Wandern: mehr als ein Spaziergang

Erschienen am 02.07.2020

Warum das Wandern nicht nur des Müllers Lust sein sollte

Das Bewegen in der freien Natur sorgt nicht nur für geistige Entspannungsmomente durch den Abstand vom mitunter stressigen Alltag. Es bringt auch nachweislich viele Vorteile für die körperliche Gesundheit mit sich – und lässt sich während der Corona-Pandemie gut mit ausreichend Abstand zu Mitwandernden ausüben.

Wer regelmäßig wandert, stärkt Knochen und Muskulatur. Darüber hinaus werden durch die kontrollierte körperliche Belastung Herzfrequenz und Stoffwechselprozesse gesteigert, wodurch Blutdruck, Cholesterinwerte und Blutzuckerspiegel langfristig gesenkt werden können. Dies ist besonders wichtig zur Risikosenkung für Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes. Eine Studie des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung e. V. (ILUG), die im Auftrag des Deutschen Wanderverbands durchgeführt wurde, konnte die positiven Effekte des Wanderns auf die Gesundheit bestätigen.

Wandern schafft also die idealen Voraussetzungen für ein gesundes Älterwerden. Und vor allem kann es – solange einen die eigenen Füße tragen – bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Länge und Anspruch der Wegstrecke können problemlos an das eigene Leistungsniveau angepasst werden. „Wer Zweifel hat, ob das Wandern trotz – oder gerade wegen – einer Vorerkrankung das Richtige ist, lässt sich am besten vorab von einem Physiotherapeuten oder Arzt beraten“, rät Ute Repschläger, Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK).

„Einige Physiotherapeuten haben sich zu zertifizierten Gesundheitswanderführern weiterbilden lassen und bieten geführte Gesundheitswanderungen an“, berichtet sie. Geführte Gesundheitswanderungen haben das Ziel, die Ausdauer der Teilnehmer behutsam zu steigern und wertvolle Informationen und Tipps zum gesunden Bewegen im Alltag mit auf den Weg zu geben. Außerdem werden inmitten der grünen Natur gemeinsame Übungseinheiten zur Förderung der Koordination, Entspannung und Stärkung der Muskulatur eingebaut. Manche Krankenkassen erkennen die regelmäßige Teilnahme an zertifizierten Gesundheitswanderungen sogar als Präventionsmaßnahme in ihrem Bonusprogramm an. Nähere Informationen dazu und Termine von geführten Wanderungen gibt es zum Beispiel beim Deutschen Wanderverband unter www.gesundheitswanderfuehrer.de. Dort gibt es auch Hinweise zum sicheren Wandern während der Corona-Pandemie.

Ob im Ausland oder in der näheren Umgebung: Schöne Wanderwege lassen sich fast überall erkunden. „Man sollte jedoch darauf achten, gutes Schuhwerk und angemessene Bekleidung zu tragen“, erinnert Repschläger. Es lohne sich in jedem Fall, die ersten schönen Sommertage für eine ausgedehnte Wanderung zu nutzen. Denn, wie wusste schon Mark Twain: „Das Geheimnis des Vorwärtskommens besteht darin, den ersten Schritt zu tun.“