

# KNOWHOW

## SO MACHEN SIE ALLES BESSER



## AUF DEM HOLZWEG

Wer beim nächsten Ausflug in die Wildnis vor lauter Bäumen den Wald (und den Weg) nicht mehr sieht, braucht diese Orientierungstipps

### A. ROUTE PLANEN

Bevor Sie losgehen, besorgen Sie sich Karten, in die Sie Ihre Wanderroute eintragen. Sehr detailreich sind topografische Freizeitkarten (fürs Wandern oder Radfahren) der jeweiligen Region. Planen Sie Ihre Strecke möglichst auf Wanderwegen – die sind im Gelände meist sehr gut ausgeschildert und farbig markiert. Ganz wichtig: Holen Sie die Karte lieber öfter als zu selten hervor und überprüfen Sie, ob Sie noch auf Kurs sind.

### B. BEINE BEOBACHTEN

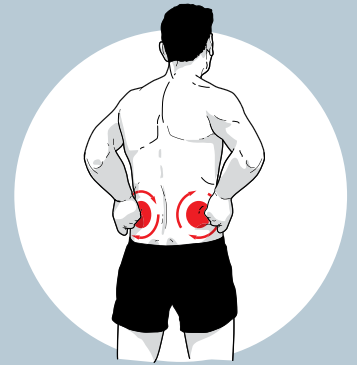
Es gibt mal keinen Pfad? Beim Querfeldeinlaufen passiert es rasch, dass Sie im Kreis rennen. Grund: „Wie bei den Händen, gibt's immer auch ein Bein, das kräftiger ist und uns quasi in eine Richtung dirigiert“, erklärt Heiko Gärtner, Wildnis- und Naturpädagoge aus Neumarkt ([www.heiko-gaertner.de](http://www.heiko-gaertner.de)). Die Chance zur Orientierung bieten Sonne, Mond und Sterne. Und: Eingänge von Ameisenhaufen weisen meist Richtung Süden.

### C. RUHE BEWAHREN

Sind Sie völlig orientierungslos, gilt: Augen offen halten. Lichter können auf eine nahe Siedlung, Geräusche auf eine Straße hindeuten. Selbst ein Rinnsal kann helfen: „Wer dem Wasser bis zu einem Bach und dann zu einem Fluss folgt, wird irgendwann auf Häuser treffen“, erklärt Gärtner. Landmarken wie Seen, Flüsse, Brücken und Kirchen lassen sich auf der Karte am einfachsten wiederfinden. So können Sie Ihren Standort identifizieren.

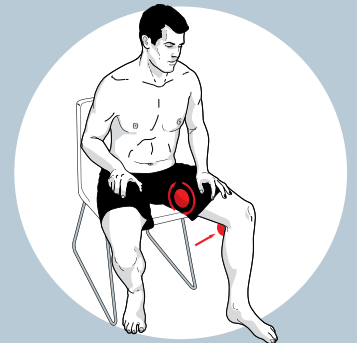
## Legen Sie ruhig mal Hand an sich

Muskeln verspannt? Da helfen Finger-Tricks! Wer die richtigen Triggerpunkte trifft, ist im Nu schmerzfrei. 3 Beispiele



### UNTERER RÜCKEN

„Triggerpunkte, also Entzündungsherde in Muskeln, äußern sich als Verspannungen und Verhärtungen“, sagt Akupunktur-Experte Dr. Wolfgang Kohls aus Wiehl ([www.dgtrias.de](http://www.dgtrias.de)). Tasten Sie mit dem Daumen nach verspannten Punkten neben der Wirbelsäule und streichen Sie mit sanftem Druck etwa 10-mal darüber.



### OBERSCHENKEL

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Oberkörper gerade, das Knie des schmerzenden Beines rechtwinklig gebeugt. Fahren Sie mit dem Daumen den schmerzenden Oberschenkel entlang. Verhärtung zu spüren? Mehrmals am Tag je 10-mal sanft über den Punkt streichen.



### SCHULTERN UND RÜCKEN

Linken Arm heben, mit dem rechten um den Körper greifen (und umgekehrt). Ertasten Sie die schmerzende Stelle. Kohls: „Mit einem Tennisball in einer zugeknöteten Strumpfhose gegen die Wand lehnen, über die Stelle rollen.“