



Ab in die Natur: So gesund ist Wandern.

Wandern stärkt das Immunsystem, regt den Geist an und hält rundum fit: Dabei reichen bereits 30 Minuten zügiges Gehen am Tag aus. Wanderer sollten auf das richtige Schuhwerk und genügend Wasser achten. Anfänger wählen am besten kürzere Strecken.

Wandern ist nicht nur ein Naturerlebnis. Es hält auch rundum fit. Das sanfte Ausdauertraining kräftigt den gesamten Körper, besonders aber das Herz-Kreislauf-System sowie Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder.

Die Bewegung im Gelände stärkt zudem unser Immunsystem. „Schon eine halbe Stunde zügiges Gehen pro Tag fördert die Gesundheit“, sagt Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Ob ungeübt oder fortgeschritten – über die Route lässt sich der richtige Schwierigkeitsgrad wählen.

Wandern tut nicht nur unserem Organismus gut, auch unser Geist wird angeregt. So kann die zyklische Bewegung an der frischen Luft den Kopf von Arbeits- und Alltagsstress befreien und sogar das Denkvermögen steigern. Bereits bei einer Geschwindigkeit von vier Kilometern pro Stunde wird das Gehirn um 30 bis 40 Prozent stärker durchblutet als im Ruhezustand, was die Neubildung von Nervenzellen fördern kann.

Darauf ist zu achten

Wichtig ist es, genug Wasser und festes, bequemes Schuhwerk mit auf die Wanderung zu nehmen. Auch kann das Wetter einem einen Strich durch die Rechnung machen: Bevor es losgeht, lohnt also ein Blick auf den Wetterbericht. Am besten informiert man sich auch über das Streckenprofil. Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, sollten Länge und Höhenmeter bekannt sein. Die Ausrüstung wird entsprechend angepasst. Anfänger sollten bei den ersten Touren ebene und kürzere Strecken wählen und die Intensität langsam steigern. Zu lange Wanderungen können den Körper überfordern.