

## **Wandern als optimale Gesundheitsprophylaxe**

**Wandern ist nicht nur die natürliche Fortbewegungsart des Menschen - es wird auch von Sportmedizinern als optimale Outdoor-Sportart empfohlen. Und das, nachdem es lange Zeit als etwas altbackene Bewegungsform hinter den neuen Trendsettern verblasste. Heute liegt Wandern als attraktive Fitness- und Ausdauersportart wieder voll im Trend.**

**"Wandern kräftigt Knochen, Lunge, Herz, Kreislauf und Abwehrsystem. Es senkt den Blutdruck, reguliert die Blutfettwerte, reduziert den Blutzuckerspiegel und regt den gesamten Stoffwechsel an". Durch das Wandern fördern Sie nicht nur die Fitness, sondern helfen auch bei der Gewichtsreduktion. Kurzum, Wandern ist eine Sportart, die dem gesamten Organismus gut tut: "Außerdem stimulieren die Bewegung und das Grün der Natur die Ausschüttung von stimmungsaufhellenden Botenstoffen."**

**Altersgrenzen gibt es keine, denn Wandern ist eine schonende Bewegungsart, die durch den Wechsel von ebenen Strecken und leichtem Bergauf und Bergab verschiedene Schwierigkeitsgrade hat. Die Bewegung fördert den Aufbau von Knochenmasse und kräftigt die Muskulatur. Dadurch strafft sich der Körper, Sie werden trittsicherer und stürzen auch im Alltag weniger schnell. Zusätzlicher Effekt: Mit dem Schweiß werden Schadstoffe nach außen transportiert, der Körper entgiftet. "Und selbst Ihr Gehirn freut sich, denn der zusätzliche Sauerstoff, der beim Wandern durch das Gehirn strömt, steigert auf Dauer die Konzentrations- und Gedächtnisleistung."**

**Besonders wichtig ist die Regelmäßigkeit, es empfiehlt sich, je nach Fitness etwa dreimal in der Woche ein bis zwei Stunden zu wandern: "Doch die Ausdauer muss behutsam trainiert und ausgebaut werden." Wenn Sie noch nicht fit sind, nehmen Sie sich zunächst nur kurze, weniger steile Touren vor.**

**Nicht zu vergessen ist der Aspekt, den ein täglicher strammer Spaziergang von mindestens 30 Minuten mit sich bringt. Erwiesenermaßen sinkt damit ab dem sechzigsten Lebensjahr Ihr Herzinfaktrisiko deutlich.**

**Eine Wanderung muss gut vorbereitet werden. Ganz wichtig sind Schuhe mit gutem Profil, je nach Tour auch Wanderschuhe mit Knöchelschutz. Sie sollten bequeme und zweckmäßige Kleidung tragen und auch bei gutem Wetter die Regenjacke nicht vergessen. Je nach Wanderweg muss man an Sonnencreme, Kopfbedeckung und auch an Zeckenschutz denken. Außerdem sollten Sie mindestens 1,5 Liter Wasser oder Saftschorle mitnehmen, im Sommer und im höheren Gebirge besser 2 Liter. Auch Trockenobst, Energieriegel oder Studentenfutter sollte mit dabei sein. Diese helfen gegen den kleinen Hunger und bei Schwächeanfällen, die aufgrund einer Unterzuckerung schon mal auftreten können.**

**Um sich selbst und die Natur zu schützen, bleibt man immer nur auf den Wegen. Die Route sollte vorab gut geplant werden, gegebenenfalls sind Wanderkarte und Kompass einzustecken. Bei längeren Wanderungen in menschenleeren Gegenden müssen zudem Verbandszeug und ein Notfall-Handy mitgenommen werden. Sicherheitshalber ist es auch angebracht, sich bei jemand abzumelden und die geplante Route bekannt zu geben. Und nicht zuletzt sollte alles in einem bequemen Wanderrucksack verstaut werden, der eine gute Polsterung mit Abluft Möglichkeit im Rückenbereich, sowie gute Längenverstellung der Tragegurte und einen breiten Hüftgurt, über den der Rucksack getragen wird, besitzen sollte. Am besten Sie lassen sich für den Erwerb von Wanderschuhen und Rucksack in einem guten Fachgeschäft beraten. Denn diese bieten auch oft die Möglichkeit alles in Ruhe zuhause zu testen.**

**"Eine besonders empfohlene Variation ist das Gesundheitswandern, das noch ein Aufwärm- und Entspannungsprogramm enthält". Und schließlich darf man den positiven Effekt der Geselligkeit nicht vergessen. Wandern ist nicht nur eine hervorragende Fitnesssportart, sondern schlichtweg auch eine ganz spezielle Lebensart.**

**Ute und Olaf Souliotis  
Heilpraktiker und Physiotherapeuten  
Verwoodstraße 9  
D - 65835 Liederbach  
Tel. +49 (0)69 / 37003797  
[therapie@aktipas.de](mailto:therapie@aktipas.de)  
[www.aktipas.de](http://www.aktipas.de)  
[www.aktipas.tv](http://www.aktipas.tv)  
[www.aktipas.com](http://www.aktipas.com)**