

Gesundheitspfad



Inhalt

- 03 Pfad und Übersichtskarte
- 05 Grußwort
- 06 Das Projekt „Geh-sundheitspfad“
- 08 Tafel 1 – Willkommen auf dem Geh-sundheitspfad in Dresden
- 10 Tafel 2 – Beim Gehen lässt sich die Umgebung entdecken
- 12 Tafel 3 – Willst du mit mir gehen, mein Herz?
- 14 Tafel 4 – Bewegung in der Sonne
- 16 Tafel 5 – Gehen mit Schuss – Der Schützenhof
- 18 Tafel 6 – Gehen am Wilden Mann
- 20 Tafel 7 – Gehen – ein Genuss für unsere Wahrnehmung
- 22 Tafel 8 – Gehen ist gut für das Gleichgewicht
- 24 Tafel 9 – Gehen hält das Gehirn fit!
- 26 Tafel 10 – Beim Gehen hört man mehr
- 28 Tafel 11 – Der historische Dorfkern Altrachau
- 30 Tafel 12 – Gehen geht schon immer
- 32 Impressum
- 33 Notizen
- 35 Danksagung





In der Nähe:

- Bäcker/Café
- Sitzgelegenheit
- Apotheke
- Bus/Straßenbahn
- Großsiedlung Trachau
- Apostelkirche
- Schützenhof
- Weinbergskirche
- Dorfanger Altrachau

Grußwort

Liebe Besucherinnen und Besucher des Geh-sundheitspfades, mit dieser Broschüre halten Sie ein nützliches Heft in der Hand. Es begleitet Sie auf Ihrem Weg entlang des **Geh-sundheitspfades** in Dresden-Trachau und Pieschen-Nord/Trachenberge. Der **Geh-sundheitspfad** informiert als Lehrpfad über Wissenswertes rund um die eigene Gesundheit, die Umwelt und historische Besonderheiten des Stadtteils. Der Pfad ist so angelegt, dass Sie die empfohlene Anzahl von 10.000 Schritten erreichen.

Sie haben nicht so viel Zeit zur Verfügung oder wollen sich einzelne Etappen vornehmen? Kein Problem! Der **Geh-sundheitspfad** ist so gestaltet, dass Sie bei jeder Tafel beginnen können. Mithilfe der Tafeln und der Broschüre errechnen Sie ganz einfach Ihre individuelle Schrittzahl. Denn jeder Schritt zählt! Und jeder Schritt mehr fördert Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Wie? Das erfahren Sie auf zwölf spannenden Informationstafeln, die Sie in regelmäßigen Abständen entlang des **Geh-sundheitspfades** finden. Schmökern Sie doch einmal in der Broschüre! Denn neben den Informationen auf den Tafeln bietet Ihnen die Broschüre zwölf Tipps, mit denen Sie Ihre Geh-wohnheiten leicht in den Alltag integrieren können.

Ich danke dem Forschungsverbund Public Health Sachsen an der Technischen Universität Dresden, dem Gesundheitsamt und dem Bundesministerium für Gesundheit für dieses tolle Projekt. Ich wünsche Ihnen viel Freude auf dem **Geh-sundheitspfad**. Bleiben Sie gesund!

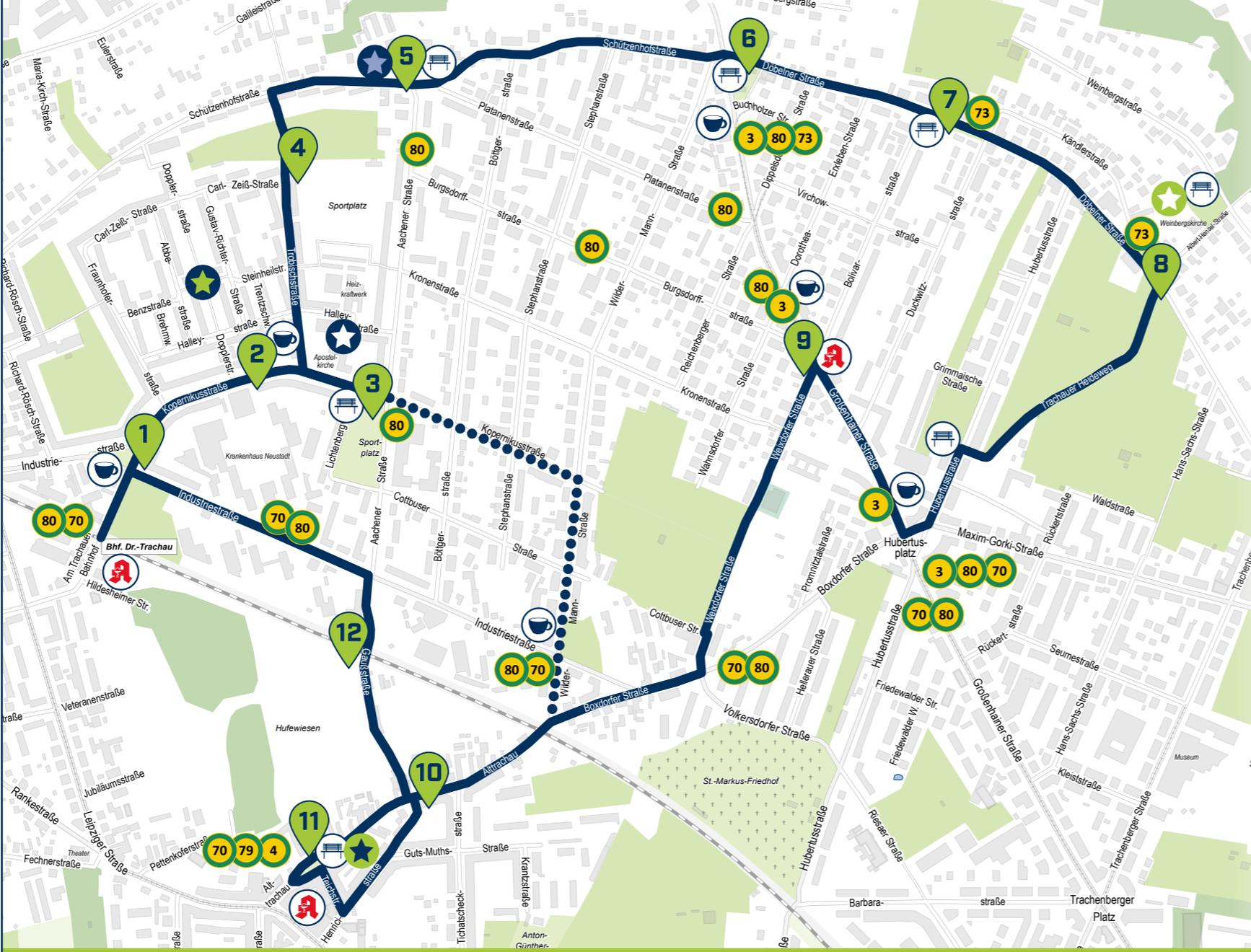
Kristin Kaufmann
Dr. Kristin Klaudia Kaufmann
 Bürgermeisterin für Arbeit, Soziales,
 Gesundheit und Wohnen



Der Geh-sundheitspfad ist auch online und im Themenstadtplan als Route zu finden:

www.dresden.de/gehsundheitspfad
www.stadtplan.dresden.de

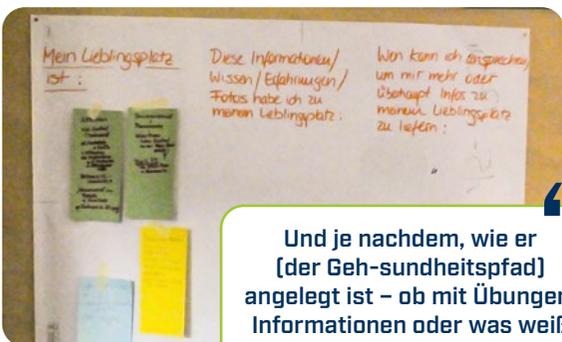
Kartengrundlage: Amt für Geodaten und Kataster; Datenquellen: Geodaten der Landeshauptstadt Dresden und Verkehrsverbund Oberelbe GmbH (VVO-Haltestellen); Linienänderungen vorbehalten



Gesamtzahl Schritte: circa 10.000



Ich bewege mich sehr, sehr gern. Aber manchmal ist man halt auch ein bisschen faul.



Und je nachdem, wie er [der Geh-sundheitspfad] angelegt ist – ob mit Übungen, Informationen oder was weiß ich, was man da noch so machen kann – ist das ein guter Anreiz.

Bewegung ist Entspannung. Also gerade, wenn man einen anstrengenden Tag hatte oder noch vor sich hat.

Das Projekt

Das Projekt „Bewegungsförderung bei Frauen und Männern im Übergang zur nachberuflichen Lebensphase – Fit durch Bewegung am Beispiel der Stadt Dresden“

Bewegung ist wichtig für die Gesundheit. Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt zur Gesundheit in jedem Alter und einem verbesserten Wohlbefinden bei. Zur Förderung der körperlichen Aktivität entwickelten der Forschungsverbund Public Health Sachsen an der Technischen Universität Dresden und das Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Dresden ein Angebot zur Bewegungsförderung – den **Geh-sundheitspfad** – in zwei Stadtteilen in Dresden-Trachau und Pieschen-Nord/Trachenberge.

Im Jahr 2018 bewarben wir uns beim Bundesministerium für Gesundheit mit dieser Idee. Ab Juni 2019 wurde gemeinsam mit Bürgerinnen und Bürgern der Landeshauptstadt Dresden sowie mit Akteuren vor Ort der **Geh-sundheitspfad** entwickelt.

Obgleich der **Geh-sundheitspfad** insbesondere Bürgerinnen und Bürger ab 55 Jahren zum Zufußgehen motivieren soll, kann er von allen Dresdnerinnen und Dresdnern allein oder gemeinsam gelaufen werden.

Mit Unterstützung zahlreicher Beteiligter, und insbesondere unserer Projektgruppe beim DRK Seniorenzentrum IMPULS, entstanden zwölf Informationstafeln und diese Broschüre. Das DRK Seniorenzentrum wird vom Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden gefördert. Entlang des **Geh-sundheitspfades** informieren die Tafeln über die positiven Aspekte des Gehens auf die eigene Gesundheit, Umwelt und historische Besonderheiten der zwei Stadtteile Dresden-Trachau sowie Pieschen-Nord/Trachenberge.



1

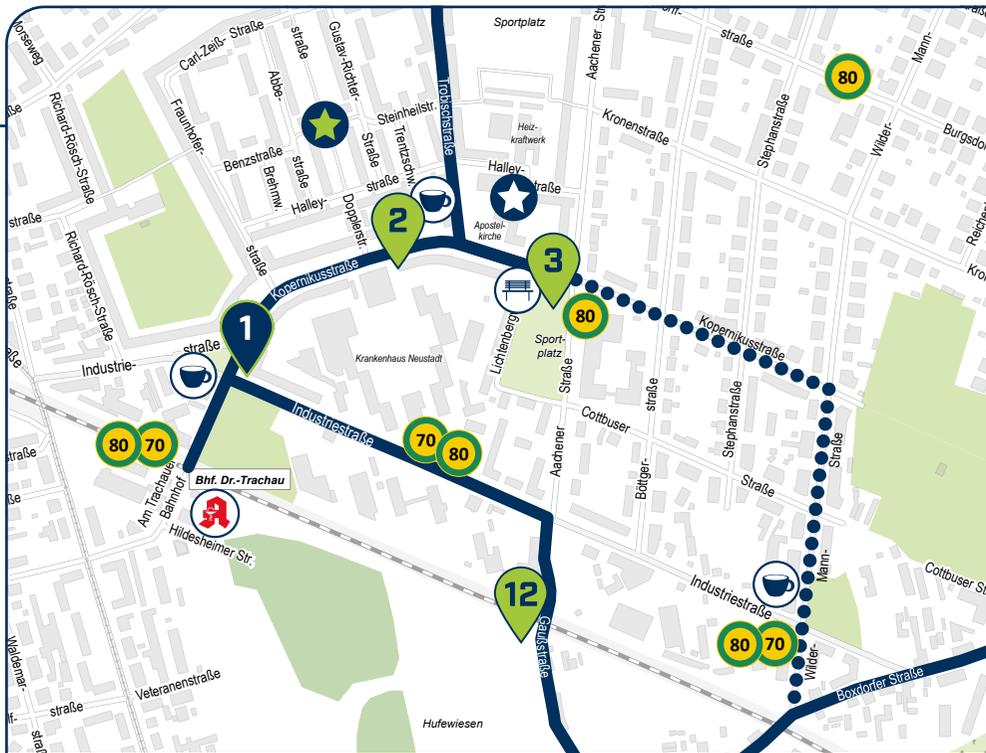
Willkommen auf dem Geh-sundheitspfad in Dresden

So lässt es sich gehen!
Aber auch sonst ist
der Geh-sundheitspfad zu jeder
Wetterlage und Uhrzeit begehbar.



In der Nähe befindet sich

- Bäcker/Café
- Sitzgelegenheit/Bank
- Apotheke
- Bus/Straßenbahn
- Großsiedlung Trachau
- Apostelkirche



los geht's!

Herzlich willkommen auf dem Geh-sundheitspfad in Dresden. Der Pfad führt Sie durch die unterschiedlichen Facetten von Trachau und Pieschen-Nord/Trachenberge. Erfahren Sie an zwölf Standorten spannende Informationen zu Ihrer Gesundheit, zur Umwelt und zu historischen Gebäuden. Der Geh-sundheitspfad ist so ausgelegt, dass Sie 10.000 Schritte auf ihm gehen können. Nehmen Sie sich dafür etwa zwei Stunden Zeit.

TIPP

Gehen Sie in Ihrer Geschwindigkeit – Gehen Sie ohne Zeitdruck. Gehen Sie individuell – Der Geh-sundheitspfad kann von jeder Tafel aus gestartet werden. Teiletappen sind möglich. Gehen Sie um des Gehen willens – Denn der Weg ist das Ziel. Gehen Sie den Geh-sundheitspfad öfter – Er hilft Ihnen, die Schrittzahl zu erhöhen oder beizubehalten.

Haben Sie an alles gedacht?

Folgende Checkliste hilft Ihnen dabei:

- festes Schuhwerk
 - bequeme Kleidung
 - Trinkflasche
 - Sonnenschutz im Sommer
 - wetterfeste Kleidung bei Regen
- ... denn es gibt kein schlechtes Wetter!



Tipp

Steigen Sie eine Haltestelle vor dem Ziel aus und gehen Sie den Rest zu Fuß.

Der Geh-sundheitspfad ist barrierefrei und ebenerdig. Auf dem oberen Kartenausschnitt sehen Sie immer die Tafel, an der Sie stehen, und weitere wichtige Informationen, wie Sitzmöglichkeiten, Haltestellen oder Sehenswürdigkeiten in der Nähe. Zudem zeigt der Kartenausschnitt die nächsten Tafeln und die Route an. Jede Tafel steht für sich, somit können Sie den Geh-sundheitspfad individuell gehen.



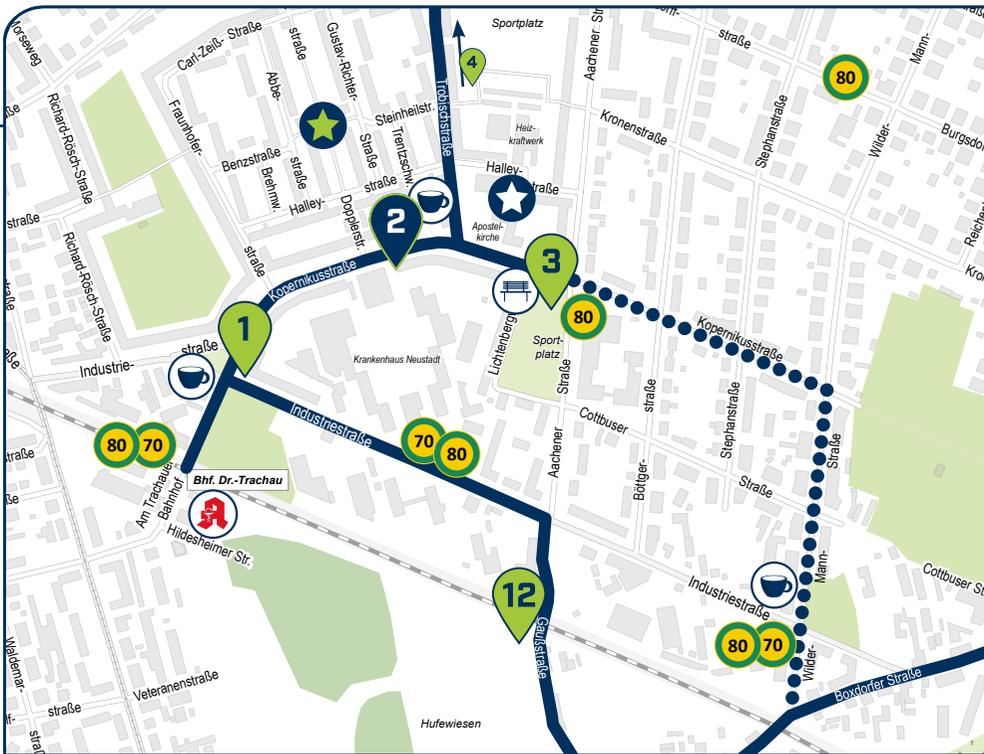
2

Beim Gehen lässt sich die Umgebung entdecken



In der Nähe befindet sich

- Bäcker/Café
- Sitzgelegenheit/Bank
- Apotheke
- Bus/Straßenbahn
- Großsiedlung Trachau
- Apostelkirche



Sie stehen nun an Tafel 2, vor dem Städtischen Klinikum Dresden. Wenn Sie zu Tafel 3 gehen, müssen Sie der Kopernikusstraße folgen. Die Häuser entlang dieser Straße wurden vom Architekten Hans Richter erstellt und zwischen 1929 bis 1931 gebaut. Nach Tafel 3 haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder Sie nehmen die Abkürzung (gepunktete Linie) oder Sie gehen ein kurzes Stück wieder zurück und biegen nach rechts in die Trobischstraße zu Tafel 4 ein.

Tipp

Lassen Sie das Auto bewusst auf Kurzstrecken stehen.



Luftbild der Großsiedlung Trachau in Dresden-Trachau. Die Häuser in der Siedlung gehören seit 1994 zur Wohnungsbaugenossenschaft Trachau-Nord (WGTV). Die Aufnahme entstand im Jahr 2010.



Wer zu Fuß unterwegs ist, sieht mehr und kann die Umgebung besser entdecken. Sie kommen nun durch die Großsiedlung Trachau, auch „Hans-Richter-Siedlung“ genannt.

Sie wurde von 1929 bis 1939 erbaut und stellt das bedeutendste Beispiel des Neuen Bauens (Bauhausstil) in Dresden dar. Die Wohnhäuser im Bauhausstil weisen unter anderem ein flaches Dach auf. Nach 1933 wurde per Gesetz der Gebrauch von Flachdächern bei Wohnhäusern untersagt. So verwendete man bis zur Fertigstellung der Siedlung 1939 wieder steile Walmdächer (Schrägdächer).^{1,2}

Entdecken Sie die unterschiedlichen Baustile der Großsiedlung Trachau. Welche erkennen Sie auf Ihrem Weg?

Auch die Ornamente an den Häusern geben Aufschluss über die Zeit, in der sie gebaut wurden. Der Bauhausstil verzichtet auf schmückenden Dekor. Trotzdem zeigt die ebenfalls in der Zeit entstandene Apostelkirche (um 1928 errichtet), wie man mit Keramik und Formsteinen ein Gebäude durchaus verzieren kann. Nach 1933 wurden dann vereinzelt wieder schmückende Elemente, meist über Hauseingängen, angebracht.^{1,2}



Welche Ornamente sehen Sie auf den Häuserreihen entlang der Trobischstraße?

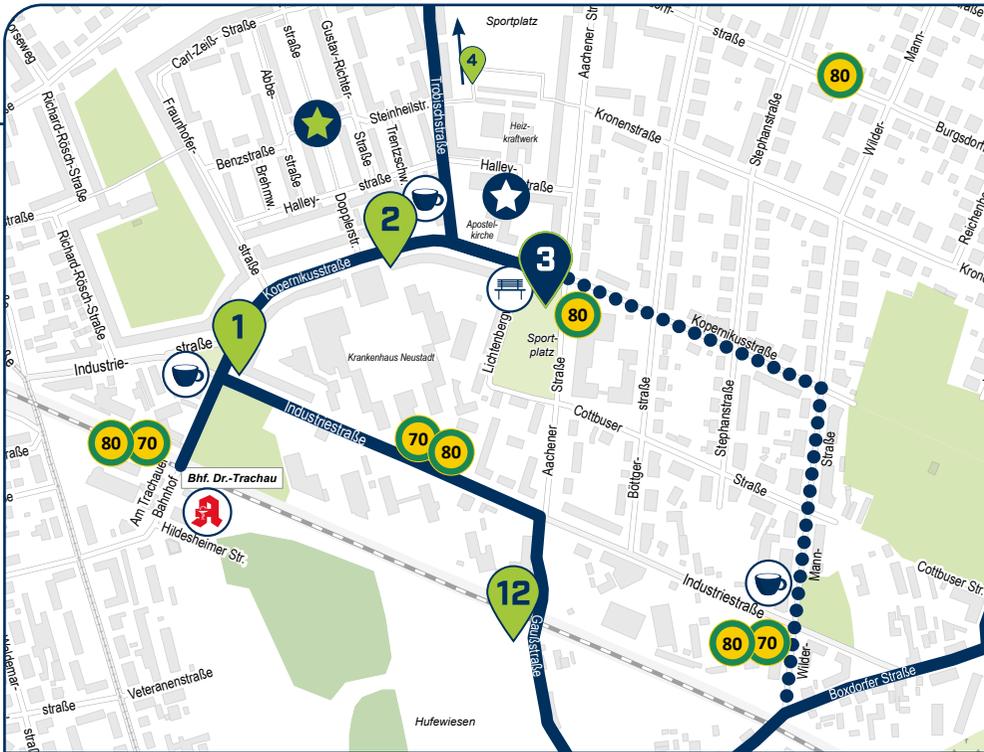
3

Willst du mit mir gehen, mein Herz?



In der Nähe befindet sich

- Bäcker/Café
- Sitzgelegenheit/Bank
- Apotheke
- Bus/Straßenbahn
- Großsiedlung Trachau
- Apostelkirche



Jeder Schritt zählt: Körperliche Bewegung aktiviert Ihr Kreislaufsystem und unterstützt damit Ihr Herz. Es ist ein Muskel, der, wie jeder andere Muskel im Körper trainiert werden will. Beim Gehen wird die Durchblutung angeregt und der Körper vermehrt mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Eine verbesserte Herzleistung führt zu einer Regulation des Blutdrucks und der Herzfrequenz (auch Puls genannt).³

Fakten⁴

ab **5.000 Schritte/Tag**

gibt es positive Effekte für das Herz und den Kreislauf

3.000 Schritte/Tag entsprechen circa **30 Minuten**

von 10.000 Schritten/Tag, sollen 3.000 Schritte ein zügiges Gehen sein

Die WHO empfiehlt

im zügigen Gehen mind. **5 x 3.000 Schritte/Woche**

bereits 30 Minuten zügiges Gehen entspricht einer moderaten Bewegung

Tipp

Planen Sie vor einem Termin etwas mehr Zeit ein und erledigen Sie diesen dann zu Fuß.

Die Tafelaufstellung ist für das erste Halbjahr 2021 geplant. Hinter der Tafel 3 erstreckt sich ein kleiner Park. Hier befinden sich auch ein Spielplatz und große Bäume, die zum Verweilen einladen. Nach dieser Tafel können Sie die Abkürzung (gepunktete Linie) nehmen oder ein Stück zurück und dann nach rechts in die Trobischstraße zu Tafel 4 einbiegen. Auf dem Weg zu Tafel 4 kommen Sie durch den größeren Teil der Großsiedlung Trachau.



Übung zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems

- Heben Sie die Hände über Herzhöhe
- Schließen Sie die Finger zur Faust und strecken Sie sie wieder ganz
- Fausteln Sie die Hände 30 Mal schnell



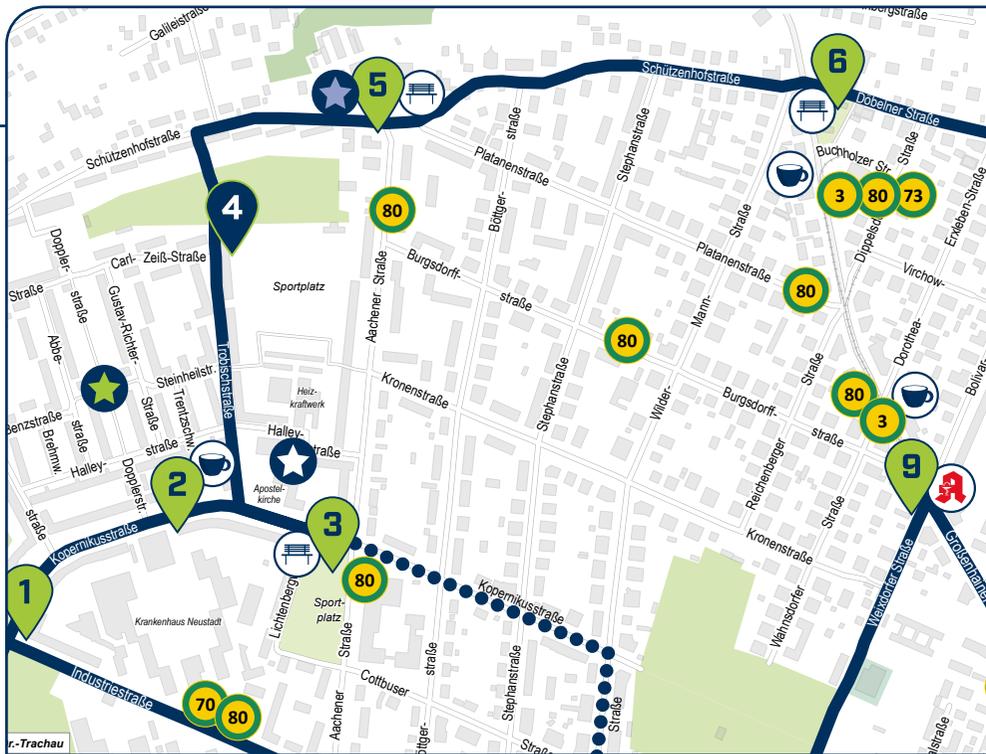
4

Bewegung in der Sonne



In der Nähe befindet sich

- Bäcker/Café
- Sitzgelegenheit/Bank
- Apotheke
- Bus/Straßenbahn
- Großsiedlung Trachau
- Apostelkirche
- Schützenhof



Tipp

Meiden Sie Fahrstühle und Rolltreppen. Nehmen Sie stattdessen die Treppe.

Wussten Sie schon, dass sich die „innere Uhr“ des Menschen erstaunlich exakt nach der Sonnenzeit richtet? Die Sonne beeinflusst unseren biologischen Rhythmus selbst dann, wenn äußere Zeitgeber, wie etwa eine Uhr oder die tägliche Arbeitszeit, dem Körper etwas anderes vorgeben.⁷

Mit den wärmenden Strahlen der Wintersonne im Gesicht ist jeder Schritt entlang des Geh-sundheitspfades ein Genuss.



Nahezu alles Leben auf unserer Erde hängt direkt oder indirekt von der Energie der Sonne ab – auch das von uns Menschen. Die im Sonnenlicht enthaltene ultraviolette B (UVB)-Strahlung ermöglicht erst die Produktion von Vitamin D in der menschlichen Haut. Es hilft dem Körper u. a. dabei, Kalzium aus Lebensmitteln aufzunehmen und härtet so Knochen und Zähne. Außerdem beeinflusst Vitamin D die Muskelkraft positiv.^{5,6} Nach der Tafel 4 erreichen Sie auf der Schützenhofstraße übrigens den sonnigsten Abschnitt des Geh-sundheitspfades.

Tipps für Gehen in der Sonne

Sommer

- Kopf und Augen schützen
- Viel trinken: Alle 15 Minuten circa 100 Milliliter trinken, allerdings nichts Eiskaltes, auch wenn es verlockend ist.
- Den richtigen Sonnenschutz auflegen: Fragen Sie in der Apotheke nach dem passenden Lichtschutzfaktor.

Winter

- Genießen Sie die Wintersonne und gehen Sie mit freiem Gesicht und ohne Handschuhe für 20 bis 30 Minuten draußen spazieren.⁶



5

Gehen mit Schuss – Der Schützenhof

Der historische Schützenhof wird jetzt genutzt als Sächsische Landeszentrale für politische Bildung
(Foto bereitgestellt von Klaus Brendler)

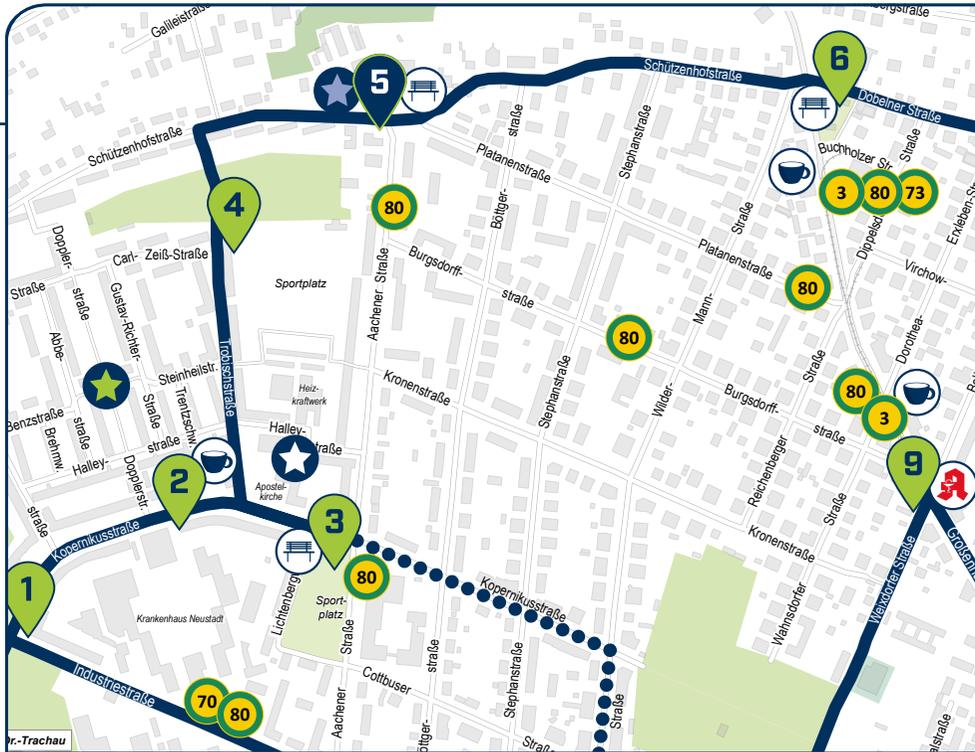


Dresden-Trachau, Schützenhof



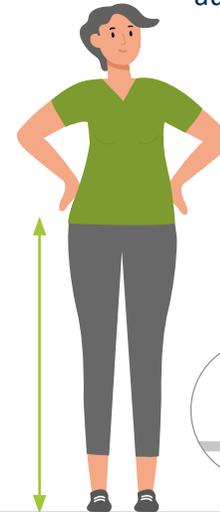
In der Nähe befindet sich

- Bäcker/Café
- Sitzgelegenheit/Bank
- Apotheke
- Bus/Straßenbahn
- Großsiedlung Trachau
- Apostelkirche
- Schützenhof



Die Schützenhofstraße befindet sich im Norden Trachaus und verläuft entlang ehemaliger Weinbergsgrundstücke.

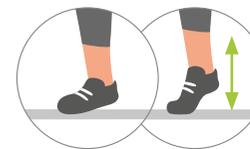
Hier wurde bereits im 15. Jahrhundert von altendresdner Augustinermönchen Weinanbau betrieben. Ende des 19. Jahrhunderts kam dies jedoch zum Erliegen. Namenspate der Straße ist die Anfang Juli 1875 auf einem ehemaligen Weingut eingeweihte und Schützenhof benannte Übungsstätte der Privilegierten Scheibenschützengesellschaft Dresden. Jene erwarb zuvor das ehemalige Weingut für 30.000 Taler und baute auf dem Gelände einen Schützenhof, welcher zum beliebten Ausflugsziel der Dresdner Bevölkerung wurde. Seit 1992 wird er als Sitz der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung genutzt.^{8,9,10}



Übung zur Kräftigung der Wadenmuskulatur

Wichtig für den Abrollvorgang beim Gehen

- Finden Sie einen sicheren Stand
- Drücken Sie sich hoch auf die Ballen und senken Sie sie langsam wieder
- Achten Sie auf durchgestreckte Beine
- Führen Sie die Übung 10 Mal langsam aus



Tipp

Stehen Sie mindestens 1-mal die Stunde auf und verschaffen Sie sich etwas Bewegung.

Die Sächsische Landeszentrale für politische Bildung wurde im Juli 1991 gegründet und bezog die Räume in der Wigardstraße 17 in Dresden. Heute befindet sie sich auf der Schützenhofstraße 36. Ihr Auftrag besteht in der politischen und historischen Bildungsarbeit von Bürgerinnen und Bürgern in Sachsen. Sie setzt sich mit aktuellen und grundsätzlichen politischen und gesellschaftlichen Themen auseinander, bietet Raum für Gespräche und Diskussionen.⁹



Gehen am Wilden Mann

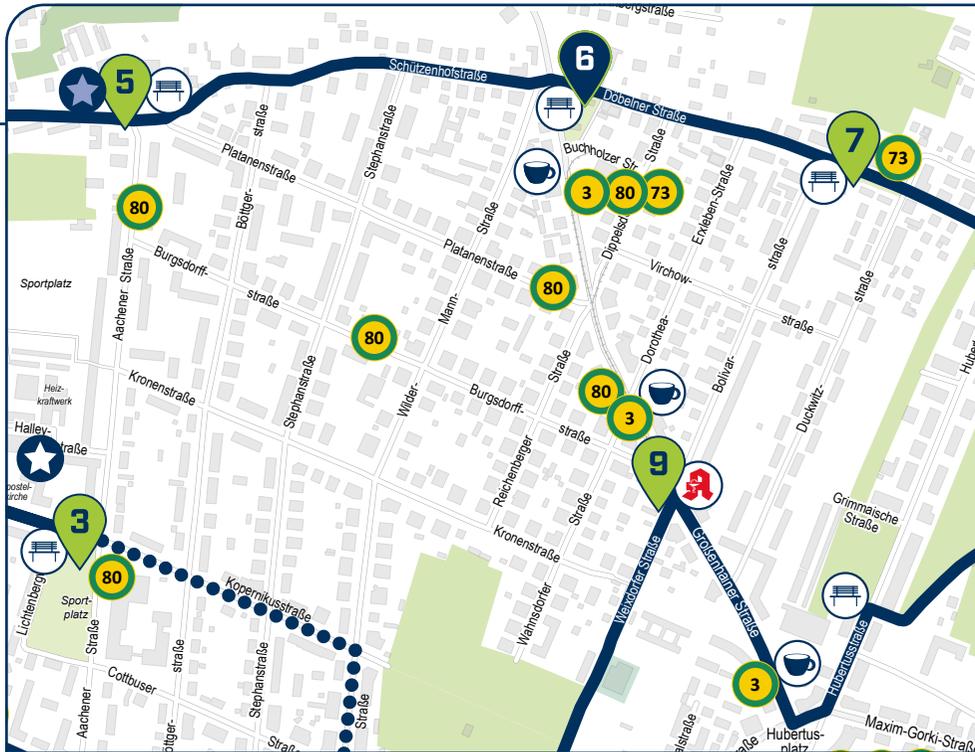


In der Nähe befindet sich

- Bäcker/Café
- Sitzgelegenheit/Bank
- Apotheke
- Bus/Straßenbahn
- Apostelkirche
- Schützenhof

Tipp

Rufen Sie Freunde, Arbeitskolleginnen/Arbeitskollegen oder Familie nicht an, sondern schauen Sie persönlich bei Ihnen vorbei.



Sie haben bereits Tafel 6 erreicht! Ein guter Zeitpunkt, um sich einmal wie WILD zu schütteln! Schütteln ist eine Bewegungsform, die wir im Alltag selten ausüben, aber unsere Muskulatur wunderbar lockert. Schütteln Sie kräftig mit den Oberschenkeln! Das geht am einfachsten, indem Sie mit dem Fuß eine Pumpbewegung machen. Dabei darf der Oberschenkel wild schlackern. Verstärken Sie die Übung, indem Sie die Arme hinzunehmen.

Der ehemalige Gasthof „Wilder Mann“
in einer historischen Ansicht,
Postkarte von 1915.



Wie kam der „Wilde Mann“ zu seinem Namen? Der Sage nach soll nach dem Ende des Dreißigjährigen Krieges im Wald an den Trachenbergen ein „wilder Mann“ den sächsischen Kurfürsten Johann Georg (1585 – 1656) vor Räufern gerettet haben. So erzählen die letzten Verse der Sage:

So gab er ihm denn ein Landstück zu Lehn,
Im Wald, an dem nämlichen Orte,
Wo kurz vorher der Angriff gescheh'n
Durch die feige, räubernde Horde.
Eine Lichtung liess ferner der Kurfürst hau'n,
Ein Gasthaus auf dem Platze erbau'n,
Und gab es dem „Wilden“ zu eigen –
Sich dankbar dem Braven zu zeigen.

Zwar brach das Haus in der Zeiten Lauf
Gebrechlich in sich zusammen.
Ein stolzes Gebäude erhebt sich darauf,
Kein Stein scheint dem „Einst“ zu entstammen.
Doch ein kurzer Satz „der wilde Mann“,
Den man am Gasthaus lesen kann.
Gemahnt noch der einstigen Sage,
Vom „wilden Mann“ in dem Hage.

Nach einer Handschrift, Verfasser unbekannt ¹¹

Das ehemalige Gasthaus „Wilder Mann“ war ab dem Jahr 1969 das Studio Dresden des DDR-Fernsehens. Ab 1991 befand sich der Mitteldeutsche Rundfunk (MDR) mit dem Landessender Sachsen in den Räumlichkeiten des einstigen Gasthauses.

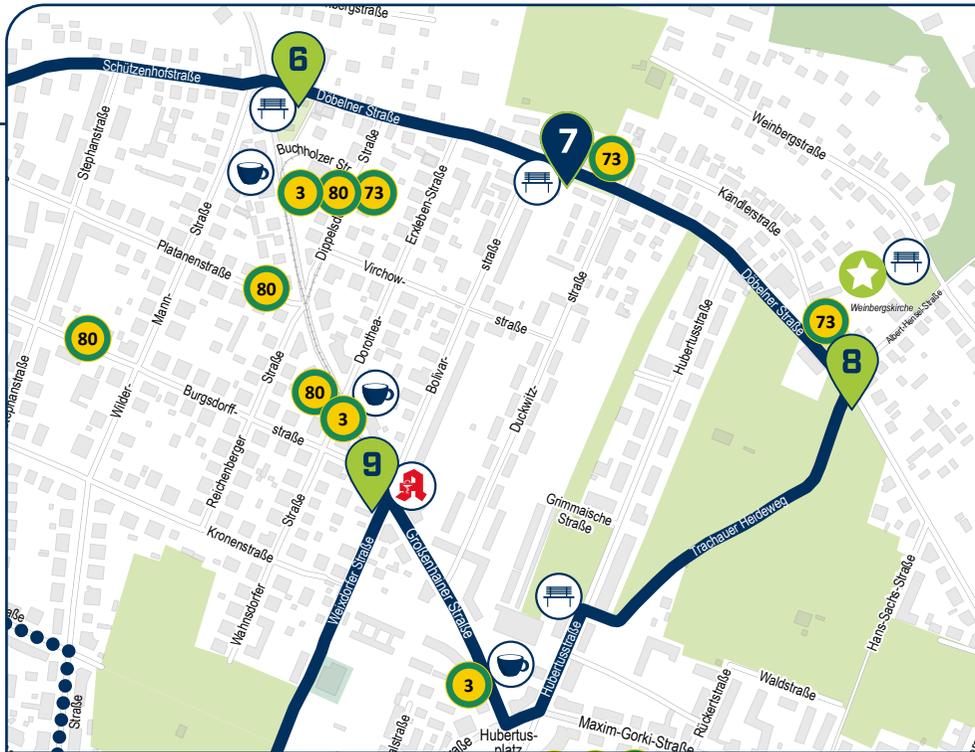
7

Gehen – ein Genuss für unsere Wahrnehmung



In der Nähe befindet sich

-  Bäcker/Café
-  Sitzgelegenheit/Bank
-  Apotheke
-  Bus/Straßenbahn
-  Weinbergskirche



Gehen Sie nach Tafel 7 einfach geradeaus weiter. So erreichen Sie wie von selbst Tafel 8. Auf dem Weg dahin können Sie, zum Beispiel, einen Blick auf die schöne Duckwitzstraße werfen.

Tipp

Gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen. Ist der Einkauf mal zu groß, gehen Sie zweimal.



Unsere Wahrnehmung dient der Aufnahme und Verarbeitung von Sinnesindrücken. Wir können dadurch sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Sehen ist für uns Menschen ein besonders bedeutender Sinnesreiz. Schon der irische Philosoph George Berkeley (1685 – 1753) nennt das Sehvermögen das umfassendste und vorzüglichste unserer Sinnesvermögen.

Sehen bedeutet nicht gleichzeitig verstehen. Das Gesehene muss im Gehirn interpretiert werden. Erst so wird der Baum vom Betrachter als Baum erkannt.¹² Wenn wir versuchen, unsere Umwelt bewusst wahrzunehmen, sehen wir mehr. Das können Sie gleich ausprobieren. Durch die Übungen schärfen Sie Ihren Sehsinn. Das Gehen und das bewusste Wahrnehmen bieten auch eine Entspannung vom Alltag.

Wahrnehmungs- und Sehübungen bis zur nächsten Tafel

Was sehe ich, wenn ich nach unten und oben blicke oder wenn ich seitlich und geradeaus blicke?

Welche Farbe überwiegt in meinem Blickfeld?

Wenn Sie zu zweit den Geh-sundheitspfad laufen, spielen Sie doch das Spiel aus Kindertagen „Ich sehe was, was Du nicht siehst und das ist ... (Farbe).“

Sie werden Gegenstände entdecken, die Sie bisher übersehen und nicht wahrgenommen haben.

Viel Spaß beim Gehen und Hinschauen!



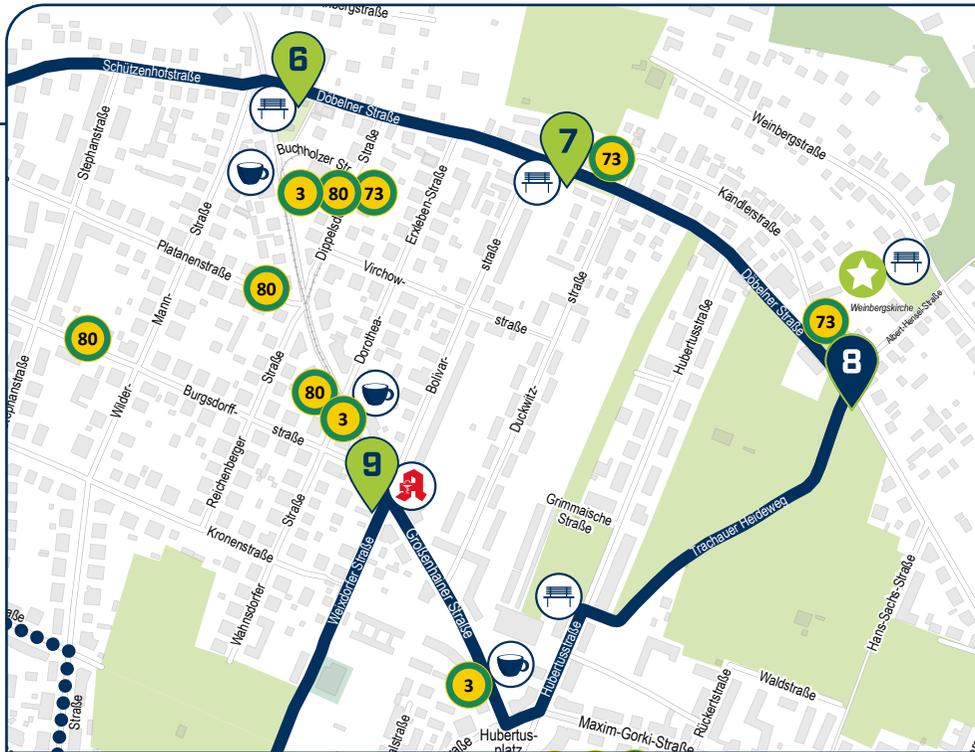
8

Gehen ist gut für das Gleichgewicht



In der Nähe befindet sich

- Bäcker/Café
- Sitzgelegenheit/Bank
- Apotheke
- Bus/Straßenbahn
- Weinbergskirche



Oberhalb der Tafel 8 befindet sich die Weinbergskirche der evangelisch-lutherischen Laurentiusgemeinde Dresden-Trachau. Zu ihren Füßen können Sie zwischen Weinreben ein kurzes Päschen einlegen. Nach der Tafel 8 kommen Sie durch Kleingärten, bis Sie über die Hubertusstraße den Hubertusplatz erreichen. Überqueren Sie am Hubertusplatz die Straße bei der Ampelanlage und gehen Sie rechts hoch entlang der Großenhainer Straße zu Tafel 9.

Tipp

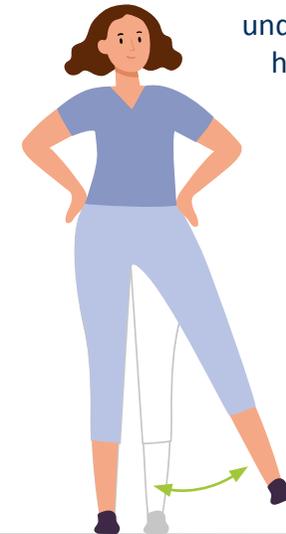
Planen Sie den guten alten Abendspaziergang ein.



Wir gehen tagein, tagaus, meist ohne dass es uns bewusst ist. Das Gehen erfolgt in der Regel automatisch. Das perfekte Gangbild gibt es aber nicht. So individuell wie der Mensch ist, so geht er. Wie man geht, sagt aber viel über den Gesundheitszustand eines jeden Menschen aus.¹³

Beobachten Sie sich oder andere beim Gehen:

Schauen Sie nach vorne oder müssen Sie den Boden anschauen, damit Sie sicher gehen können? Können Sie reden und gleichzeitig gehen? Haben Sie einen gleichmäßigen Schritt oder tritt ein Bein kürzer? Können Sie auch mal etwas schneller gehen? Können Sie kurz mit geschlossenen Augen gehen oder während des Gehens den Kopf drehen? Diese Beobachtungen helfen Ihnen dabei, sich selbst besser einzuschätzen und Ihr Gleichgewicht zu überprüfen. Es kann in jedem Alter und Gesundheitszustand trainiert werden. Allein schon das Gehen an sich trainiert Ihr Gleichgewicht.



Übung zur Kräftigung der Hüftmuskulatur

Wichtig zur Stabilisierung beim Gehen

- Finden Sie einen sicheren Stand
- Heben Sie ein Bein in gestreckter Position an
- Verändern Sie dabei nicht Ihre Hüftposition
- Führen Sie die Übung 10 Mal langsam aus, danach wechseln Sie das Bein



Gehen hält das Gehirn fit!

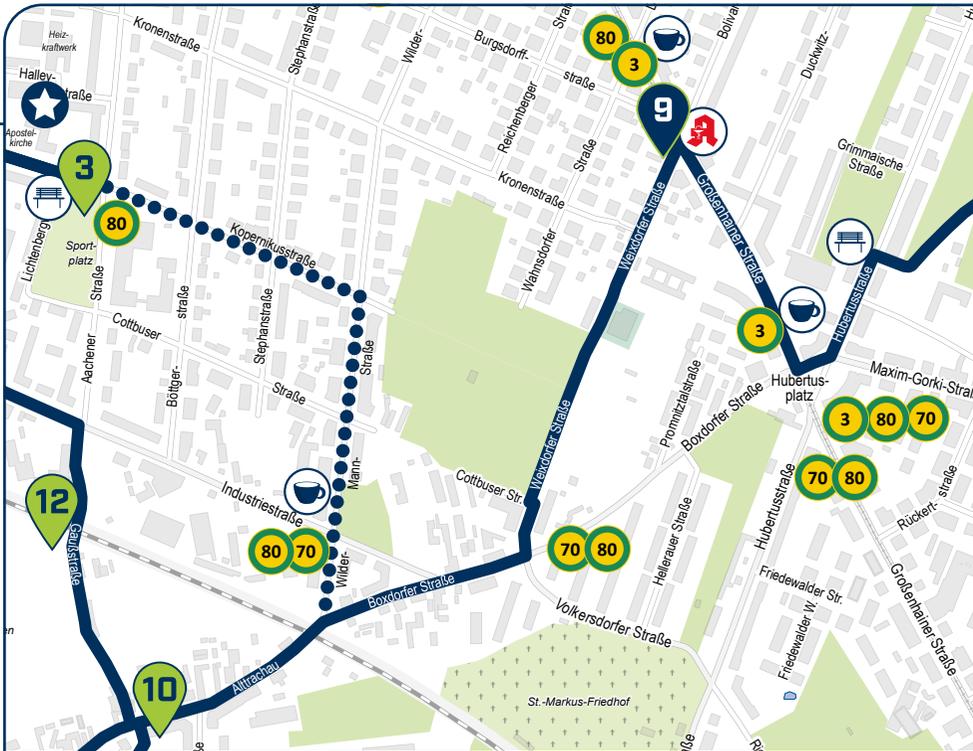


In der Nähe befindet sich

-  Bäcker/Café
-  Sitzgelegenheit/Bank
-  Apotheke
-  Bus/Straßenbahn
-  Apostelkirche

Tipp

Setzen Sie sich realistische Ziele, z. B. eine tägliche Mindestschrittzahl. Am Wochenende und an freien Tagen darf es dann mehr sein!

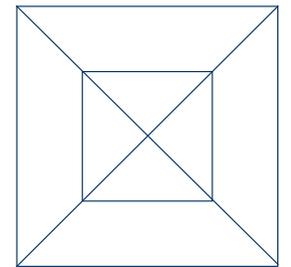


Folgen Sie der Weixdorfer Straße, die in den Weixdorfer Weg übergeht. Sie passieren den Kleingartenverein „Erdenglück“ und erreichen danach wieder die Weixdorfer Straße. Am Kreisverkehr an der Boxdorfer Straße überqueren Sie diese und folgen ihr in Richtung Alttrachau. Vorbei am Trobischhof finden Sie am Abzweig zur Henricistraße, gegenüber der Einmündung zum Gaußgässchen, die Tafel 10.

Bewegung ist gut für Körper und Geist. Studien zeigten, dass Spaziergänge im Grünen das Stresslevel reduzieren können. Die Forscher fanden heraus, dass jener Teil des Gehirns, der mit Grübeln in Verbindung gebracht wird, während der Spaziergänge weniger aktiv war. Doch Bewegung sorgt nicht nur für einen freien Kopf. Zufußgehen fördert auch die Gedächtnisleistung und beeinflusst das Lernen positiv.^{14,15}

Und nun sind Sie gefragt. Los geht's!

1. Schauen Sie auf das Bild: Wie viele Dreiecke sind in der nebenstehenden Figur enthalten? Lösung im Impressum
2. Schauen Sie auf dem Weg bis zur nächsten Tafel auf die Kennzeichen der parkenden Autos am Straßenrand.
 - Lesen Sie die Buchstaben auf dem jeweiligen Kennzeichen und bilden Sie daraus einen Satz. Ein Beispiel: Kennzeichen DD-SN: „Die Dresdner*innen sind nett.“
 - Multiplizieren Sie im Kopf die abgebildeten Zahlen.

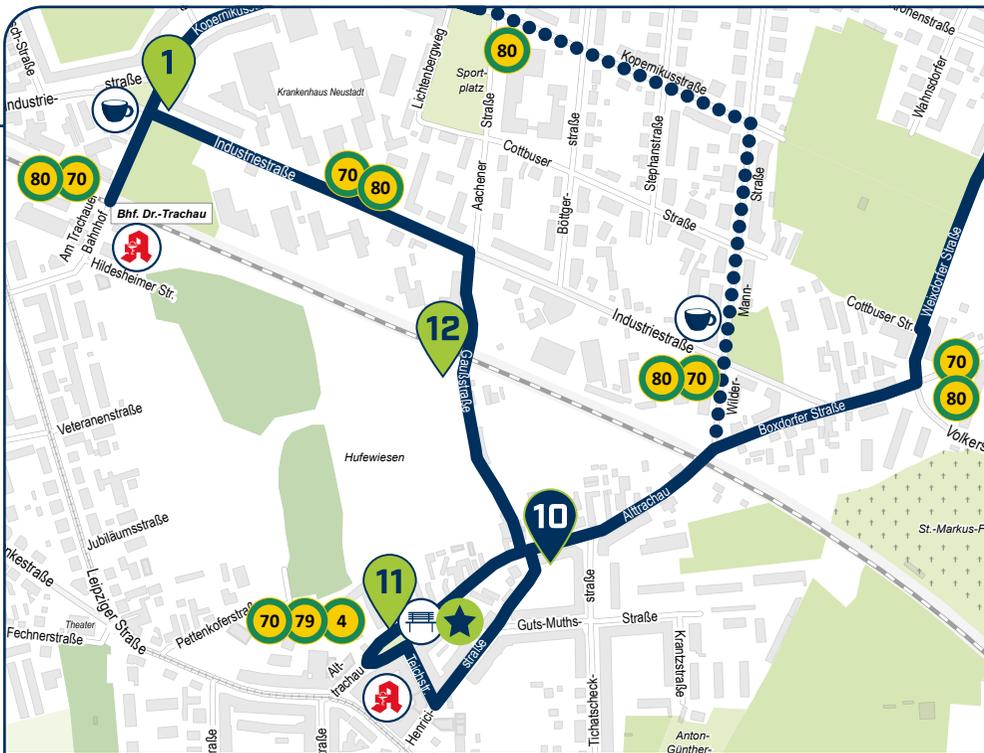


Beim Gehen hört man mehr



In der Nähe befindet sich

-  Bäcker/Café
-  Sitzgelegenheit/Bank
-  Apotheke
-  Bus/Straßenbahn
-  Dorfanger Alltrachau



Tipp

Nehmen Sie den ersten freien Parkplatz, nicht den, der am nächsten zum Eingang ist.

Laufen Sie nach der Tafel 10 rechts in die Henricistraße rein. Der eher als Abkürzung anmutende Weg vor Ihnen ist ein öffentlicher Fußgängerweg. Dann gehen Sie die Henricistraße weiter bis zur ersten Straße, die nach rechts abbiegt (Teichstraße). Hier stoßen Sie dann direkt auf den Dorfanger von Alltrachau.

Sich an jemanden anschleichen, funktioniert nur zu Fuß. In der Stadt gibt es unterschiedliche Ursachen für Lärm. Zuviel davon kann für den Körper Stress bedeuten. Hin und wieder sollten wir uns eine Auszeit nehmen und abschalten. Das geht am besten in einer ruhigen Umgebung. Unser Körper hat ein natürliches Bedürfnis nach Ruhe.

Um selbst zur Ruhe zu kommen, kann man spazieren gehen und ganz bewusst auf die Geräusche der Umgebung achten. Verzichten Sie dabei auf Telefonate, andere Gespräche und Musik. Trauen Sie sich, die Augen zu schließen, oder lassen Sie sich blind von Ihrer Begleitung führen.

Auch an diesem Ort können Sie viele unterschiedliche Geräusche hören.

Wo kommen die Geräusche her?

Welche Geräusche, Klänge und Töne sind in unmittelbarer Nähe und welche in der Ferne zu hören?

Sind es viele Geräusche oder eher wenige?

Welches ist das lauteste und welches das leiseste?

Hören Sie Vogelgezwitscher? Oder ein Gespräch auf einem der Balkone?

Hören Sie das Rauschen der Bäume?

Wenn man zu Fuß geht, kann man viel besser hören.

Hören Sie genau hin!

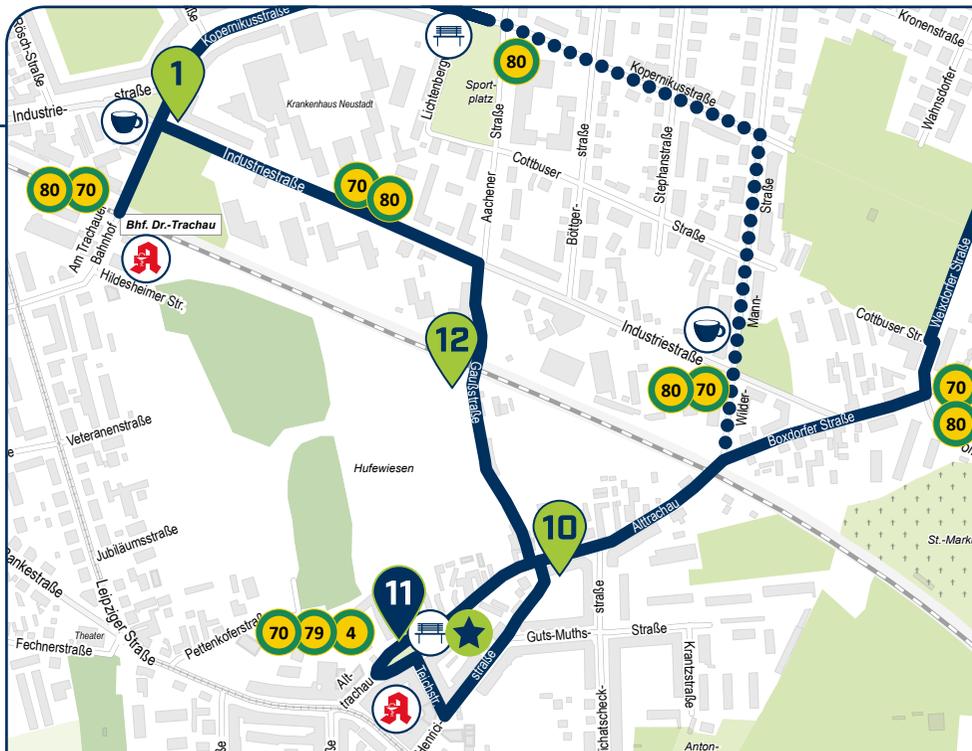


Der historische Dorfkern Altrachau



In der Nähe befindet sich

-  Bäcker/Café
-  Sitzgelegenheit/Bank
-  Apotheke
-  Bus/Straßenbahn
-  Dorfanger Altrachau



Tipp

Gehen Sie im Haushalt öfter, z. B. beim Tisch abräumen oder Geschirrspülmaschine ausräumen.

Die Tafelaufstellung ist für das erste Halbjahr 2021 geplant. Wussten Sie schon? In Trachau entwickelten Hugo und Melitta Bentz 1908 den ersten Kaffeefilter aus Papier. Sie überlegten, wie der Geschmack des Kaffees verbessert werden kann, und kamen auf eine simple Idee: Sie durchlöchernten den Boden eines Messingtopfes und legten auf das Sieb ein Löschblatt aus dem Schulheft ihres Sohnes.^{17,18}

*Kleines Haus am Dorfanger
in Dresden-Trachau
(Bild zur Verfügung gestellt
von Klaus Brendler)*



Sie befinden sich in Altrachau, dem historischen Dorfkern Trachaus.

Das einstige Straßenangerdorf Altrachau lag an einem ehemaligen Elbarm. Übrig blieben davon später nur zwei Dorfteiche. Rund um den Dorfanger prägen viele alte Häuser das Bild. Jene, die nach 1804 gebaut wurden, sind an ihren geraden Hausnummern zu erkennen. Das Haus Henricistraße 4 ist das älteste in Altrachau. Es wurde im Jahr 1642 gebaut und überstand als eines der wenigen Gebäude in Altrachau alle Dorfbrände in den Jahren 1766, 1795 und 1816. An einigen Häusern erinnern historische Inschriften an diese Dorfbrände. Mehrere Elbehochwasser, zuletzt im Jahr 2002, überfluteten große Bereiche des Stadtteils. Die Hochwassermarken an einigen Gebäuden zeugen davon.¹⁶

Das kleine Haus in Dresden-Trachau mit der Aufschrift „Klein aber mein“ finden Sie unter der Adresse Altrachau 3.

Können Sie es erkennen?

Prima! Sie haben den Geh-sundheitspfad fast geschafft. Hier eine Übung zur Entspannung der Schultermuskulatur

- Finden Sie einen sicheren Stand oder setzen Sie sich hin
- Kreiseln Sie die Schultern von vorne nach hinten
- Führen Sie die Übung 10 Mal langsam aus.



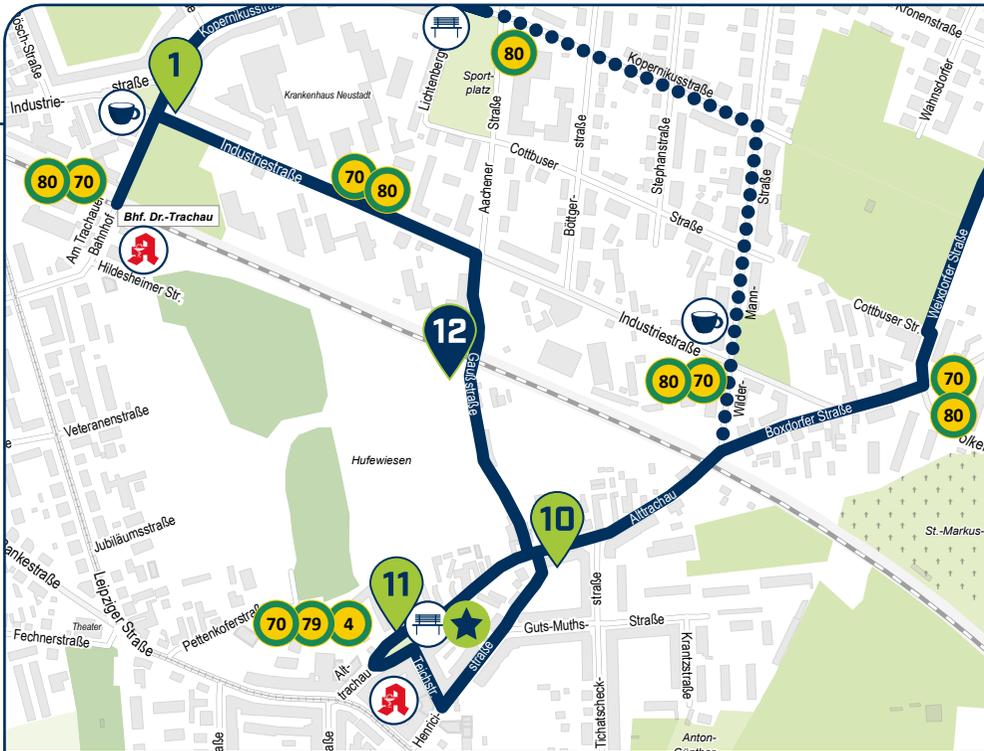
Gehen geht schon immer

Afrika wird als Wiege der Menschheit angesehen. Hier entwickelten unsere Vorfahren den aufrechten Gang und breiteten sich über ganz Asien und Europa aus.



In der Nähe befindet sich

- Bäcker/Café
- Sitzgelegenheit/Bank
- Apotheke
- Bus/Straßenbahn
- Dorfanger Alttrachau



Wir Menschen sind für das Gehen perfektioniert: Millionen von Jahren waren unsere Vorfahren nur auf das Gehen angewiesen. Die Erschließung neuer Lebensräume und Kontinente wurde zu Fuß zurückgelegt!

Der aufrechte Gang ist eine der wichtigsten Errungenschaften unserer Evolution. Somit konnten die ersten Menschen weite Strecken effektiv zurücklegen. Evolutionsbiologisch hat sich seitdem nicht viel geändert. Noch immer sind wir mehr für das Gehen geschaffen als zum Beispiel für das Sitzen.^{19,20}

Wir Menschen sind also die geborenen Fußgänger. Aber leider auch Gewohnheitstiere. Heute bewegen wir uns im Alltag fast um zwei Drittel weniger als unsere Vorfahren vor 100 Jahren.

Tipp

Fällt es Ihnen schwer, sich zu motivieren? Ein Schrittzähler oder ein Schritte-Tagebuch kann helfen!

Hinter der Tafel 12 erblicken Sie die Hufewiesen. Auf 13 Hektar befindet sich hier eine Wald- und Wiesenlandschaft. Der Name Hufewiesen erinnert an den schmalen, lang gestreckten Zuschnitt der bäuerlichen Grundstücke und der Beweidung der Wiese mit Pferden bis 2012. Wenn Sie den gesamten Gesundheitspfad gegangen sind, müssen Sie nur noch bis zum Startpunkt gehen. Dann haben Sie die 10.000 Schritte geschafft!

Menschen sind Bewegungsallrounder. Von Natur aus ist der Mensch nirgends höchst spezialisiert, kann aber vieles relativ gut: langes gehen, laufen, sprinten, heben, klettern, werfen, ...



Fällt Ihnen noch etwas ein, was wir von Natur aus besonders gut können?

Großes Gesäß, damit wir bequem sitzen können? Von wegen! Eher sind die Muskeln am Hintern dazu da, dass wir unter anderem aufrecht stehen, gehen und laufen können. Zudem stabilisieren sie uns in der Geh- und Laufbewegung.

Wann und wie viel sitzen Sie am Tag? Wann und wie viel gehen Sie?

Wer aufrecht geht, bewegt sich äußerst sparsam fort. So ist noch Energie übrig – zum Beispiel für ein großes Gehirn. Unser Zentralorgan macht nur rund zwei Prozent des Gesamtgewichtes aus, beansprucht aber 20 Prozent des Energieumsatzes.

Das Gehen an sich ist in der Regel ein Automatismus. Müssen Sie groß darüber nachdenken, wie Sie gehen oder gehen Sie einfach?





Danksagung

Der Geh-sundheitspfad wäre nicht ohne die Unterstützung zahlreicher Personen und lokaler Partner möglich gewesen. Wir bedanken uns für die vielen inhaltlichen Anregungen zu den Informationstafeln und der Broschüre sowie die Unterstützung bei der Routenplanung des Geh-sundheitspfades. Unser besonderer Dank gilt dabei der Projektgruppe beim DRK Seniorenzentrum IMPULS mit Adrienne Höfgen, Saskia Wünsche sowie Dieter, Rosemarie, Elke, Gabi und Monika. Vielen Dank an Klaus Brendler, der historische Fotos und Bilder für die Informationstafeln und die Broschüre zur Verfügung stellte. Das gemeinsame Gestalten des Geh-sundheitspfades hat uns Projektmitarbeiterinnen Marit Gronwald, Alina Herrmann und Anja Zscheppang sehr viel Freude bereitet. Wir danken dem Bundesministerium für Gesundheit für die finanzielle Förderung des Projektes.



Der Geh-sundheitspfad ist auch online und im Themenstadtplan als Route zu finden:

www.dresden.de/gehsundheitspfad

www.stadtplan.dresden.de

Der Geh-sundheitspfad

Der Geh-sundheitspfad ist ein sechs Kilometer langer Lehrpfad in den Dresdner Stadtteilen Trachau und Pieschen-Nord/Trachenberge. Entlang des Pfades stehen zwölf Informationstafeln, welche über die positiven Effekte des Gehens auf die eigene Gesundheit und die Umwelt informieren. Zudem weisen einige der Tafeln auf die historischen Besonderheiten in den beiden Stadtteilen hin. Der Geh-sundheitspfad ist so angelegt, dass man auf ihm entweder 10.000 Schritte oder eine individuelle Anzahl an Schritten gehen kann.

Der Geh-sundheitspfad entsteht aus einer Kooperation des Forschungsverbunds Public Health Sachsen an der Technischen Universität Dresden mit dem Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Dresden und wird vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert.

