

Jeder Schritt hält fit

Wandern als Gesundheitssport

Wandern hat heute viele Dimensionen: Es beinhaltet Freizeitspaß, sanften Natursport und steht für nachhaltigen Tourismus; es verbindet körperliche Aktivität und meist auch Geselligkeit. Den Charakter einer beliebten Outdooraktivität hat das Wandern erst im letzten Jahrhundert bekommen, nachdem das Gehen als Urform der Bewegung früher eher zweckgebunden war.

Für das Wandern müssen Sie nicht eine besondere Technik erlernen und es ist fast überall ohne großen Aufwand durchzuführen; dadurch eignet es sich in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen für alle Altersklassen und Menschen mit unterschiedlichen Bewegungsbiografien – vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen.

Einsteiger und Wiedereinsteiger

Das Wandern unterscheidet sich vom Spazieren gehen nicht nur durch ein etwas zügigeres Tempo (+/- 4 km/h), sondern auch durch die längere Dauer. Deshalb sollten Sie insbesondere als Einsteiger oder Wiedereinsteiger vor der ersten Wanderung einen Gesundheits-Check absolvieren, mit dem Sie auf einfache Weise feststellen, ob aus medizinischer Sicht grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlicher Aktivität bestehen. Besonders beim Bergwandern vermindert sich ab circa 2000 Metern Höhe die Sauerstoffzufuhr, weshalb Wanderer mit Herzproblemen eher im Mittelgebirge oder in flachen Gebieten wandern sollten.

Richtiges Gehtempo

Wandern ist ein Gesundheitssport: Es darf ruhig anstrengen, aber nicht überanstrengen. Eine Faustregel: Sie sollten sich auch bei Anstiegen noch bequem unterhalten können. Weitere Mittel zur Belastungsdosierung bieten die Pulskontrolle, die Überprüfung des subjektiven Anstrengungsempfindens oder die Kontrolle von Zeichen der Überlastung wie eine stark forcierte Atmung, schnelle Leistungsreduktion, Koordinationsschwäche oder starke Ermüdung. Grobe Faustregel für die Pulskontrolle: Beim Wandern sollte Ihr Puls die Frequenz »(200 – Lebensalter) x 60-85%« nicht überschreiten.

Ausrüstung

Neben gutem Schuhwerk und einer geeigneten Wanderkarte brauchen Sie für das Wandern prinzipiell keine besondere Ausrüstung. Während sich für kurze Strecken auf ebenen Pfaden noch robuste Jogging- oder Freizeitschuhe eignen, sind für längere Wege und unebene Untergründe Wanderstiefel mit griffiger, rutschfester Sohle eine unabdingbare Voraussetzung.

Bei der Kleidung hat sich das Zwiebelprinzip bewährt: Je nach Temperatur und Wetterlage werden mehrere Schichten übereinander angezogen. Idealerweise besteht die Bekleidung aus drei Schichten:

1. Unterwäsche aus synthetischem Material, die die Feuchtigkeit nach außen transportiert und den Körper nicht so schnell auskühlen lässt.

2. Je nach Bedarf: Hemd, leichter Pullover oder Jacke aus Kunstfasern (Fleece ist sehr funktionell und leicht, etwas wind- und regenfester ist Soft Shell).
3. Je nach Anforderung: leichte Regenjacke für nicht allzu schweres Gepäck oder mehrlagige Goretex Jacke aus robustem Material. Generell sollte der Regenschutz immer atmungsaktiv, wind- und wasserfest sein.

Für Einsteiger gilt, dass Sie auch ohne große Investitionen in neue Kleidung wandern können und sollen. Grundsatz ist allerdings: Die Kleidung muss wetterfest sein, um das Wandererlebnis nicht durch einen plötzlichen Schauer zu trüben.

Jeder Wanderer sollte sich auch fragen: Was brauche ich wirklich in meinem Rucksack und auf was kann ich verzichten? Lassen Sie sich die Freude nicht durch die Qual des Tragens verderben.

Blasen vermeiden

Wer sich schon einmal eine Blase gelauften hat, weiß, wie schmerzhaft es ist. Die Lust kann schnell vergehen, wenn jeder Schritt weh tut. Also: Gehen Sie nie mit nagelneuen Schuhen auf eine größere Wanderung. Neue Schuhe laufen Sie am besten auf mehreren kürzeren Strecken ein, deren Länge Sie nach und nach steigern. Speziell gepolsterte Wandersocken tragen darüber hinaus zur Vorbeugung von Blasen bei. Wenn Sie trotzdem einmal an einer Stelle einen unangenehmen Druck verspüren, kleben Sie sofort ein

Blasenpflaster darauf, bevor sich eine Blase bildet. Ist es doch passiert: Die Blase mit Wasser säubern, mit einer sterilen Nadel (erhältlich in Apotheken) aufstechen und mit Gaze oder Pflaster schützen.

Richtige Ernährung

Jeder der Sport treibt, sollte auf eine kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Ernährung achten und zu viel Fett meiden. Beim Wandern gilt: ausgewogene Mahlzeiten passend zur jeweiligen Wanderaktivität erhöhen Leistungsvermögen und Wohlbefinden.

Ein Tipp für Tageswanderungen: Essen Sie nicht zu viel auf einmal, sondern verteilen Sie die Mahlzeiten auf vier bis sechs kleinere Einheiten. Dadurch muss der Körper weniger Energie auf die Verdauung verwenden und Sie bleiben leistungsfähiger. Bei kürzeren Wanderungen reduziert sich die Nahrungsaufnahme entsprechend.

Auch auf die richtige Trinkmenge kommt es an. Bei einer Tageswanderung sollten Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit aufnehmen. Ideal sind Mineralwasser, Softschorlen oder ungesüßte Tees. Ungeeignet sind Schwarzer Tee, Kaffee und Alkohol, da sie die Ausscheidung von Flüssigkeit zusätzlich anregen.

Entschleunigung

Just in Time, Lean Production, Echtzeit – vieles im Leben wird permanent schneller, Handlungsoptionen nehmen zu, beinahe alles ist in 24 Stunden mit dem Flugzeug zu erreichen.

Auf die wachsende Mobilität und Komplexität des Lebens reagieren immer mehr Menschen mit einem Bedürfnis nach einer Auszeit oder einer neuen

Balance zwischen schnell und langsam, zwischen nah und fern. Die Formen, eine Auszeit zu gestalten, sind vielfältig.

Oft wird auch das Wandern als Mittel zur Entschleunigung genannt. Allein die durchschnittliche Gehgeschwindigkeit von 4-5 km/h nimmt das Tempo aus dem Tagesablauf. Die Durchquerung des Naturraums braucht Zeit, auf ein menschliches Maß reduzierte Zeit, in der vielfältige Erfahrungen gesammelt werden.

Die wohltuende Wahrnehmung des Bodens unter den Füßen, das Geräusch eines plätschernden Baches, der Geruch einer blühenden Landschaft – auch Pausen gewinnen beim Wandern an Wert. Ihre Einteilung ist variabel, als Faustregel gilt: Für jede Stunde Wandern 15 Minuten Pause einlegen, wobei auch alle zwei Stunden eine halbe Stunde Pause oder eine längere Mittagsrast möglich sind.

Die Kunst des Wanderns

Das regelmäßige Wandern hat viele Dimensionen, für den Einen ist es eher

Gesundheitssport, dem Anderen ist die Geselligkeit in einer Wandergruppe wichtig und der Nächste schätzt möglicherweise den Ausstieg auf Zeit aus der normalen Lebenswelt – alles hat seine Berechtigung.

Vielleicht kommen ja auch Sie bald gestärkt und gelassen von einer Wanderung zurück – mit einem Minimum an Gepäck und einem Maximum an Wohlbefinden.

Bettina-Sophia Schulze Temming

Physiotherapeutin (B.Sc.)

Weitere Infos

Gesundheits-Check
www.wiso.fh-osnabrueck.de/gesundheitswandern0.html

Internetseiten für Wanderer
www.wanderverband.de/
www.wanderbares-deutschland.de/
www.wiso.fh-osnabrueck.de/gesundheitswandern.html

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: