

Wundermittel Wandern

Frische Alpenluft, Bewegung und Endorphine sorgen dafür, dass das Wandern ein echter Fitness-Kick ist. Zudem vertreibt die Ruhe in der Natur und der schöne Ausblick den Alltagsstress und Stimmungstiefs. Regelmäßiges Gehen über Stock und Stein trainiert die Ausdauer und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.



© EVERST – stock.adobe.com

„Wer schlechte Blutfettwerte und zu hohe Cholesterinwerte hat, kann diesen mit regelmäßigen Wandereinheiten entgegenwirken. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie etwa Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes wird durch das Wandern gesenkt“, weiß Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin aus Steyring und Referentin für Vorsorge- und Gesundheitsmanagement der öö. Ärztekammer.

Zusätzlich stärkt Wandern die Immunabwehr: „Denn während der körperlichen Betätigung wird das Immunsystem trainiert: Schädliche Zellen werden besser beseitigt und die Lymphozyten, die Abwehrzellen des menschlichen Körpers, aktiver. Gerade deshalb sind Freizeitsportler im Gegensatz zu untrainierten Menschen deutlich seltener krank“, sagt Reitböck.

Bewegung stärkt Knochen und Muskulatur

Nebenbei ist Wandern auch gut für Knochen und Gelenke, denn durch die Bewegung wird die Muskulatur im unteren Bereich der Extremitäten gestärkt. Obendrein hilft Wandern auch bei Übergewicht: „Der Anteil der Fettverbrennung beim Bergwandern mit 40 bis 60 Prozent am gesamten Stoffwechsel ist sehr hoch. Einige Wissenschaftler meinen sogar, dass die Höhenluft den Appetit zügelt und man bei gleicher Pulsfrequenz mehr Kalorien verbrennt als auf einem Ergometer“, erklärt die Medizinerin. Auch Allergiker profitieren von der Alpenluft, weil mit zunehmender Höhe auch die Pollenbelastung abnimmt.

Beim Wandern verbessert sich außerdem die Stimmung. Der Grund dafür ist, dass die Ausschüttung vom Stresshormon Cortisol reduziert wird, gleichzeitig befinden sich mehr Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin im Körper, die ein Gefühl von Glück und Wohlbefinden bewirken. Stress wird auf diese Weise reduziert und Demenz vorgebeugt.

Grundsätzlich gilt, nur mit passenden Wanderschuhen die Tour beginnen. Bei längeren Wanderungen kann sich die Witterung ändern – eine entsprechende Funktionsbekleidung schützt vor Kälte oder Regen. Mehrere dünne Kleidungsschichten helfen, die Körpertemperatur gut zu regulieren.

Vor stärkeren Sonnenstrahlen schützen Sonnencreme, Kopfbedeckung und Sonnenbrille. In den Wanderrucksack gehören neben Proviant auch eine kleine Apotheke sowie Biwaksack und Mobiltelefon, um im Notfall Hilfe zu verständigen.