



Weiskirchen
lebt gesund!



Wandern – Fitnessstraining in der Natur

Die frische Luft einatmen, den Ausblick genießen und die unberührte Landschaft auf sich wirken lassen – all diese besonderen Sinneseindrücke erlebt man beim Wandern. Aktuell vorrangig bedingt durch die Einschränkungen der Corona-Pandemie wandelt sich diese traditionelle Sportart hin zu einem Trendsport für alle Altersklassen. Doch welche Auswirkungen haben die Wander-Erlebnisse auf uns und unseren Körper?

Wandern wirkt sich sowohl auf unsere physische als auch auf die psychische Gesundheit aus. Die Natur hilft dabei, den Kopf frei zu bekommen und dem Alltagsstress zu entfliehen, während man durch die gleichmäßige Bewegung viele positive Gesundheitseffekte, wie beispielsweise auf den Fettstoffwechsel als auch auf das Immunsystem, erfährt. Anlässlich des Tages des Wanderns am 14. Mai haben wir uns für Sie mit den Auswirkungen des Wanderns auf Körper und Seele beschäftigt.



1. Gut für das Herz-Kreislauf-System

Regelmäßiges Wandern senkt das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Störung zu erkranken, da es den Blutdruck und den Puls senkt sowie die Ausdauer fördert. Außerdem wirkt es schlechten Blutwerten und einem hohen Cholesterinwert entgegen.

2. Gut für das Immunsystem

Wer kontinuierlich etwa 2.000 Kalorien pro Woche durch körperliche Bewegung verbraucht, ist deutlich weniger krank, wird im Notfall schneller wieder gesund und lebt nachweislich länger. Besonders vorteilhaft ist, dass Wandern in seinen vielfältigen Formen ein ganzes Leben lang ausgeübt werden kann und selbst im hohen Alter noch nachweisbare Trainingseffekte zeigt.

3. Gut gegen Übergewicht

Wandern als Bewegungsform hat den Vorteil, dass sie mit der eigenen Intensität und Geschwindigkeit ausgeübt werden kann, und man sich langsam steigern kann. Wandern hilft dabei, Körpergewicht zu verlieren, da man schon bei einer leichten Wanderung ca. 350 Kcal in nur einer Stunde verbrennt. Es ist eine Ausdauersportart, die auch von Menschen mit Übergewicht durchgeführt werden kann und bei der durch das erhöhte Eigengewicht sogar mehr Energie sowie Fett verbrannt wird. Eine Studie der Universitätsklinik München ergab, dass Übergewichtige durch den niedrigen Sauerstoffgehalt in Bergregionen abnehmen, da die „Höhenluft den Appetit zügelt“. Außerdem werden beim Wandern laut einer Kölner Untersuchung bis zu 20 Prozent mehr Kalorien als auf einem Ergometer (bei gleicher Pulsfrequenz) verbraucht.



Weiskirchen
lebt gesund!



4. Gut für Knochen und Gelenke

Beim Wandern wird die Beinmuskulatur gestärkt. Dies führt wiederum zu einer Entlastung der Hüft- und Kniegelenke. Durch die regelmäßige Bewegung wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt, was sich vorteilhaft auf die gesamte Körperhaltung auswirkt.

5. Gut für das Gehirn

Auch unser Kopf freut sich über Wandereinheiten. Frische Luft und intensive Bewegung sorgen für eine bessere Durchblutung des Gehirns, wodurch die Leistungsfähigkeit gefördert wird. Auch sollen Spaziergänge in der Natur das Risiko einer späteren Demenzerkrankung reduzieren. Wandern wird zur Steigerung bzw. zum Erhalt der kognitiven Funktionsfähigkeit empfohlen.

Neurobiologische Zusammenhänge:

Für die zahlreichen Effekte von Bewegung auf die Hirnleistung gibt es eine Fülle von Erklärungen, die alle auf die komplexen Funktionsmechanismen des Gehirns Bezug nehmen. Bei geringen Gehbewegungen nimmt die Durchblutung des Gehirns zu und der altersbedingte Abbau von Nervengewebe hingegen wird verlangsamt. Wandern erhöht die Verzweigungs- und Erneuerungsrate von Hirnnervenzellen und steigert das geistige Leistungsvermögen. Der direkte Zusammenhang von Bewegungsförderung und geistiger Leistungsfähigkeit wurde in mehreren Studien nachgewiesen.

6. Gut für die Seele

Wandern kann sich positiv auf die Psyche auswirken. Allein das Betrachten eines Landschaftsbilds senkt den Puls, Blutdruck und Muskeltonus. Zudem wird die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol reduziert. In der Natur verstärkt sich dieser Effekt. Langes Gehen verringert somit Stress, hilft beim Abschalten, beeinflusst positiv die Stimmung und wirkt antidepressiv. Glücksgefühle werden durch die Ausschüttung von Hormonen wie Serotonin hervorgerufen. Daneben wird die Stressresistenz gefördert und die Stressbewältigung erleichtert.

7. Gut gegen Depressionen

Auch in Bezug auf Depressionen in leichten und mittleren Formen kann regelmäßige körperliche Aktivität präventiv wirken. Die antidepressive Wirkung des Wanderns erreicht teilweise diejenige von einschlägigen Medikamenten und psychotherapeutischen Behandlungsmethoden.

8. Gut gegen Diabetes

Der Stoffwechsel wird beim regelmäßigen Wandern positiv beeinflusst. Gerade beim Aufwärtsgang wird das „schlechte“ LDL-Cholesterin abgebaut, wohingegen das „gute“ HDL-Cholesterin zunimmt. Es scheint, dass durch Bewegung eine bestehende Insulinresistenz umgekehrt werden und das Risiko, an Diabetes mellitus zu erkranken, verringert werden kann. Diabetiker sollten längeres und leichtes Gehen einer kurzen intensiven körperlichen Belastung vorziehen.



Weiskirchen
lebt gesund!



9. Die Regelmäßigkeit macht's

All diese Effekte kann man erzielen, wenn man regelmäßig Wandern geht. Mindestens zwei Einheiten pro Woche von je 30 bis 45 Minuten Dauer entfalten schon eine gesundheitsfördernde Wirkung. Findet weniger Bewegung statt, kann das die positiven Wirkungen wieder aufheben.



Als Alternative eignet sich Walking. Das schnelle Gehen kann an alleine durchgeführt werden und eine gute Ergänzung zu den Wandereinheiten darstellen.

Ist Wandern also ein Wundermittel?

Auf jeden Fall ist Wandern ein hervorragendes Präventionsmittel. Ruhige Bewegung im Grünen beruhigt und entstresst. 90% der Wanderer fühlen sich nach der Wanderung allgemein fitter, 80 % empfinden sich hinterher als deutlich zufriedener und 50% fühlen sich nach der Tour körperlich fitter.

Zusammenfassend kann man sagen: Wandern ist eine Freizeitbeschäftigung mit vielen Vorteilen. Es ist gut für die körperliche, seelische und geistige Gesundheit, zudem führt es oft zu neuen, beeindruckenden Naturerlebnissen. Es ist eine sehr entschleunigende und besonders umweltschonende Bewegungsart. Probieren Sie es aus und ermutigen Sie auch andere Personen dazu - denn Wege entstehen nur dadurch, dass man sie geht.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



Literaturverzeichnis:

WEITWANDERN (2015). *Wandern ist gesund, macht fit und hält jung. Wundermittel Wandern?*. Zugriff am 03.05.2021. Verfügbar unter <https://www.weitwanderwege.com/gesundheit-wandern-weitwandern-wundermittel/>

BLICK (2020). *Darum ist Wandern gesund*. Zugriff am 03.05.2021. Verfügbar unter <https://www.blick.ch/life/gesundheit/ab-in-die-berge-darum-ist-wandern-gesund-id15502454.html>

netdoktor.at (2016). *Wandern in den Alpen stärkt die Gesundheit*. Zugriff am 03.05.2021. Verfügbar unter https://www.netdoktor.at/gesundheit/naturmedizin_alpenkraeuter/wandern-gesund-6871069