

Spass mit Wandercup–Gesundheitsspass

## *Rundwanderung mit Sepp Trütsch*

► Dass (auch) Zuckerkranken ein Mehr an Bewegung gut tut, ist nicht neu. Nur: Wie aber können Bewegungsmuffel motiviert werden? Ein raffiniertes Rezept, Bequeme fürs Wandern zu begeistern, könnten von Prominenten geleitete «Sport»-Anlässe sein – wie die Rundwanderung vom 29. Juni in Weggis mit Sepp Trütsch.

*Jürg Lendenmann*

Strahlendes Wetter am Vierwaldstättersee. Rund um die Schiffsstation in Weggis herrscht Hochbetrieb – vor allem an den Ständen der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft, der «action d – diabetes aktiv vorbeugen» und dem Diabetes-Team von Bayer Diabetes Diagnostika. Instruiert werden noch die Betreuer der Messstationen, an denen sich Interessierte gratis Blutdruck und Blutzucker messen lassen können. Dann sind alle parat für das grosse Ereignis.

### **Ziel: Sepp Trütsch**

Kurz nach 10 Uhr legt der grosse Rad-dampfer an. Eine kunterbunt gemischte Schar von Wanderwilligen strömt ziel-



*Sepp Trütsch*

strebig an die Stände, dann weiter zum daneben liegenden Musikpavillon. Dort wartet schon eine ansehnliche Schar Gleichgesinnter; die meisten der Anwesenden sind wegen des prominenten Leiters der Rundwanderung gekommen – Sepp Trütsch, der durch seine TV-Volksmusiksendungen weit über die

Landesgrenzen hinaus bekannt wurde. Der gebürtige Schwyzer mit Jahrgang 1949 ist ein Beispiel dafür, dass ein gut eingestellter Diabetes Vitalität und Fitness nicht zu bremsen vermag.

Sepp Trütsch startet die Wanderung pünktlich um 10.30 Uhr. Über 100 Zwei- und eine Handvoll Vierbeiner folgen dem Prominenten und dessen schwarzem Cowboy-Hut. Es geht steil den Zingeliweg hinauf; die Hitze drückt. Der Teilnehmer vor mir scheint Probleme zu haben, atmet schwer. Er meint, es ginge schon wieder, wenn wir erst oben wären; auch anderen Leuten macht der ungewohnte Effort zu schaffen. Ich eile an die Spitze zu Sepp Trütsch und frage, was ich den Leute raten soll. «Umkehren!» meint er bestimmt.

Die Wandergruppe zieht sich immer mehr auseinander, der schwarze Cowboy-Hut sehen die meisten bald weit vorne entschwinden, derweil die Langsameren eine Verschnaufpause einlegen und bald zu ihrem persönlichen Rhythmus finden.

### Apfel in Untereggi

Kurz unterhalb des Waldes ist der höchste Punkt der Wanderung erreicht. Alle atmen auf und sind froh über die Kühle des Waldes. Bald ist das erste Zwischenziel erreicht: der Hof Untereggi. Handharmonika-Klänge lassen ebenso neue Kräfte wachsen wie der von der «action d» gestiftete Apfel.

Sepp Trütsch erklärt mir, er sei eigentlich froh darüber, dass auf dieser Route



## Aktiv und fit

---



Fotos: Jürg Lendenmann

*Angeregte Gespräche finden während der Verschnaufpause statt.*

die grösste Anstrengung gleich zu Anfang zu meistern war. Dies verhindere, dass Leute die Wanderung mitmachten, die den Anforderungen nicht gewachsen seien. Vor dem Weggang habe ihn eine Teilnehmerin gefragt, ob sie auch mitlaufen könne – trotz ihrer vor vier Wochen erhaltenen drei Bypasse...

Ich frage ihn nach der Teilnehmerzahl. Schätzungsweise 500 bis 700 hätten sich schon auf den Weg gemacht, meint Sepp Trütsch – viel mehr als erwartet; sie hätten noch schnell mehr Risotto organisieren müssen.

Die Mehrzahl der Wanderlustigen hätte allerdings der hohen Temperaturen wegen die gut beschilderte Route schon früh am Morgen alleine unter die Füsse genommen.

Der vitale Volksmusikkenner erzählt mir, wie er früher für ein Medienhaus 10 Jahre lang Wanderungen geleitet habe; dann sei die Zeit reif gewesen für etwas Neues.



*Ein herrlicher Ausblick!*

Wir warten geraume Zeit, bis der letzte Mann – der Samariter – mit den Nachzüglern eintrifft; alle sind guter Laune. Mittlerweile haben sich die zuerst Eintreffenden so gut erholt, dass sie beginnen aufzubrechen, und Sepp Trütsch muss sich beeilen, wieder die Spitze zu übernehmen.

### Milch beim Hof Gerbeweid

Der Weg führt sanft hinunter über Flur und Wiesen zum Hof Gerbeweid, wo kühle Milch ausgeschenkt wird. Dann geht es hinunter zum Herrenwald. Kurz vor Weggis präsentiert sich uns ein grossartiges Panorama: Bürgerstock, Stanserhorn und Alpnachersee. Am Seeufer zieht sich der Weg, am Lido vorbei, zurück nach Weggis.

### Attraktive Prävention

Wer am Ziel eintrifft, erhält als Erinnerung einen Wandercup-Button. Blutdruck und -zucker können nochmals

gratis überprüft werden. Gerade bei Personen über 50 Jahren sind regelmässige Blutzuckermessungen wichtig, damit ein Typ-2-Diabetes möglichst frühzeitig erfasst und optimal behandelt werden kann – so wie bei Sepp Trütsch.

Bei den Klängen der Musikgesellschaft Risch-Rotkreuz findet das Risotto reisenden Absatz. Gewiss werden viele bei der nächsten Wandercup-Wanderung dabei sein, die am Sonntag, 7. Dezember 2003, um 10.30 Uhr vor dem Schulhaus Tourismus-Verein Lenzerheide beginnt.

## Infos für nächsten Wandercup:

Via principale 68, 7078 Lenzerheide  
081 385 11 20, Fax 081 385 11 21  
info@lenzerheide.ch  
www.lenzerheide.ch  
www.ascensia.ch



## Tipps zum Wandern

Ein Wanderprogramm für Einsteiger haben die Initiative «action d» in Zusammenarbeit mit der Organisation «Schweizer Wanderwege» zusammengestellt. Die Routenvorschläge versprechen erholsames und zugleich aktives Freizeitvergnügen!



## Bestellitalon

Bitte senden Sie mir die Broschüre  
«Unterwegs zu einem aktiven Leben»

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Den Talon bitte einsenden an:

Aktion d  
Postfach 8172  
3001 Bern  
order@actiond.ch