungsphysiologischen Aspekte wissenschaftlich erarbeitet und entwickelt werden. Sind diese beiden mehr theoretischen Schritte abgeschlossen, muss im Wanderwegenetz der beiden beteiligten Gemeinden nach Möglichkeiten gesucht werden, dieses Konzept mit Leben zu füllen und entsprechende bereits vorhandene Wege auszusuchen. Dabei sind nicht nur die Lage und das Profil der Wege, sondern auch die Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln, eventuell notwendige Parkplätze oder der Ausbau von Steigungen und Brücken zu berücksichtigen. In einem letzten Stadium sollen die neuen Angebote zur generationsübergreifenden Bewegungsförderung unter Berücksichtigung des vorhandenen Naturerbes, wie Wasserfälle, geologische Besonderheiten unter der Zuhilfenahme digitaler Geschäftsmodelle verbreitet werden.

Bericht und Fotos: Heinrich Rehberg

Dr. Birgit Böhm (erste Reihe, zweite von links) mit den Teilnehmern der Einführungsveranstaltung „Connect2Move“ am Aschauer Rathaus

Dr. Birgit Böhm (dritte von rechts)) mit den Teilnehmern der Einführungsveranstaltung „Connect2Move“

Dr. Birgit Böhm (siebte von rechts)) mit den Teilnehmern der Einführungsveranstaltung „Connect2Move“



Zahnarztpraxis

Dr. Christine Schlehuber



Am Marktplatz 5 in Prien

www.zahnarzt-prien.de
08051-9634060

Kategorie

1. Tourismus

Schlagworte

1. Aschau
2. Chiemgau