Ganzjahres-Therapieweg

zur Selbstfindung und Selbstheilung in Neustadt in Sachsen

Bewegung ist Leben

Der Therapieweg ist ein besonders schöner Weg zur Entspannung und aktiver regelmäßiger Bewegung bei chronischen und altersbedingten Leiden. Er überwindet in leichten Steigungen eine Höhendifferenz von 121 m und beginnt im Oberdorf von Langburkersdorf am Wirtshaus zum Raupenberg und endet am Waldrand vom Hohwald am Beginn des Landschaftsschutzgebietes Hohwald.

Dieser **Weg ist Teil des Radrundweges rund um Neustadt in Sachsen** und wird bisher genutzt sowohl als Radweg als auch für Spaziergänge mit und ohne Hund, Wanderungen, Joggen und Nordic Walking. Er liegt weitab vom Autoverkehr, bietet Ruhe und saubere Luft und wunderbare Blicke in die **Weite der Landschaft mit wogendem satten Grün der aufgehenden Saaten im Frühjahr** oder dem

leuchtenden Gelb von Rapsfeldern bzw. im **Sommer die goldenen Getreidefelder** und im Herbst der Stoppeln. Alles unterbrochen von kleinen Tälern mit Baumgruppen und Wiesenrainen. Die Blicke gehen anfangs Richtung Westen zum Kirchturm von Neustadt und die Burg Stolpen später zum Oberdorf von Langburkersdorf, dann kann man sogar die Kirchturmspitze von Lobendava und einige Häuser im Nachbarland sehen. Im Winterhalbjahr kann man

am späten Nachmittag **spektakuläre Sonnenuntergänge** beobachten. In Richtung Süden hat man immer **den Ungerturm** und die Waldgrenze von Rugiswalde im Blick. Auf dem Kamm angekommen, schweift der Blick ins **Böhmische Mittelgebirge mit seinen Vulkankegeln.**

Die Weite der Blicke und die erhabene Ruhe kann man in jeder Jahreszeit genießen nicht nur bei Sonne satt auch bei einer frischen und reinen Brise oder **im Winter die gereinigte klare Luft nach einem Schneefall** – deshalb „Ganzjahres-Therapieweg“.

Eine Aktivität zur Selbsttherapie setzt voraus, den Willen und die Disziplin, regelmäßig den selbst festgelegten Weg zu nutzen und die Leistung an das Können anzupassen. Eine Abstimmung mit einem Arzt kann auch erforderlich sein. Wichtig ist, das gefundene Programm ob Gehen, Nordic Walking oder Joggen regelmäßig zwei- oder dreimal die Woche oder täglich auszuüben. Je älter und schwächer man ist, desto geringer die Anstrengung und je öfter die Wiederholungen planen und machen. Um dieses zu erleichtern, ist der Therapieweg in 4 Abschnitte eingeteilt:

1. Abschnitt:
990 m, 47 Hm
ca. 13 min

Wirtshaus zum Raupenberg bis zur 1. Bank an der Grenze – Der Weg ist gesäumt im Mai von blühenden knorrigen **Apfelbäumen im Herbst mit reichlich Äpfeln.**

2. Abschnitt:
560 m, 17 Hm
ca. 7 min

Vom Grenzübergang bis zur 2. Bank Gute Aussichten beidseits des Weges in Richtung Oberdorf und Lobendava.

3. Abschnitt:
390 m, 8 Hm
ca. 5 min

Von der 2. Bank zur 3. Bank gesäumt von vielen Ahornbäumen und einigen Kirschen.

4. Abschnitt:
830 m, 49 Hm
ca. 11 min

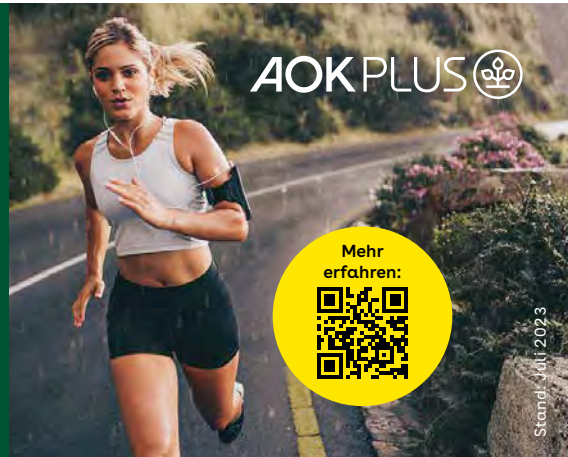
3. Bank bis zum Waldrand des Hohwaldes
Beginn Landschaftsschutzgebiet, vorbei am Jägerstand mit sehr weiten Blicken ins Böhmische Mittelgebirge und tief ins Tal Langburkersdorf

AOK PLUS Bonusprogramm
Auf die Punkte, fertig, los!

Jetzt geldwerte Punkte sichern für:
- die Teilnahme an Sportveranstaltungen
- die Mitgliedschaft im Sportverein/Fitnessstudio
- Fitnesstracking über AOK Bonus-App

Aus Liebe zur Gesundheit

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.



Stand: Juli 2023

Dieser Weg wird zur Zeit von vielen Menschen je nach Lust und Zeit sporadisch zum Spazierengehen, Joggen und Radfahren genutzt. Er dient auch durch häufige Nutzung zur Leistungserhaltung im Alter, alleine zur Selbstfindung oder mit Partner oder Freunden zu sozialen Kontakten.

Zu empfehlen ist der beschriebene Weg jedoch für **regelmäßiges Walking / Nordic Walking** beginnend mit

- 2 bis 3 mal 30 bis 45 min in der Woche bis
- 3 bis 6 mal 45 bis 60 min in der Woche lieber häufiger und kürzer als länger und seltener.

Nordic Walking ist

- gelenkschonend, löst Muskelverspannungen
- hilft gegen Nacken-, Rücken- und Knieschmerzen
- trainiert Herz und Kreislauf und reguliert den Blutdruck
- senkt die Gefahr von Krampfadern, Ödemen, Thrombosen und Blutgerinnseln
- beugt Altersdiabetes und Osteoporose vor
- stärkt den Hormonhaushalt und das Immunsystem
- hilft auch bei Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale und COPD
- wirkt positiv bei Morbus Parkinson und Morbus Bechterew
- hilft bei Übergewicht zum Abnehmen

Die Bewegung in freier Natur wirkt positiv auf die Psyche

- hilft Stress abbauen und bei Burnout
- wirkt Depression entgegen
- senkt das Risiko von Demenz

Bei allem entscheidet die Regelmäßigkeit, auch zu jeder Jahreszeit, über den Erfolg.

Wichtig beim Nordic Walking ist ebenfalls eine fachgerechte Anleitung, die richtige Länge der Stöcke und deren Handhabung. Die Stöcke und eine individuelle Beratung erhält man im Sportgeschäft am Neustädter Markt.

Durch den asphaltierten Weg muss man nicht wegen Unebenheiten auf den Boden schauen, sondern kann die Blicke besonders bergab in die Weite gehen lassen, was besonders der Psyche gut tut. Bei Gelenkbeschwerden sollte man weiches Sportschuhwerk tragen, um die Schritte abzufedern.

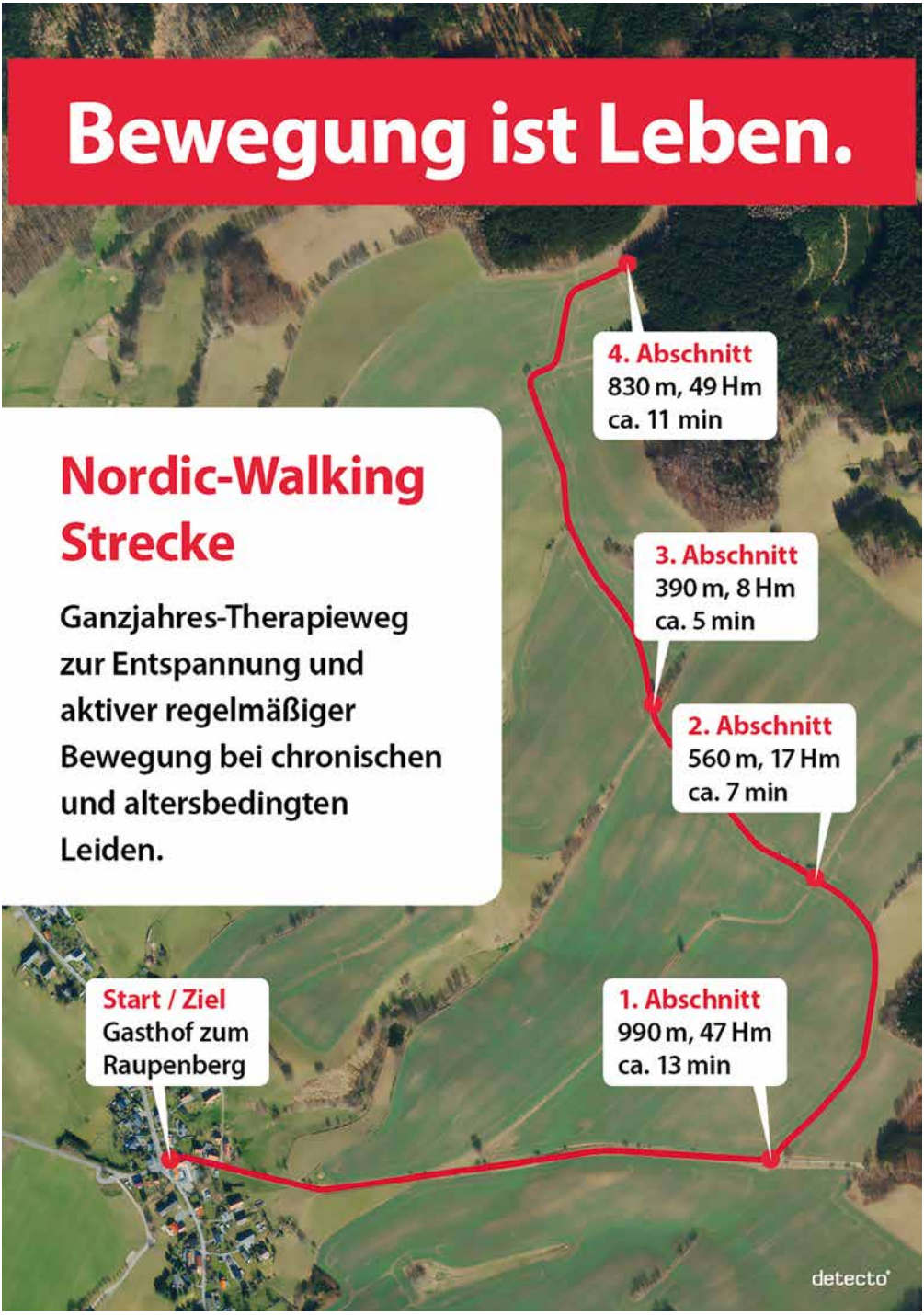
Zur Zeiteinschätzung sei gesagt: Bei normalem Nordic-Walking-Rhythmus braucht man vom Wirtshaus bis zur 3. Bank ca. 25 min. Mit Rückweg, der bergab leichter ist, wäre die Trainingseinheit z.B. ca. 50 min. Wer die Wegstrecke verlängern will, könnte auf der Raupenbergstraße an der Evangelischen Grundschule beginnen. Dann kämen bis zum Wirtshaus noch 1,65 km dazu. Von hier hat man herrliche Blicke über das Dorf im Tal zum Südhang des Hohwaldes.

Vom Wirtshaus kann man auch nach Rugiswalde wandern (2,6 km) oder von der Grenze nach Lobendau bis zum tschechischen Wirtshaus in 2,7 km.
Für Wanderer wäre auch der Radweg durch den Hohwald zum Laubigtal (grüne Markierung) nach Langburkersdorf zu empfehlen.
Wir wünschen viel Erfolg für Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

Förder- und Heimatverein
Schloss Langburkersdorf e.V.

Bernd Miller

Vielen Dank für die Unterstützung und Beratung an:

- Müller Elektronik GmbH
- Stadtverwaltung Neustadt in Sachsen
- AOK Plus – die Gesundheitskasse
- Carola Moddemann, Kathrin Vogel, Antje May, Matthias Arlt
- Dr. med. Albrecht Sigmund
- Dipl. med. Steffen Fleischer
- Dr. med. Ernst-Udo Radke
- Dr. med. Silke Benusch und Dr. med. Thomas Benusch
- Dr. Ing. Reinhard Schreiter, Uta Werner, Magda Renner, Martin Beck
- Tourismus-Servicezentrum Neustadt in Sachsen
- Druckerei Mißbach GmbH

Der Therapieweg als Karte