

# Positive Effekte des Wanderns

## Mehr Wohlbefinden und Glück, weniger Stress

**sv.** Wandern hat viele positive Effekte auf den Körper und die Psyche. So verstärkt langes Gehen die Produktion körpereigener Hormone und Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin. Damit verbinden sich Gefühle des Wohlbefindens und Glücks sowie die Reduzierung von negativen Stimmungen wie Trauer und Ärger. Auch der Stress kann so abgebaut werden. Weitere positive Effekte sind: Man wird stressresistenter und kann anstrengende Situationen besser bewältigen. Auch leichten und mittleren Formen der Depression kann durch regelmä-

ßige Bewegung präventiv und therapeutisch begegnet werden.

Auch das Gehirn profitiert beim Wandern: Die Durchblutung nimmt zu, der altersbedingte Abbau von Nervengewebe hingegen wird verlangsamt. Zudem hilft Wandern beim Erneuern der Hirnnervenzellen und steigert das geistige Leistungsvermögen. Der direkte Zusammenhang von Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit wurde in mehreren Studien nachgewiesen. Krankheiten wie Alzheimer und Demenz können durch regelmäßiges ausdauerndes Gehen verlangsamt und vorgebeugt werden. Auch der Kontakt zur Natur regt den Geist an und hat kognitiv belebende Effekte.



Der Körper wird beim Wandern herausgefordert, aber auch die Psyche profitiert – kurz- und langfristig.

Foto: Archiv