

# Wandern

Von Eva Stammberger  
18. Juli 2017

Wandern gilt in Deutschland als Volkssport. Laut einer Statistik von 2016 gehen über 30 Millionen Deutsche gehen ab und zu wandern, mehr als 6 Millionen sogar häufig. Wandern ist nicht nur ein sehr gutes Ausdauertraining, es verbindet die sportliche Aktivität auch mit unvergesslichen Naturerlebnissen. Lesen Sie hier alles Wichtige zum Thema Wandern mit jeder Menge Tipps und Empfehlungen.

## ***Wandern – das steckt dahinter***

**Der Körper des Menschen ist dafür gemacht, zu gehen:** Ursprünglich waren für unsere Vorfahren tägliche, lange Fußmärsche an der Tagesordnung: Es wurde gejagt oder zu einem anderen Ort weitergezogen. Im Laufe der Zeit änderte sich unser Bewegungsverhalten grundlegend mit Erfindung von Transportmitteln, wie Kutsche, Schiff, Eisenbahn und Auto. Wir müssen nun nicht mehr alle Wege zu Fuß bewältigen, können Reisen und unseren Bewegungsradius erweitern. Schließlich haben wir das Wandern – das Bewegen zu Fuß – als bewusst geplantes Naturerlebnis für uns wieder entdeckt. Aus einer Pflicht wurde die Lust am Gehen und Laufen. 1869 wurde der Deutsche Alpenverein (DAV) gegründet und mehr als jeder Dritte Deutsche geht heute ab und zu wandern. Der DAV ist der weltgrößte Bergsportverband und zählt aktuell über 1,1 Millionen Mitglieder.

## ***Wandern – die Ausrüstung***

Zu einer richtigen Wanderausrüstung gehört folgende Basisausstattung, die um spezielle Accessoires ergänzt werden kann:

## **Funktionskleidung**

Zwar tun es Jeans und T-Shirt auch, Kleidung aus Funktionsmaterialien ist fürs Wandern aber wesentlich bequemer und auch sinnvoller: Der Schweiß wird zügig abtransportiert und man kühlt nicht so schnell aus, was auf dem Berg sehr wichtig ist. Funktionswäsche gibt es ab ca. 30 Euro, Shirt und Hose ab ca. 40-50 Euro im Handel, wind- und regenabweisende Jacken ab ca. 100 Euro.

## **Mütze oder Stirnband**

Selbst im Sommer kann es in den Bergen empfindlich kalt und windig werden. Daher sollte zumindest eine dünne Mütze oder ein Stirnband immer zur Wanderausrüstung dazu gehören. Aus Funktionsmaterial gibt es sie ab ca. 20 Euro.

## **Bergschuhe**

Besonders wichtig ist es, richtige Bergschuhe zu tragen. Egal ob halbhoch oder bis über die Knöchel – Bergschuhe haben eine feste, gut profilierte Sohle, bieten beim Wandern mehr Halt als normale Turnschuhe und haben oft Details wie einen Geröllschutz an der Schuhspitze, die die Füße vor Verletzungen bewahren können. Ab ca. 150 Euro erhältlich.

## **Rucksack**

Je länger Sie wandern, desto wichtiger ist ein leichter, gut gepolsterter Rucksack. Er sollte mehrfach verstellbar sein, einen breiten, weichen Hüftgurt, eventuell auch einen Brustgurt haben, damit sich das Gewicht gut verteilt. Die Auflagefläche sollte außerdem gut belüftet sein, damit der Rücken nicht so schwitzt. Auch zahlreiche und sinnvoll angeordnete Fächer und ein integrierter Regenschutz sind Merkmale eines guten Rucksacks. Es gibt sie in vielen verschiedenen Größen ab ca. 50 Euro.

## **Wanderstöcke**

Mittlerweile gehören auch Wanderstöcke zur Ausrüstung dazu. Sie geben im Gelände mehr Halt und entlasten die Knie. Praktisch sind so genannte Teleskopstöcke, die zusammengeschoben und seitlich am Rucksack verstaut werden können, wenn man

sie gerade nicht benötigt. Es gibt sie aus Aluminium oder Carbon mit verschiedenen Aufsätzen ab ca. 30 Euro.

## ***Wandern – die richtige Technik***

Wandern – die richtige Technik auf breiten, gut befestigten Wegen ist Wandern so einfach wie Spaziergehen. Wird es aber steiler, verwinkelter und liegen Steine und Geröll im Weg, sollten Sie Ihre Schritte bewusst und konzentriert setzen. Für bestimmte Wege ist Schwindelfreiheit gefragt – oft weisen aufgestellte Schilder darauf hin. Gehen Sie diese Wege nur, wenn Sie sich das auch wirklich zutrauen. Bei einseitig abfallenden Wegen wenden Sie sich immer der Bergseite zu, nutzen Sie vorhandene Sicherungsseile oder Geländer. Auf manchen Routen sind Wanderstöcke eine Hilfe und geben Ihnen zusätzliche Sicherheit und Kraft. Gehen Sie am besten nicht alleine wandern, so haben Sie immer jemanden an Ihrer Seite, der helfen oder Hilfe holen kann.

## ***Wandern – das bringt es***

Beim Wandern wird der ganze Körper trainiert, je nach Gelände reicht die Intensität von einem sanften Ausdauertraining bis zu einer intensiven Kraftausdauerinheit. Wandern verbessert die Kondition und stärkt alle großen Muskelgruppen – vor allem in Beinen, Po und Rücken. Zudem wirkt sich Wandern positiv auf die Psyche aus, verbessert die Konzentration und reduziert die Stressanfälligkeit.

## **Wandern & Kalorienverbrauch**

Je nach Intensität der Wanderung und abhängig vom Körpergewicht verbrennt man beim Wandern bis zu 600 kcal in der Stunde. Daher unterstützt Wandern beim Abnehmen auf sanfte und nachhaltige Weise.

## ***Für wen eignet sich Wandern?***

Nicht umsonst gilt Wandern als Volkssport – jeder kann es tun! Wandern für Anfänger ist ebenso sinnvoll wie für Geübte. Trotzdem ist es immer ratsam, vor dem Beginn regelmäßiger Wandertouren einen Arzt zu konsultieren, der den aktuellen Gesundheits- und Trainingszustand bewertet. Das gilt im Besonderen für Menschen mit Vorerkrankungen. Besonders gut eignet sich Wandern als Sportart bei folgenden Krankheitsbildern:

### **Adipositas**

Dass Wandern Gesundheit und Wohlbefinden steigert, zeigen zahlreiche Studien. Wandern eignet sich in besonderem Maß für übergewichtige Menschen, da es in der Intensität sehr gut dosierbar ist und auf ebenen Wegen die Gelenke schont. Geht es steiler bergab oder bergauf, kräftigt das Bein- und Po-Muskeln zusätzlich.

Einsteiger können Wanderstöcke verwenden, um die Gelenke zu entlasten und sich sicherer zu fühlen. Für stark Übergewichtige reichen schon kurze Touren von 30 Minuten bis zu einer Stunde in der Ebene, um die Kondition zu verbessern und die Fettverbrennung in Gang zu bringen. Steigern Sie die Belastung langsam und stetig und kombinieren Sie das Wandern mit einer gesunden Ernährung, dann kommen Sie mit Sicherheit zum Erfolg.

### **Bluthochdruck**

Regelmäßiges, moderates Wandern kann helfen, den Bluthochdruck zu senken. Das ergaben zahlreiche Studien. „Forschungsergebnisse legen nahe, dass sich mit Wandern sehr positive Effekte erzielen lassen“, so der Kardiologe Dr. Frank Sonntag vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Als Beispiele nennt er positive Effekte des Wanderns auf die Blutgefäßinnenwände und eine vermehrte Bildung zusätzlicher Blutgefäße.

Auch um Herzerkrankungen vorzubeugen, eignet sich Wandern laut einer US-Studie: Wer mehr als vier Stunden pro Woche wandert, senkt sein Risiko Herzerkrankungen zu erleiden deutlich, so das Ergebnis. Allerdings sollten Herzpatienten nicht über

eine Höhe von 1500 Metern gehen, da dort die Luft dünner ist, der Blutdruck ansteigt und diese Belastung zu anstrengend werden kann.

## **Psychische Erkrankungen**

Wandern kann psychischen Erkrankungen, besonders wenn diese stressbedingt sind, vorbeugen und lindern. Bereits ein 90-minütiger Spaziergang in der Natur senkte in einer Studie aus dem Jahr 2015 das Risiko, psychisch krank zu werden. Als eine mögliche Begründung nahmen die Forscher an, dass die Kombination aus regelmäßiger Bewegung und der Naturwahrnehmung beim Wandern unserer Psyche gut tut.

## **Wandern & Schwangerschaft**

Berwandern ist auch in der Schwangerschaft erlaubt, denn es steigert auf sanfte Weise die Kondition, schont dabei die Gelenke und hilft, nicht zu sehr zuzunehmen. Sprechen Sie aber unbedingt mit Ihrem Arzt, bevor Sie wandern gehen, er sagt Ihnen, wie lange und intensiv Sie unterwegs sein dürfen und was sonst noch zu beachten ist: So wird empfohlen, Höhenlagen von über 2000 m und extreme Höhenunterschiede beim Wandern zu vermeiden. Weil sich der Gleichgewichtssinn in der Schwangerschaft verändern kann und auch der Körperschwerpunkt mit Bauch ein anderer ist, sollten keine schmalen Pfade am Hang gegangen werden. Auch zusätzliches Gewicht ist ungünstig, der Rucksack sollte daher daheimbleiben. In der Schwangerschaft ist außerdem ein höherer Lichtschutz angeraten und Sie sollten mehr trinken als üblich. Meiden Sie grundsätzlich gefährliche Routen, extreme Wetterbedingungen und machen Sie keine Gewaltmärsche, um sich nicht unnötigen Risiken auszusetzen.

## **Wandern – Fehler, die Sie vermeiden sollten**

Wer Wandern als Sportart regelmäßig betreiben möchte, sollte versuchen, folgende typische Fehler zu vermeiden:

## **Zu anspruchsvolle Touren**

Gerade Wanderanfänger sollten es langsam angehen lassen. Um den Körper an die Belastung zu gewöhnen, sollten Sie zunächst in nicht zu steilem, je nach Fitness sogar eher ebenem Gelände und nicht länger als ca. 1,5 Stunden wandern. Wer zu schnell zum Gipfel stürmen will, riskiert Erschöpfung und eine nachlassende Konzentration, die im schlimmsten Fall zu Stürzen führen kann.

## **Mangelnde Verpflegung**

Auch auf kürzeren Touren sollten Sie immer genügend Wasser und auch etwas zu essen dabei haben. Besonders an warmen Sommertagen ist es wichtig, frühzeitig und genügend zu trinken – am besten Wasser, Saftschorlen oder leicht gesüßte Tees. Trinken Sie bereits nach etwa 30 Minuten ein paar Schlucke und dann regelmäßig alle 20 bis 30 Minuten.

Nach etwa einer Stunde macht es Sinn, einen kleinen Snack zu sich zu nehmen (z. B. einen Müsliriegel oder eine Banane), denn nach etwa 90 Minuten sind die körpereigenen Kohlenhydratspeicher leer, der Körper braucht frühzeitig Nachschub.

## **Unterschätzen der Wetterverhältnisse**

In den Bergen unterwegs zu sein, ist das Schöne am Wandern. Allerdings kann in diesen Regionen das Wetter schlagartig kippen – diese Gefahr unterschätzen viele Wanderer nach wie vor.

Zur Wanderausrüstung gehören daher immer warme Kleidung, eine Mütze und einen Regenschutz, um auf solche Wetterumschwünge vorbereitet zu sein, sonst droht Unterkühlung und auch die Sturzgefahr steigt. Planen Sie längere Touren so, dass Sie bei einem Unwetter in einer nahegelegenen Hütte Schutz finden können.

Achten Sie auf unsere Tipps und Empfehlungen, dann werden Sie lange von den positiven Effekten beim Wandern profitieren.

Aus [www.netdokter.de/fitness/wandern/](http://www.netdokter.de/fitness/wandern/)