

Wandern – Wellness von Kopf bis Fuß

Studien beweisen: Wandern ist gesünder als man denkt



Sie werden schon sehen: Wenn Sie nicht bald zu denen gehören, die in ihrer Freizeit Wälder, Auen, Heide oder Berge durchstreifen, dann haben sie den aktuellsten Gesundheitstrend verpasst. Wandern ist top-aktuell und vor allem: Wandern ist von Kopf bis Fuß gesund.

Zugegeben: Begriffe wie ‘Wandern’, ‘Berge’, ‘Wälder’ oder ‘frische Luft’ klingen irgendwie altmodisch – um nicht zu sagen total antiquiert. Aber: Das Wandern erlebt eine Renaissance und das völlig zu Recht. Das Gute an der Sportart Wandern ist, dass man keinen Unterricht nehmen muss, um es zu erlernen. Wandern ist eine Bewegungsform, die wir uns als Kinder selber erarbeiten, weil wir aufrecht gehen wollen. Somit ist das Wandern sozusagen eine angeborene Sportart.

Wandern kann man überall

Rein theoretisch kann man überall und jederzeit wandern. Die nächtliche Großstadt eignet sich dazu ebenso wie die Berge der Alpen am frühen Morgen. Niemand kann sich rausreden, keine Gelegenheit zum Wandern zu haben. Der berühmteste Wanderer Münchens zum Beispiel war das Münchner Urgestein Sigggi Sommer. Und der wanderte nicht in den bayerischen Bergen, sondern eben mitten in der Großstadt. Das hat ihm in der Nähe des Marienplatzes nach seinem Tod sogar ein bronzenes Denkmal eingebracht. Aber natürlich gibt es gesündere Wanderwege als Großstadtstraßen und nicht jeder, der wandern will, wird für die Nachwelt in Bronze gegossen.

Wandern befreit den Kopf

Sigggi Sommer hat sich den Kopf frei gelaufen und sich gerade deswegen Gedanken machen können über die Münchner und ihre kleinen und großen Eigenheiten. Seine satirischen Bemerkungen sind ihm bei seinen Großstadtwanderungen vermutlich mehr zu- als eingefallen. Nicht auf Vermutungen sondern auf wissenschaftlichen Untersuchungen basiert die Erkenntnis, dass Bewegung an der frischen Luft das wirksamste Mittel ist, sich selbst aus emotionalen Anspannungen oder Stress zu befreien. Dazu ist aber nicht die Stadt, sondern dann doch die unverbauete Natur am besten geeignet. Im Wald zum Beispiel erleben wir Stille. Wer, wie die meisten von uns, reizüberflutet ist, den wird die Stille zunächst vielleicht verunsichern. Mit der Zeit aber kehrt diese Ruhe auch in uns selber ein und wir werden aufnahmebereit für Sinneseindrücke der Natur. Unser Kopf wird befreit von belastenden Gedanken.

Wer abwärts geht, mit dem geht's aufwärts

Wanderwillige sollten Gelände und Streckenlänge auf die eigenen Bedürfnisse anpassen. Große Städte haben Grünanlagen oder Parks, in denen man ebenso ausgiebig wandern kann wie in der freien Natur. Dennoch sind Naturgebiete mit Steigungen und Abstiegen besonders geeignet, bedenkt man den positiven Effekt, der sich laut einer Studie des österreichischen Forschungsinstituts VIVIT beim Wandern in hügeligem Gelände ergibt: Regelmäßiges Aufwärtsgehen senkt deutlich die Cholesterinwerte und durch kontrolliertes Abwärtsgehen wird im Muskel weitaus mehr Zucker abgebaut als beim normalen Gehen.

Rein in die Wanderstiefel, raus in die Natur, runter mit dem Blutdruck

Die wiederholte Fahrt ins Naherholungsgebiet also lohnt sich, denn eine andere Studie der Universität Innsbruck ergab, dass sich durch regelmäßiges Wandern ein erhöhter Blutdruck deutlich senken lässt. Wie bei jeder Sportart ist es aber auch beim Wandern geboten, vor Beginn der geplanten Aktivitäten, seinen gesundheitlichen Zustand von ärztlicher Seite abklären zu lassen.

Das Wandern ist der Füße Lust ...

... wenn sie richtig gepflegt werden. Schließlich sind die Füße neben guten Wanderschuhen das wichtigste ‚Sportgerät‘ für eine Wandertour. Um heiße und vor allem ‚duftende‘ Füße zu vermeiden, sollte man seinen Beinen eine vernünftige Pflege gönnen. Kühlende Gels, erfrischende Sprays sowie Energie spendende Cremes mit wohltuenden Inhaltsstoffen wie ätherischen Ölen gibt es teilweise als komplette Serie. Deodorierende Substanzen sorgen für kühle, trockene Füße in den Wanderstiefeln und Duftstoffe wie Citrus oder Limette garantieren einen angenehmen Duft wenn die Stiefel nach getaner Wanderung wieder ausgezogen werden. Sprays mit Limettenduft sorgen auch während der eigentlichen Wanderung für einen Frische-Kick. Fußbäder und Cremes mit Limeduft machen die Abende nach einer Wanderung, die den Kopf befreite und das Herz entlastete, dann zu einer Wellness-Kur von Kopf bis Fuß.