



über Herz- und Kreislauferkrankungen bis zu Diabetes, sind neben falscher Ernährung auch auf Bewegungsmangel zurückzuführen.

Doch immer mehr Menschen denken um: Und bescheren gerade dem Wandern, das lange als Freizeitbeschäftigung für Senioren abgetan wurde, eine ungeahnte Renaissance. Denn das Wandern, ursprünglichste Fortbewegungsart des Menschen, verbindet auf einzigartige Weise positive Effekte für Körper, Geist und Seele. Wandern, das ist weder Sonntagsspaziergang

**D**er Deutsche Wanderverband und die Gesundheitskasse AOK arbeiten seit dem Frühjahr 2004 zusammen, um noch mehr Menschen für das gesundheitsfördernde Wandern zu begeistern. Ein Meilenstein dieser Kooperation ist die umfangreiche Informationssammlung „Wandern & Fitness“, die unter [www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de) ins Internet gestellt wurde. Hier finden Wanderfreunde umfassende und kompakte Informationen zu den sechs Themen Fitness, Wellness, Ernährung, Tourenplanung, Unterwegs und Gesundheit.

Gesundheitsexperten der AOK und Wanderexperten des Deutschen Wanderverbandes haben hierzu aktuelles Wander- und Gesundheitswissen zusammengetragen und leicht verständlich aufbereitet. „Was soll in den Wanderrucksack? Wie vermeide ich beim Laufen Blasen? Hilft mir Wandern beim Abnehmen?“ Dies sind nur einige der vielen Fragen, die im Infobereich „Wandern & Fitness“ beantwortet werden.

### Wandern

Der Mensch ist ein auf Bewegung ausgelegtes Wesen. Schon der römische Schriftsteller Seneca wusste, dass es „schädlich für den Menschen ist, sich mit der Sänfte tragen zu lassen statt selbst zu gehen“. Studien bei Jägern und Sammlern in Australien und Afrika belegen, dass unser Bewegungsapparat auf Strecken von 15 Kilometern Gehen und Laufen pro Tag ausgerichtet ist – ein Wert, den heute kaum jemand erreicht. Im Schnitt legen wir täglich nur 800 m zu Fuß zurück. Regelmäßige Bewegung, zentraler Baustein eines ganzheitlichen Verständnisses für Gesundheit, kommt in unserem Alltag schlicht zu kurz. Viele unserer Zivilisationskrankheiten, von Rücken- und Gelenkproblemen

noch „Streckemachen“, sondern die wohlthuende Mischung aus Fitness, Entspannung, Naturerleben und Geselligkeit – ein ganzheitliches kombiniertes Fitness- und Wellnessprogramm. Und mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, dass die schonende, aber konsequente Bewegung Beschwerden lindert und Krankheitsrisiken senkt. Statt aggressivem Auspowern empfehlen Ärzte daher zunehmend gemütliches Wandern als Königsweg zum Erlangen stressfreier Fitness.



### Fitness

Mäßig, aber regelmäßig betriebener Ausdauersport, der möglichst viele Muskelpartien einbezieht, ist ideal, um körperliche Fitness zu erlangen und zu steigern – und zwar bis ins hohe Alter. Zu den besonders schonenden Ausdauersportarten gehören Wandern, Schwimmen und Skilanglauf, Jogging, Radfahren und Nordic Walking. Wichtig für die Fitness ist weniger ein intensives als ein regelmäßiges Training. Schon wer über einen längeren Zeitraum dreimal in der Woche eine Stunde wandert, kann seine Fitness spürbar verbessern. Der Lohn des Wanderns sind unter anderem ein gestärktes Herz-Kreislauf-System, gesenkte Blutdruck- und Blutzuckerwerte, höhere Widerstandskraft gegen Infektionen und der Schutz von Gelenken und Knochen durch die trainierte

Muskulatur. Eine amerikanische Studie mit über 90.000 Krankenschwestern hat ergeben, dass drei Stunden Wandern pro Woche das Herzinfarkt-Risiko bei dieser Gruppe um die Hälfte reduziert. Bei Herzinfarktpatienten sinkt die Wahrscheinlichkeit, einen weiteren Infarkt zu erleiden, um gut 20 Prozent.

### Gehtempo und -stil

Wandern ist Gesundheitssport: Es darf ruhig anstrengen, aber nicht überanstrengen. Um das richtige Tempo zu finden, gilt folgende Faustregel: Sie dürfen beim Gehen etwas ins Schwitzen kommen, aber nicht ins Schnaufen oder außer Puste. Mit Ihrem Nachbarn sollten Sie sich noch bequem unterhalten können. Um sicherzustellen, dass Sie sich nicht überlasten, können Sie ab und zu den Puls messen. Dazu kurz stehen bleiben, zehn Sekunden zählen und das Ergebnis mal sechs nehmen. Grobe Faustregel: Beim Wandern sollte die Pulsfrequenz 180 minus Lebensalter nicht überschreiten.

Eine speziell zu erlernende Gehtechnik gibt es beim Wandern, im Gegensatz zum Bergwandern, nicht. Wichtig ist ein elastisches Gehen und fließendes Abrollen des Fußes von der Ferse über den Ballen. Wanderstöcke (Teleskopstöcke) helfen, Gelenke und Lendenwirbel zu schonen. Wichtig ist die richtige Stocklänge, die Armbeuge sollte etwa einen 90-Grad-Winkel beschreiben. Und: Stets mit zwei, nie mit einem Stock wandern.

### Energieverbrauch / Trainingseffekt

Jeder Atemzug, jede Bewegung verbraucht Energie. Zum Leben braucht der Körper etwa eine Kilokalorie pro Stunde und Kilogramm Körpergewicht. Dieser so genannte Grundumsatz liegt bei einer 70 Kilogramm schweren Person also bei rund 1.700 Kilokalorien pro Tag. Hinzu kommt der Leistungsumsatz durch Aktivität. Ärzte sprechen bereits einem Wochenenergieumsatz in der Freizeit von 2.000 bis 2.500 kcal eine präventivmedizinische, also gesundheitsfördernde Wirkung zu – und zwar bei Gesunden wie Kranken aller Altersstufen. Dabei werden durch alltägliche Freizeitaktivitäten bereits etwa 1.500 Kilokalorien eingebracht, durch gezielte Sportaktivitäten, etwa Wandern, müssten rund 1.000 Kilokalorien hinzukommen.

**Als Anhaltspunkt:** Beim Wandern in ebenem bis hügeligem Gelände verbraucht eine 65 bis 70 Kilo schwere Person gut 300 Kilokalorien pro Stunde. Das ist ähnlich viel wie beim Radfahren

mit einer Geschwindigkeit von 12 bis 15 km/h – und immerhin mehr als beim Volleyball. Der Energieumsatz variiert allerdings nach Körpergewicht. Eine 80 Kilo schwere Person verbraucht etwa 50 Prozent mehr Energie als eine 50 Kilo schwere. Nur trainierte Sportler haben bei gleicher Belastung einen geringeren Energieumsatz, da der Stoffwechsel bei trainierten Muskeln ökonomischer abläuft.



### Wohlfühlen und entspannen

Wandern ist kein Leistungssport. Es soll nicht schweißtreibend, sondern entspannend sein. Die Stille des Waldes, der Duft der Natur, das satte Grün der Wiesen, ein plätschernder Bach, der weiche Waldboden und die immer neuen Aussichten sind Wahrnehmungen, die unsere Sinne schärfen und durch die Ausschüttung von Hormonen spürbare Wohlfühleffekte auslösen. Beim Gehen sind diese Natureindrücke besonders intensiv. Und nach dem Wandern freuen sich Körper und Geist besonders über eine wohltuende Massage oder einen Saunagang.

Unser Leben spielt sich heute zu 90 Prozent in selbst geschaffenen Kunstwelten ab, die uns gegen die Natur abschotten – Wohnungen, Büros, Werkhallen oder Verkehrsmittel. Wir entfremden uns zunehmend von der Natur, unsere natürlichen Sinne und Fähigkeiten stumpfen in dieser künstlichen Umgebung ab. Kein Wunder, dass sich Menschen mit zunehmender Technisierung ihres Alltags wieder stärker nach der Natur sehnen.

Das Wandern in der Natur ist eine hervorragende Wellnessaktivität. Die Stille des Waldes und das Zwitschern der Vögel sind Quellen für innere Harmonie und Seelenruhe. Die Ge-

danken können schweifen, der ganze Körper entspannt – ein ideales Kontrastprogramm für gestresste Stadtmenschen. Dass Wandern in schöner Natur beflügelt und positive Empfindungen weckt, ist auch wissenschaftlich belegt. Im Gehirn werden Alpha-Wellen hervorgerufen und die Herzschlagfrequenz nimmt ab. Beim Wandern werden zudem stimmungsaufhellende Endorphine ausgeschüttet, nach einer Stunde wird ein ähnlicher Serotoninspiegel erreicht wie nach dem Genuss von Schokolade. Interessant: Die Summe der positiven Auswirkungen des Wanderns tritt nur in der Natur auf, in anderer Umgebung hingegen nicht.

### Essen und Trinken

„Du bist was Du isst“ lautet ein altes Sprichwort, und schon im antiken Griechenland wurde der Ernährungslehre höchste Bedeutung für die Gesundheit zugedacht. Beim Wandern gilt: Ausgewogene Mahlzeiten, passend zur jeweiligen Wanderaktivität, erhöhen Leistungsvermögen und Wohlbefinden. Der Tipp für Wanderer: 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, Sie bleiben leistungsfähiger.

Jeder, der Sport treibt, sollte auf eine kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Ernährung achten und zu viel Fett meiden. Kohlenhydrate sind unsere wichtigsten Energielieferanten. Reichlich Kohlenhydrate enthalten beispielsweise Müsli, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Obst.

Ballaststoffe sorgen dafür, dass wir leistungsfähig bleiben. Sie bringen den Darm in Schwung und regen die Verdauung an. Ballaststoffreich sind Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Dazu ausreichend trinken, denn Ballaststoffe brauchen Wasser zum Quellen. So vergrößert sich das Volumen des Speisebreis und die Darmmuskulatur wird angeregt, diesen schneller zu transportieren.

Vollwertig in den Tag starten Wanderer zum Beispiel mit einem Früchtemüsli aus Vollkornflocken, Obst, Beeren, Nüssen, Leinsamen und Joghurt oder Dickmilch. Beim Einkehren

unterwegs sollten Sie die fettreiche Currywurst meiden und lieber auf Mahlzeiten mit wenig Fleisch, dafür viel Gemüse und Kartoffeln, Reis oder Nudeln setzen.

Wasser ist das Elixier des Lebens. Es transportiert im Körper Nährstoffe zu den Zellen und Abbauprodukte zu den Ausscheidungsorganen. Mindestens 1,5 Liter Wasser muss ein Erwachsener täglich trinken, bei Anstrengung und Schwitzen deutlich mehr. Viele Menschen trinken zu wenig – vor allem im Alter, wenn das Durstgefühl nachlässt. Wer nicht ausreichend trinkt, wird lustlos und baut in der Leistung ab. Bei einer Tageswanderung sollten Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit aufnehmen (entweder mitnehmen oder einkehren). Ideal sind Mineralwasser, Apfelschorle oder auch ungesüßter Tee. Limonaden und Colagetränke enthalten viel Zucker und löschen nicht lange den Durst. Auch angereicherte Vitaminsäfte oder Fitnessdrinks braucht der Körper bei ausgewogener Ernährung nicht. Völlig ungeeignet als Durstlöscher sind Schwarzer Tee, Kaffee oder Alkohol, da sie die Ausscheidung von Flüssigkeit zusätzlich anregen.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de)

Fotos © Erik Neumeyer







© Erik Neumeier

**D**er Deutsche Wanderverband und die Gesundheitskasse AOK arbeiten zusammen, um noch mehr Menschen für das gesundheitsfördernde Wandern zu begeistern. Ein Meilenstein dieser Kooperation ist die umfangreiche Informationssammlung „Wandern & Fitness“, die unter [www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de) ins Internet gestellt wurde. Hier finden Wanderfreunde umfassende und kompakte Informationen zu den sechs Themen Fitness, Wellness, Ernährung, Tourenplanung, Unterwegs und Gesundheit. Im Folgenden stellen wir Ihnen die „Gesundheitstipps“ aus dieser Informationssammlung vor und geben Empfehlungen für eine „Rucksackapotheke“.

### Blasen vermeiden

Wer sich schon einmal Blasen gelaufen hat, weiß wie schmerzhaft diese sind. Die Lust am Wandern kann einem schnell vergehen, wenn jeder Schritt schmerzt. Doch Blasen kann jeder verhindern.

Das Wichtigste: Wandern Sie nie mit nagelneuen Schuhen los. Vor allem bei einer größeren Tour sind eingelaufene Schuhe Pflicht. Neue Schuhe, die etwas drücken, laufen Sie am besten auf mehreren kürzeren Strecken ein, deren Länge Sie nach und nach steigern. Tragen Sie speziell gepolsterte Wandersocken und ziehen Sie bei längeren Pausen Schuhe und Socken aus. Empfohlen werden auch sehr dünne Synthetik-Socken unter Baumwoll- oder Wollsocken. Verspüren Sie an einer bestimmten Stelle unangenehm

men Druck, kleben Sie gleich ein Blasenpflaster auf, bevor sich eine Blase bildet. Und schließlich gibt es auch gute Salben, die, vor dem Loswandern aufgetragen, die Blasengefahr verringern.

Und wenn's doch passiert ist: Die Blase mit Wasser waschen und am Rand vorsichtig mit steriler Nadel aufstechen (gibt es zum Einmalgebrauch in der Apotheke zu kaufen). Die Stelle mit Gaze oder großem Pflaster schützen. Sonnenschutz

Wir brauchen die Sonne zum Leben, müssen uns aber gleichzeitig vor ihr schützen. Grund ist die gefährliche UV-Strahlung. Ob und wie lange der Einzelne die Sonne verträgt, hängt vom individuellen Hauttyp ab. Menschen mit heller Haut, rötlichen oder blonden Haaren und Sommersprossen sollten sich nicht länger als 15 Minuten ungeschützt der Sommersonne aussetzen.

Als primärer Sonnenschutz beim Wandern haben sich langärmelige Hemden und lange Hosen mit abnehmbaren Beinen bewährt. Doch Vorsicht: Je nach Dichte des Gewebes kann der Lichtschutzfaktor zwischen 5 und 15 schwanken. Den Kopf schützen Sie am besten mit einem breitkrempigen Hut. Bei der Sonnenbrille auf den UV-Schutz achten.

Nehmen Sie zusätzlich Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor. Wer ohne Schutz 15 Minuten in der Sonne bleiben könnte, kann es mit Faktor 12 theoretisch drei Stunden – die allerdings nicht ausgeschöpft werden sollten. Nachcremen verlängert diese Zeit nicht. Besonderen Schutz benötigt die Haut an folgenden Stellen: Stirn (Glatze bei Männern), Augenumgebung, Ohren, Nasenrücken, Kinn, Schultern, Brüste, Rücken. Und die Lippen nicht vergessen, denn deren dünne Haut ist besonders empfindlich. Dafür gibt es spezielle Fettstifte mit Sonnenschutz.

Beim Wandern in großer Hitze droht zudem die Gefahr eines Sonnenstichs. Hierauf deuten Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit hin. Bei intensivem Sonnenwetter sollte man im Schatten wandern wo irgend möglich.

Sollte es trotzdem zu einem Sonnenbrand kommen, gehen Sie als Sofortmaßnahme aus der Sonne, nehmen eine kühle Dusche oder kühlende Umschläge, tragen ein entzündungshemmendes Gel auf oder machen Umschläge mit Quark, Joghurt oder kaltem Kamillentee. Zu sehen ist ein Sonnenbrand

allerdings erst nach vier bis sechs Stunden, nach 14 bis 20 Stunden erreicht er seinen Höhepunkt. Fleckige Rötungen, Ekzeme oder Pusteln deuten auf Sonnenallergie hin. Wer Bläschen am Körper oder Fieber bekommt, sollte zum Arzt gehen.

### Zecken



© Thilo Hadamovsky

Von März bis Oktober ist Zecken-Zeit. Die kleinen Blutsauger, im Volksmund Holzbock genannt, finden sich in Wald, Wiesen und Gärten in Regionen unter 1.000 Metern Höhe. Sie fallen nicht, wie vielfach angenommen, von Bäumen herab, sondern werden im Vorbeigehen abgestreift. Ihre Lieblingsplätze sind niedrige Sträucher, Gräser und Farne. Höher hinaus als anderthalb Meter kommen sie nicht. Als Schutz haben sich lange Hosen, langärmelige Hemden und geschlossene Schuhe bewährt. Bleiben Sie auf den Wegen und meiden Sie Streifzüge durchs Unterholz. Geht's durch hohes Gras, stecken Sie die Hosenbeine in die Socken. Es gibt spezielle Öle zum Einreiben, die Zecken für eine bestimmte Zeit abhalten sollen.

Nach dem Wandern, und erneut vor dem Schlafengehen, sollte man den Körper nach Zecken absuchen. Sie stechen nicht gleich, sondern suchen erst eine passende Stelle – vorzugsweise warm, feucht und mit weicher Haut.

Die meisten Zeckenstiche sind zwar harmlos, doch können sie auch schwere Krankheiten übertragen: Borreliose und FSME. Borreliose ist eine bakterielle Infektionskrankheit, die den ganzen Körper angreifen kann. Tage oder Wochen später entsteht ein kreisrunder, roter Fleck oder Ring um den Zeckenstich. Manchmal können auch Fieber und Gliederschmerzen auftreten, selten kommt es zu Nervenschmerzen oder nach Monaten oder Jahren zu chronischen Gelenkschmerzen. Eine Schutzimpfung gegen

Borreliose gibt es nicht, sie ist aber mit Antibiotika gut behandelbar. Bei entsprechenden Anzeichen an der Haut oder Beschwerden sollte deshalb ein Arzt aufgesucht werden. Je früher die Antibiotika-Behandlung erfolgt, desto harmloser ist der Verlauf. Entfernen Sie eine Zecke so schnell wie möglich, denn die Borreliose-Erreger werden erst rund zwölf Stunden nach dem Stich übertragen. Dazu mit Pinzette oder Fingernägeln direkt an der Haut packen und vorsichtig nach oben ziehen. Bleibt ein Teil zurück, zum Arzt gehen. Keinen Nagellack, Klebstoff oder Öl verwenden, da die Zecke im Todeskampf zusätzlich Krankheitserreger abgibt.

FSME ist eine Hirnhautentzündung, durch einen Virus verursacht. Sie kommt hierzulande wesentlich seltener vor als Borreliose. Die Symptome sind ähnlich wie bei einer Grippe: leichtes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Nach kurzer Zeit ohne Beschwerden kann sich eine Hirnhaut- oder Rückenmarksentzündung bilden, mit Kopfschmerzen, hohem Fieber, Erbrechen und Lichtempfindlichkeit. FSME gibt es nicht überall in Deutschland, sondern nur in bestimmten Regionen in Baden-Württemberg, Bayern, Hessen und Thüringen. Bei Wanderungen in den Risikogebieten kann man sich vorab – spätestens vier Wochen vorher – mit einer Impfung gegen FSME schützen. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

### Allergien

Immer mehr Menschen haben mit Allergien zu kämpfen, einer Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte Stoffe. Jeder siebte Erwachsene leidet unter Heuschnupfen, jeder zwanzigste unter allergischem Asthma und immerhin zwei von hundert unter einer Insektengiftallergie.

Gerade im Frühjahr, der schönsten Wanderzeit, treten die Pollenallergien hervor und die Betroffenen meiden die blühende Natur. Auslöser können über 30 verschiedene Pflanzen sein. Ausweichen kann man den Pollen kaum, da sie über die Luft direkt an die Schleimhäute von Augen, Nase und Rachen gelangen. Vor dem Wandern sollten Sie daher die tägliche Pollenvorhersage beachten. Übrigens: Im Hochgebirge kann die Pollenbelastung abhängig von der Jahreszeit sehr viel geringer sein als im Flachland. Bergwandern kann deshalb für Allergiker jahreszeitabhängig besonders günstig sein.

**Weitere Tipps:** Auf dem Land ist der Pollenflug vormittags am stärksten, daher lieber später losgehen. Bei einsetzendem Regen eine halbe Stunde warten, denn während dieser Zeit werden die schwebenden Pollen noch nach unten gedrückt, danach ist die Luft meist „rein“. Leichter Wind wirbelt die Pollen auf, sehr starker Wind hingegen verteilt sie weiträumig, wodurch die Belastung sinkt.

Asthmatiker sollten bei jedem Ausdauersport, also auch beim Wandern, eine niedrige Intensität wählen, z. B. langsam gehen, um ein Anstrengungsasthma zu vermeiden. Wichtig: Nehmen Sie immer Ihre Medikamente mit (und besprechen Sie Ihre Wanderaktivitäten mit Ihrem behandelnden Arzt).

Für Insektengiftallergiker können Bienen- oder Wespenstiche gefährlich werden. Das Allergen gelangt mit dem Blut in den ganzen Körper und kann an verschiedenen Stellen Reaktionen auslösen, von Nesselsucht über ein Anschwellen der Schleimhäute bis zum Kreislaufkollaps. Um Stichen vorzubeugen, laufen Sie nicht barfuß über Wiesen, machen keine hektischen Bewegungen in der Nähe von Insekten und seien vorsichtig in der Nähe von Blumen und überreifen Früchten. Bei auffälligen allergischen Reaktionen nach einem Insektenstich, die über eine „normale“ Schwellung hinausgehen, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Die AOK bietet einen ausführlichen Ratgeber zu Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis und vielem mehr ([www.aok.de](http://www.aok.de)).

### Medizinischer Rat

Wandern ist keineswegs nur ein Sport für Gesunde. Wohl dosiert trägt es in den meisten Fällen sogar zur Besserung von Krankheiten bei. Eine amerikanische Studie mit über 90.000 Krankenschwestern hat ergeben, dass drei Stunden Wandern pro Woche das Herzinfarkt-Risiko um die Hälfte reduziert. Bei Herzinfarktpatienten sinkt die Wahrscheinlichkeit, einen weiteren Infarkt zu erleiden, um gut 20 Prozent.

Wichtig ist dabei die richtige Durchführung und Absprache mit dem Arzt. Herz-Kreislauf- und Bluthochdruckpatienten sollten vor allem auf eine geringere Belastung achten und Kraftakte meiden. Wichtig sind fließende Übergänge von der Ruhe zur Belastung und umgekehrt. Also nicht abrupt beginnen und plötzlich aufhören. So kann sich der Organismus anpassen.

Vorsicht ist beim Bergwandern geboten. Ab 2.000 Metern Höhe ist die Sauerstoffzufuhr vermindert. Bei Belastung und entsprechender Vorerkrankung steigt das Risiko eines Herzinfarkts. Wanderer mit Herzproblemen sollten daher Mittelgebirge bevorzugen.

Bei bestimmten Erkrankungen sollte, wer mit dem Wandern beginnt oder eine längere Tour plant, vorher Rücksprache mit dem Arzt halten. Dies gilt etwa für Angina Pectoris, Lungenerkrankungen mit starker Belastung des Lungenkreislaufs oder Herzrhythmusstörungen.

Wichtig: Wer regelmäßig Medikamente nimmt, muss diese natürlich auch beim Wandern einnehmen. Vor allem bei mehrtägigen Touren einen ausreichenden Vorrat mitnehmen und sicher verstauen.

### Rucksackapotheke

Wer in abgelegenen Gelände oder als Wanderführer mit einer Gruppe unterwegs ist, sollte für die erste Hilfe eine Grundausrüstung mit sich führen. Dazu gehören: Pflaster / Blasenpflaster, Verbandspäckchen und Kompressen, elastische Binde, Wundschnellverband, Leukoplast, Schere, Pinzette / Zeckenzange, Wunddesinfektion, Dreiecktuch, Sicherheitsnadeln, Rettungsdecke, Schmerztabletten, Magnesiumtabletten (gegen Krämpfe), Traubenzucker, persönliche Medikamente, empfehlenswert sind auch: Sonnenschutz und Schutzhandschuhe.





## Wandern und Fitness Nr. 3

**D**er Deutsche Wanderverband und die Gesundheitskasse AOK arbeiten zusammen, um noch mehr Menschen für das gesundheitsfördernde Wandern zu begeistern. Ein wesentlicher Baustein dieser Kooperation ist die umfangreiche Informationssammlung „Wandern & Fitness“, die unter [www.wandbares-deutschland.de](http://www.wandbares-deutschland.de) ins Internet gestellt wurde. Hier finden Wanderfreunde umfassende und kompakte Hinweise zu den sechs Themen Fitness, Wellness, Ernährung, Tourenplanung, Unterwegs und Gesundheit. Im Folgenden stellen wir Ihnen einige Tipps aus dieser Sammlung vor.



© Erik Neumeyer

### In der Natur

Gehstudien haben gezeigt, dass die Natureindrücke im Gehirn beim Gehen am intensivsten sind. Beim statischen Betrachten nimmt deren Intensität ab und beim Laufen verlagert sich die Wahrnehmung vom natürlichen Umfeld auf den eigenen Körper.

Beim Wandern gibt es unglaublich viel zu entdecken: Würzkräuter, etwa Pimpinelle, Sauerampfer und Gundermann, oder Wildgemüse wie Knoblauchsrauke, Spitzwegerich und Brennessel finden sich am Wegesrand. Tiere lassen sich beobachten, Baumarten bestimmen oder auch der menschliche Einfluss auf die Natur erkennen.

Vor allem Teile der Jugend sind mittlerweile recht entfremdet von der Natur, die für sie zunehmend an Bedeutung verloren hat. Umfragen zufolge kann nur noch ein Drittel der jungen Menschen fünf Kräuter benennen und nur ein Siebtel fünf Zugvogelarten. Nur ein

Achtel der Befragten weiß, wie ein Lindenblatt aussieht, und jeder zehnte glaubt, dass Enten gelb sind. Dabei können uns gerade Kinder helfen, die faszinierende Natur wieder zu entdecken. Denn für sie stehen Naturdetails, einzelne Tiere, Pflanzen oder Steine, im Vordergrund des Erlebens. Mit zunehmendem Alter hingegen wechselt die Perspektive auf die Landschaft als Ganzes. Wichtig bei aller Naturerkundung: Die ausgezeichneten Wege sollten Sie nicht verlassen. Denn der Wald ist Lebens- und Rückzugsraum der Tiere.

### Wandern als Stimmungsaufheller

Wandern ist kein Leistungssport. Es soll nicht schweißtreibend, sondern entspannend sein. Die Stille des Waldes, der Duft der Natur, das satte Grün der Wiesen, ein plätschernder Bach, der weiche Waldboden und die immer neuen Aussichten sind Wahrnehmungen, die unsere Sinne schärfen und durch die Ausschüttung von Hormonen spürbare Wohlfühleffekte auslösen. Beim Gehen sind diese Natureindrücke besonders intensiv. Und nach dem Wandern freuen sich Körper und Geist besonders über eine wohltuende Massage oder einen Saunagang.

Bei der Bewegung in der Natur erhöht der Körper die Produktion stimmungsaufhellender Hormone und reduziert die von Stresshormonen. Dies haben Forscher in den USA bei einem Feldversuch mit zwei Laufgruppen, im Freien und in Fitnesshallen, herausgefunden. Während physiologische Werte wie Herzschlag und Pulsfrequenz bei beiden Gruppen identisch waren, zeigten die Naturläufer einen niedrigeren Spiegel des Stresshormons Cortisol und einen höheren des Stimmungsaufhellers Noradrenalin. Auch die Glückshormone Endorphin und Serotonin werden beim Wandern in der Natur verstärkt ausgeschüttet.

Diese Erkenntnisse haben sich Psychologen zunutze gemacht. Bei der Behandlung von Stress, Depressionen und Angstzuständen wird das Wandern in der Natur, verbunden mit Übungen und Spielen in der Gruppe, immer öfter erfolgreich als Therapiebaustein eingesetzt. Gerade bei psychisch labilen Menschen bringt die Bewegung im Freien das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zurück. Studien zufolge nimmt hierdurch die Einnahme von Alkohol, Schlaftabletten und Antidepressiva ab. Dabei ist es allerdings wichtig, die Therapie über einen längeren Zeitraum durchzuführen. Mit der „Bewegungsneurowissenschaft“ hat sich für diese Disziplin sogar ein eigener Begriff etabliert.

### Unterwegs in der Gruppe

Am schönsten wandert es sich in der Gruppe. Wandern ist – anders als viele andere Sportarten – äußerst kommunikativ. Das stressfreie Gehen lässt genügend Energie für ausgiebige Unterhaltungen. Und durch die entspannte Atmosphäre kommen oft sogar sehr tiefgreifende Gespräche zustande. Das Wandern ist eine gute Gelegenheit, Gleichgesinnte kennen zu lernen. Selbst Psychologen und Therapeuten loben die nicht zu unterschätzenden gruppendynamischen Effekte. Wandern in der Gruppe hilft gegen Isolation und innere Abkehr von der Gesellschaft, so ihr Credo.

**Weiterer Vorteil:** Wer sich mit anderen zum Wandern verabredet, dem fällt es auch leichter, sein persönliches Fitness-programm aufrecht zu halten. Wird die Gruppe durch einen erfahrenen Wanderführer geleitet, gibt dies zudem Sicherheit. Wanderungen in Gruppen bieten alle Wandervereine an. Einige der schönsten Touren werden hier im Magazin „Ferienwandern“ vorgestellt. Und wenn Sie Gleichgesinnte finden und Kontakt zu einem Wanderverein aufnehmen wollen. Die Adressen der deutschen Gebirgs- und Wandervereine finden Sie auf [www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de).



© Erik Neumeyer

### Gesunde Pausen

Ganz wichtig beim Wandern: die Pausen. Etwa alle zwei Stunden sollte man rasten, auf jeden Fall trinken und vielleicht eine Kleinigkeit essen.

Jeder, dem seine Gesundheit am Herzen liegt, sollte auf eine kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Ernährung achten und zu viel Fett meiden. Kohlenhydrate sind unsere wichtigsten Energielieferanten. Reichlich Kohlenhydrate enthalten beispielsweise Müsli, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Obst.

Ballaststoffe sorgen dafür, dass wir leistungsfähig bleiben. Sie bringen den Darm in Schwung und regen die Verdauung an. Ballaststoffreich sind Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Dazu ausreichend trinken, denn Ballaststoffe brauchen Wasser zum Quellen. So vergrößert sich das Volumen des Speisebreis und die Darmmuskulatur wird angeregt, diesen schneller zu transportieren.

© Ingo Seifert-Rösing

Vollwertig in den Tag starten Wanderer zum Beispiel mit einem Fruchtemüsli aus Vollkornflocken, Obst, Beeren, Nüssen, Leinsamen und Joghurt oder Dickmilch. Beim Einkehren unterwegs sollten Sie die fettreiche Currywurst meiden und lieber auf Mahlzeiten mit wenig Fleisch, dafür viel Gemüse und Kartoffeln, Reis oder Nudeln setzen. Bei der Suche nach gesunden und fettarmen Lebensmitteln hilft übrigens die Internetseite der AOK. Unter [www.aok.de](http://www.aok.de) in der Rubrik „Essen & Trinken“ finden Sie viele nützliche Tipps zur gesunden Ernährung, beispielsweise den Kalorienrechner.



Das Picknick in der Natur bietet auch Gelegenheit, die kulinarischen Genüsse von Wald und Wiesen zu erkunden, etwa Beeren oder Wildkräuter. In den hiesigen Wäldern finden sich vor allem wilde Brombeeren, Heidelbeeren (Blaubeeren), Himbeeren und Walderdbeeren. Sammeln Sie Beeren in festen, luftdurchlässigen Behältern. In Plastiktüten faulen sie schnell.

Verbreitete Wildkräuter hierzulande sind Bärlauch und Waldmeister, die in Wäldern wachsen. Auf Wiesen finden sich Löwenzahn und Bein-



© Erik Neumeyer

etwa Pflaumen, Aprikosen oder Apfelringe. Wer's knackiger mag, packt Nüsse, „Studentenfutter“ oder Vollkornkekse ein.

- Lecker und gesund ist auch Rohkost, beispielsweise Mohrrüben oder Paprika, in Streifen geschnitten, dazu ein kleiner Dip aus Magerquark mit Kräutern.
- In jedes Lunchpaket gehört Obst. Geeignet sind Äpfel, Birnen, Bananen, Trauben oder Kiwis. Kinder essen Obst übrigens am liebsten, wenn es in mundgerechte Stücke geschnitten ist. Die klein geschnittenen Früchte können Sie auch in ein Glas Fruchtetee tun – das ergibt eine lustige und erfrischende Bowle.

well, an trockenen Standorten Beifuß und Borretsch. Die wilden Pflanzen lassen sich lecker zubereiten. Aus Waldmeister wird eine schmackhafte Bowle, aus Giersch grüne Limonade, aus Bärlauch ein erstklassiges Pesto und sogar aus der allgegenwärtigen Brennnessel lässt sich ein knackiger Salat oder ein „etwas anderer Spinat“ zubereiten. Vielseitig ist auch der Sauerampfer: Er kann in Suppen, Salaten, Gemüseaufläufen und in Quark verarbeitet werden. Durch die Knoblauchsrauke wird jeder Kräuterquark besonders pikant. Zahlreiche Rezepte für Wildpflanzen gibt's in Büchern und im Internet. Hilfreich für unterwegs ist ein Pflanzenbestimmungsbuch.

Wenn Sie Ihren Rucksack packen, nehmen Sie nicht einfach irgendwelche Power-, Fitnessriegel oder fertige Sandwiches. Riegel enthalten meist viel Fett und Zucker – und powern damit höchstens das Fettpolster. Auch in Sandwiches lauern versteckte Fette in Belägen oder Remouladen. Unser Tipp: Machen Sie Ihr Lunchpaket selbst. Hier ein paar Ideen:

- Statt Sandwiches nehmen Sie Vollkornbrötchen, belegt mit magerer Wurst oder fettarmem Käse, dazu Salatblatt, Gurke, Tomate, Radieschen oder was immer der Garten hergibt. Ein hartgekochtes Ei passt gut dazu.
- Statt süßer Müsliriegel nehmen Sie lieber Fruchtschnitten oder getrocknetes Obst,

**Wichtig:** Damit Ihr liebevoll zubereitetes Picknick-Paket nachher nicht aus zerlaufenem Joghurt und zermatschten Bananen besteht, packen Sie es sicher ein – am besten in dicke Brotdosen. Obst, Salat und Gemüse kann man durch Einwickeln in angefeuchtete Tücher frisch halten.

### Picknick bei einer Wanderung

Zum Wandern gehört das Picknick wie die Butter zum Brot. Und da das Auge ja bekanntlich auch mitisst, garantiert ein ansprechend aufgetischtes Picknick einen besonderen Genuss. Suchen Sie sich ein nettes Plätzchen, zum Beispiel am Waldrand, mit schönem Ausblick. Ein Picknicktuch bietet den richtigen Platz für all die mitgebrachten Leckereien.



© Erik Neumeyer



## Wandern und Fitness Nr. 4

**D**er Deutsche Wanderverband und die Gesundheitskasse AOK arbeiten zusammen, um noch mehr Menschen für das gesundheitsfördernde Wandern zu begeistern. Ein wesentlicher Baustein dieser Kooperation ist die umfangreiche Informationssammlung „Wandern & Fitness“, die unter [www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de) ins Internet gestellt wurde. Hier finden Wanderfreunde umfassende und kompakte Hinweise zu den sechs Themen Fitness, Wellness, Ernährung, Tourenplanung, Unterwegs und Gesundheit. Im Folgenden stellen wir Ihnen einige Tipps aus dieser Sammlung vor.

### Wandern und Wohlfühlen

Wandern, das ist weder Sonntagsspaziergang noch „Streckemachen“, sondern die wohlthuende Mischung aus Fitness, Entspannung, Naturerleben und Geselligkeit – ein ganzheitliches kombiniertes Fitness- und Wellnessprogramm.

In der Medizin hat der Gehsport mittlerweile einen neuen Stellenwert erhalten. Denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die schonende, aber konsequente Bewegung Beschwerden lindert und Krankheitsrisiken senkt. Statt aggressivem Auspowern empfehlen Ärzte daher zunehmend gemüthliches Wandern als Königsweg zum Erlangen stressfreier Fitness. Sogar als Therapie wird die Bewegung in der Natur eingesetzt – etwa bei Depressionen oder Angstzuständen.

Die AOK hält auf ihrer Website eine Reihe von Tipps und Programmen bereit, die dem gesundheitsbewussten Wanderer wertvolle Hilfe sind – vom Kalorien- und Fettrechner bis zu individuellen Fitnesstests: [www.aok.de](http://www.aok.de).



Alle Fotos: © Erik Neumeier

### Idealer Sport für jedes Alter

Wandern ist ein Freizeitsport für jedes Alter, bringt Kindern bis Senioren gleichermaßen Freude und Erholung. Die Wanderung sollte allerdings auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sein. Familien gestalten ihre Tour anders als eine Gruppe Erwachsener. Ältere Menschen suchen weniger Herausforderung als durchtrainierte Sportler.

### Wandern mit Kindern

Beim Wandern mit Kindern wählen Sie am besten Touren, die Abwechslung bieten, etwa durch wechselnde Landschaften, enge Pfade statt breite Feldwege und Besonderheiten entlang des Weges, etwa eine Quelle, einen Wasserfall, einen Spielplatz oder einen Waldlehrpfad. Stecken Sie eher kurze Etappen ab, bei deren Erreichen es zum Beispiel Vesper gibt, ein Spiel oder ähnliches.

Zeigen Sie den Kindern Streckenverlauf und Standort auch anhand der Karte – damit sie sich die Wandertour besser vorstellen können. Bedenken Sie bei der Tourenplanung, dass Kinder durch Hin- und Herlaufen etwa die doppelte Wegstrecke zurücklegen. Kinder tragen auch gerne etwas, es darf aber nicht schwer sein. Packen Sie ihnen einen kleinen, leichten Rucksack.

Und wenn's den Kleinen etwas langweilig werden sollte, können Sie auch selbst für Abwechslung sorgen – zum Beispiel durch Spiele, die man selbst ohne jegliche Hilfsmittel durchführen kann. Beispiel: Ein Spieler denkt sich ein zusammengesetztes Wort aus, etwa „Wasserball“ und umschreibt es: Das Erste rauscht, zum Zweiten gehen viele Leute, das Ganze ist ein Spielgerät. Punkt für den, der es zuerst errät.

### Im Alter unterwegs

Gegenüber praktisch allen Sportarten hat das Wandern den Vorteil, dass es keinerlei Altersbeschränkung gibt. Wandern kann man bis ins höchste Alter. Die ältesten Wanderführer der deutschen Wandervereine sind immerhin um die 90 Jahre alt.

Körperliches Training ist eine Maßnahme, um den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen. Auch bei Abnutzung von Gelenken und des Bewegungsapparates, etwa Arthrose oder Osteoporose, ist Wandern in der Regel eher förder-



lich als schädlich. Die ganzheitliche Bewegung regt den Stoffwechsel in den Gelenken an, Knorpel und Bandscheiben werden besser mit Nährstoffen versorgt – bei gleichzeitig geringer Belastung und Kräftigung des stützenden Muskel- und Sehnenapparats.

Wichtig gerade für ältere Wanderer ist es allerdings, Belastungen mit großen Kraftmomenten zu meiden – etwa beim steilen Bergabgehen. Bei Gelenkschäden ist daher das Wandern ohne steile Strecken zu empfehlen. Die deutschen Mittelgebirge sind hierfür ideal. Und: Nutzen Sie zur Entlastung der Gelenke Teleskopstöcke.

### Aufwärmen

Auch wenn das Wandern kein Hochleistungssport ist, einige Dehn- und Aufwärmübungen vor dem Start schaden nicht. Denn erst mit der richtigen „Betriebstemperatur“ sind die Muskeln gegen Zerrungen gewappnet. Erwärmtes Muskelgewebe ist etwa 15 Prozent dehnbarer als kaltes. Sind die Muskeln kalt, kommt es somit leichter zu Zerrungen. Eine zehnmündige Aufwärmübung reicht. Dehnen Sie vor allem Waden, Oberschenkel und Rückenmuskulatur.

Jeder hat hier seine eigenen bevorzugten Übungen. Bewährt haben sich lockeres Warmlaufen und im Anschluss einige Dehnübungen, etwa Kniestrecke (aufrecht stehen, Unterschenkel anziehen, Fuß mit Händen zum Po ziehen) oder Hüftbeuger (großer Ausfallschritt, Hände auf Oberschenkel, Becken nach vorne strecken).

Auch während der Wanderpausen können Sie Dehnübungen durchführen, um eventuell beginnenden Verspannungen, etwa in der Waden- oder Rückenmuskulatur, vorzubeugen.

### Mentale Fitness

Schon Goethe lobte die geistige Fitness, die vom Wandern ausging. „Die besten Gedanken kommen mir beim Wandern“, wusste der große Dichter. Der Grund: Das Gehirn verbraucht im Körper den meisten Sauerstoff. Rund ein Fünftel unseres Atemgases sind für seine Aktivitäten bestimmt. Sinkt der Sauerstoffgehalt, sinkt auch gleich die geistige Fitness. Das weiß jeder, der schon einmal in einem schlecht durchlüfteten Raum über einer kniffligen Aufgabe gebrütet hat.

Das Wandern fördert die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn, indem es dessen Durchblutung und damit Aufnahmefähigkeit erhöht. Bei regelmäßiger Bewegung werden zudem spezielle Botenstoffe im Gehirn freigesetzt, welche die geistige Leistungsfähigkeit fördern.

Die mentale Fitness unterstützen können Sie mit zwei kleinen Übungen, welche die beiden Gehirnhälften aktivieren:

**Übung 1:** Laufen Sie auf der Stelle und heben dabei die Beine hoch. Der linke Ellbogen berührt das rechte Knie und umgekehrt. Während der Fuß nach unten geht, schwingt der Arm bis über den Kopf.

**Übung 2:** Stellen Sie sich vor, auf Ihrer Nasenspitze sitzt ein Pinsel. Malen Sie damit liegende Achten, deren Kreise gleich groß sind. Das bringt beide Gehirnhälften zusammen.

### Wandern und schlank bleiben

Entgegen weit verbreiteter Meinung ist es nicht das „Auspowern bis zur Erschöpfung“ im Fitnessstudio, das die Pfunde schmelzen lässt, sondern vielmehr die dosierte, ausdauernde Bewegung. Denn wer zu intensiv trainiert, landet schnell im „anaeroben Bereich“. Hier reicht

der eingeatmete Sauerstoff nicht mehr aus, um alle Nährstoffe zu verbrennen. Der Körper nutzt dann nur noch die Kohlenhydrate, baut aber kein Körperfett mehr ab. Schlimmer noch: Der Blutzuckerspiegel sinkt, man verspürt Heißhunger und das Fitnessprogramm endet nicht selten vorm Kühlschranks.

Der Wanderer hingegen, der sich ausschließlich im aeroben Bereich bewegt, verbrennt Fett. Und tut er dies regelmäßig, nimmt er ab. Ausdauerndes Wandern ist somit ein idealer Sport, um überflüssige Pfunde los zu werden. Am besten nehmen Sie erst gar nicht zu viel Fett zu sich: 60 bis 70 Gramm pro Tag reichen. Den Rest speichert der Körper als Reserve – vorzugsweise an Hüfte, Bauch und Po. Und achten Sie auf versteckte Fette: Eine Currywurst mit Pommes enthält rund 60 Gramm Fett, ein doppelter Hamburger mit Pommes und Mayonnaise fast 80 Gramm.

Ungesund sind gesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischen Fetten vorkommen. Besser sind Pflanzenöle, etwa in Oliven- oder Rapsöl mit einem hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Nützliche Fettspartipps gibt's bei der AOK: [www.aok.de/bund/tools/fett-check/fettspartipps.php](http://www.aok.de/bund/tools/fett-check/fettspartipps.php).

### Fastenwandern

Seit jeher gehört das Fasten zum Lebenslauf der Menschen. Es ist Bestandteil praktisch aller Religionen. Eine Fastenkur soll den Darm sanieren, indem sie ihn und den gesamten Organismus entschlackt und das Immunsystem anregt. Wenn auch diese medizinische Wirkung des Heilfastens nicht eindeutig bewiesen ist, hat sich die Kombination von Wandern und Fasten etabliert. Auf in der Regel einwöchigen Touren nehmen die Wanderer keine feste Nahrung zu sich (klassisches Heilfasten) oder nur Obst, wie beim Früchte- und Traubenfasten.

**Wichtig:** Das Fasten ist keine Schlankheitskur. Beim Hungern sinkt zwar das Gewicht, aber zunächst nur, weil der Körper mehr Wasser ausscheidet und die Muskeln an Masse verlieren. Mit dem Fettabbau beginnt der Organismus erst nach drei Tagen. Eine Gefahr beim Fasten ist der Jojo-Effekt. Nimmt man danach die alten Essgewohnheiten wieder auf, sind die verlorenen Pfunde schnell wieder drauf. Allerdings ist das Fasten für viele der Einstieg in eine bewusstere und gesündere Ernährung.

Unter Medizinern ist das Fasten umstritten. Um seine Lebens- und Essgewohnheiten neu

zu überdenken, müsse man sich nicht quälen und auf Nahrung komplett verzichten, so die Kritiker. „Essen Sie doch mal ganz bewusst viel Gemüse und Obst und schränken Sie den Genuss von Kaffee, Nikotin und Alkohol ein. Das funktioniert auch und ist mit Sicherheit gesünder“, empfiehlt zum Beispiel AOK-Doc Dr. Michael Prang. Auf jeden Fall sollte, wer an einer Fastenwanderung teilnehmen möchte, vorher mit seinem Arzt sprechen. Die Wandervereine, aber auch einige andere Organisationen und Veranstalter bieten Fastenwanderungen an, die von geschulten Kräften geführt werden.

Perfekt ergänzt wird das Wander-Wellnessprogramm durch einen Saunabesuch oder eine entspannende Massage. Körper und Seele freuen sich nach der Muskelanstrengung über die wohltuende Pflege.

Beim Saunieren werden die Muskeln durch den Wechsel von Wärme und Kälte besser durchblutet. Dies fördert das Lösen von Muskelverspannungen und beschleunigt sogar das Heilen von Muskelverletzungen. Das abwechselnde Weiten und Zusammenziehen der Blutgefäße trainiert zudem deren Elastizität, Durchblutung und Stoffwechsel werden angeregt. Regelmäßige Schwitzbäder erhöhen die Zahl der Abwehrzellen im Blut und stärken so das Immunsystem. Und schön für die Haut: Die Wärme löst Unreinheiten, die bessere Durchblutung lässt sie frischer wirken. Saunagänge sind auch entspannend für die Psyche. Die Hitze zwingt zum gleichmäßigen Atmen, wodurch man automatisch ruhig und gelassen wird. Man ergibt sich der Hitze und schöpft neue Energie.

Daneben ist eine Massage ideal, belastete Muskelpartien zu pflegen. Die Sportmassage bringt die Muskulatur wieder in die optimale Balance zwischen Spannung und Entspannung. Eine klassisch-medizinische Massage dauert etwa 20 Minuten, eine ganzheitliche Massage eine Stunde. Daneben gibt es zahlreiche Massage-Formen, etwa Shiatsu-, Thai-Massage, Akupressur oder Lymphdrainage. Besonders angenehm für die müden Füße ist eine Fußreflexzonenmassage.





## Wandern und Fitness Nr. 5

**D**er Deutsche Wanderverband und die Gesundheitskasse AOK arbeiten zusammen, um noch mehr Menschen für das gesundheitsfördernde Wandern zu begeistern. Ein wichtiger Baustein dieser Kooperation ist die umfangreiche Informationssammlung „Wandern & Fitness“, die unter [www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de) ins Internet gestellt wurde. Hier finden Wanderfreunde umfassende und kompakte Hinweise zu den sechs Themen Fitness, Wellness, Ernährung, Tourenplanung, Unterwegs und Gesundheit. Im Folgenden stellen wir Ihnen einige Tipps aus dieser Sammlung vor.



### Tourenplanung

Zu einer gelungenen Wandertour gehört eine gute Vorbereitung. Einige Utensilien sollten in keiner Ausrüstung fehlen. Das weiß jeder, der schon einmal ohne Jacke in einen kräftigen Regenschauer kam oder im heißen Hochsommer den Sonnenhut vergessen hat. Auch im Rucksack sind gewisse Dinge Pflicht. Zur guten Planung gehört aber auch die richtige Streckenauswahl. Wird die Tour anstrengender als gedacht, kann dies den Wanderspaß gründlich



verderben. Und wer mit Kindern unterwegs ist, sollte eine andere Tour wählen als ein ambitionierter Streckenwanderer. Und schließlich muss man sich in der Natur zurechtfinden. Denn nichts ist ärgerlicher, als sich zu verlaufen. Mit einer Wanderkarte sollten Wanderer daher umgehen können.

### Die richtige Kleidung



Wer morgens bei strahlendem Sonnenschein losmarschiert, kann schon wenig später von einem kräftigen Regenguss überrascht werden. Die Kleidung sollte daher möglichst funktional und vielseitig sein, damit man für alle Wetterverhältnisse gewappnet ist. Bewährt hat sich das „Zwiebelprinzip“. Dabei werden mehrere Lagen Kleidung übereinander getragen, die man je nach Wetter an- oder ausziehen kann. Typischerweise sieht das so aus: Unterschicht aus Funktionswäsche, die den Schweiß von der Haut weg transportiert. Mittelschicht aus Faserpelz (Fleece), der Feuchtigkeit nach außen transportiert, sich nicht voll saugt und den Körper warm hält. Die Außenschicht bildet eine wasser- und winddichte Jacke, die idealerweise atmungsaktiv ist.

### Die richtigen Schuhe

Wer zu Fuß unterwegs ist, ist auf seine Füße angewiesen – und die brauchen gute Schuhe. Diese dürfen nicht drücken und Blasen verursachen, nicht zu schwer sein und so den Wanderer schnell ermüden, und sie müssen Halt geben – mit einem stabilen Schaft und griffiger, rutschfester Sohle. Ein schlechter Schuh kann die schönste Wanderung zur Qual werden lassen. Daher sollte man beim Schuhkauf sorgfältig auswählen und nicht das erstbeste Schnäppchen nehmen.

**Tipp:** Probieren Sie Schuhe am Nachmittag an, wenn die Füße bereits beansprucht sind. Nehmen Sie zur Anprobe Ihre dicken Wandersocken mit. Wichtig: Der Schuh muss in der Ferse fest sitzen und die Zehen müssen frei sein, sonst gibt's Blasen. Als Material hat sich Leder bewährt. Richtig gepflegt ist es wasserabweisend und im Sommer nicht zu warm. Kunstfaser ist leichter und extrem atmungsaktiv, allerdings ohne zusätzliche Innenmembran nicht wasserdicht. Innenmembranen stecken oft auch in Lederschuhen, was diesen vor allem bei großer Nässe einen Vorteil gegenüber reinem Leder verschafft. Nachteil: Im Sommer werden die Schuhe schnell zu warm.

### Das kommt in den Rucksack



Für eine Tageswanderung reicht ein Rucksack der „30-Liter-Klasse“. Er sollte anatomisch geformt sein, ein System zur Rückenbelüftung und gepolsterte Schultergurte haben. Rein gehören unbedingt: je nach Wetter Regenschutz und Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Creme, Sonnenbrille) sowie ausreichend Getränke und Verpflegung für unterwegs.

Zur Verpflegung gehört mindestens ein Liter Wasser oder Apfelschorle pro Person. Bei großer Hitze deutlich mehr, denn der Körper verliert durch das Schwitzen enorm viel Flüssigkeit. Als Proviant eignen sich belegte Brote (Vollkorn), Obst (Äpfel, Birnen, Bananen), Gemüse (Mohrrüben, Radieschen, Gurke, Paprika). Nicht so gut wie ihr Ruf sind Müsliriegel, da sie oft viel Zucker und Fett enthalten. Lieber getrocknete Früchte und Nüsse (z. B. „Studentenfutter“) einpacken. Achten Sie bei Hitze auf die richtige Verpackung (z.B. Brotdose).

Packen Sie auch eine kleine Reiseapotheke ein, in die Heftpflaster oder spezielle Blasenpflaster, Mullbinde, Jodtinktur und Pinzette gehören. Falls Sie regelmäßig Medikamente nehmen müssen, diese nicht vergessen.

Gute Dienste in verschiedenen Situationen können auch ein Handy und ein Vielzweckmesser leisten. Pflicht in Regionen, die Sie weniger gut kennen, ist eine Wanderkarte. Auch den Personalausweis sollten Sie einstecken. Und: Müllbeutel für den eigenen Abfall nicht vergessen. Bei der Kleidung kann etwas Ersatzwäsche nicht schaden, etwa ein zweites Paar Socken, Unterhose und Hemd oder T-Shirt.

### Streckenauswahl



Alle Fotos: © Erik Neumeier

Umfragen zufolge sieht der ideale Wanderweg folgendermaßen aus: Er führt durch möglichst naturnahe Landschaften – abseits von Ortschaften – und bietet viel Abwechslung. Ein naturbelassener Boden aus Erde, Gras oder Laub ermöglicht weiches Auftreten, der Weg ist ein kurvenreicher Pfad mit ständig neuen Perspektiven und Möglichkeiten zu Rast und Einkehr.

In der Praxis können Wanderwege sehr unterschiedlich beschaffen sein, von verschlungenen Pfaden über schnurgerade Feldwege bis zu gekiesten „Wanderautobahnen“. Auf einer Karte ist dies meist nicht zu erkennen, höchstens zu erahnen. Daher sollte man sich vorher über Weglänge, Schwierigkeitsgrad und Beschaffenheit informieren, etwa bei den örtlichen Wandervereinen (Adressen unter [www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de)) oder in Wanderbüchern.

Damit es nicht unerwartet anstrengend wird, sollte man sich die zu erwartenden Steigungen genau anschauen. Mit das wichtigste Element

der Wanderkarte sind denn auch die Höhenlinien. Die unter [www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de) vorgestellten Wege werden mit genauen Höhenprofilen beschrieben, zudem ist zu jeder Tour der Anteil naturbelassener und asphaltierter Wege angegeben. Auf dieser Internetseite werden auch alle „Qualitätswege Wanderbares Deutschland“ aufgelistet, die garantierten Wandergenuss versprechen.

**Tipp:** Bei der Planung die Anreise nicht vergessen, am besten mit Bus oder Bahn.

### Orientierung



Zur Standardausrüstung beim Wandern gehören Karte und Wanderführer – sowie für Profis auch ein Kompass. Wer nicht nur die bekannten Spazierwege seiner näheren Umgebung erwandert, sondern in weniger bekannte Regionen aufbricht, sollte auf diese Ausrüstungsgegenstände keinesfalls verzichten. Neuerdings sind auch GPS-Geräte verbreitet. Diese sollten allerdings nie alleine, sondern stets in Verbindung mit einer guten Karte eingesetzt werden.

Zur Wanderkarte: Sie sollte immer aktuell sein und Höhenlinien enthalten. Wählen Sie einen wanderfreundlichen Maßstab, mindestens 1:50.000, besser 1:25.000. Eine nützliche Anleitung und Tipps für das Orientieren mit dem GPS bietet das Buch „GPS Navigation – Bruckmann Basic“, erhältlich im Bücherservice des Deutschen Wanderverbandes.

**Tipp:** Bei gutem Wetter können Sie die Himmelsrichtung auch mit einer Uhr bestimmen. Richten Sie das Zifferblatt so aus, dass der Stundenzeiger in Richtung der Sonne zeigt. Denken Sie sich einen Strich, der vom Mittelpunkt der Uhr zur Ziffer 12 (Sommerzeit Ziffer 1) geht. Halbieren Sie nun den Winkel zwischen dem gedachten Strich und dem Stundenzeiger. In dieser Richtung liegt Süden.



### Unterwegs im Winter

Wandern kann man praktisch zu jeder Jahreszeit. Bekanntlich gibt es ja kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung. Zur Basisausrüstung im Winter gehören schnell trocknende Sportunterwäsche, Pullover oder Faserpelz, lange Berghose, Mütze und Handschuhe. Zu empfehlen sind, vor allem im Gebirge, Sonnenschutz und eine schlagfeste Thermoskanne mit heißem Getränk.

Zu einem eigenen Wintersport hat sich das Schneeschuhwandern entwickelt. Hierfür ist allerdings eine gewisse Ausdauer und körperliche Fitness nötig. Der breite und mehr oder weniger ausgeprägte „Storchengang“ ist anstrengend und man kommt relativ langsam voran. Anfänger sollten kurze Touren mit geringer Höhendifferenz wählen. Das Gehen mit Schneeschuhen ist in der Ebene zwar kinderleicht, doch vor allem Querungen von Hängen werden schnell anstrengend, da hier das Fußgelenk seitlich abgewinkelt werden muss.

Für das Gehen mit Schneeschuhen sind leichte Trekkingschuhe wenig geeignet, da durch die Riemenbindung die Blutzirkulation abgeschnitten werden kann. Für längere Touren auf jeden Fall steigeisenfeste Schuhe nehmen. Auch Skistöcke (mit Teller) sind zu empfehlen. Weitere Infos zu diesem und anderen Themen finden Sie im Internet unter [www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de).

### Sportpartner gesucht

Wer noch einen Lauf- oder Wanderpartner sucht, kann diesen z.B. auch über die Internetseite [www.aok.de/sportpartner](http://www.aok.de/sportpartner) finden. Die AOK-Sportpartnerbörse vermittelt Sportbegeisterte in der näheren Umgebung des eigenen Wohnortes. Neben Laufen oder Walken wird die Suche auch für Sportarten wie Fußball oder Radfahren angeboten.





**Ü**berall in Deutschland findet man Top-adressen für Wanderer, die Alltagsstress und Hektik entfliehen und in der freien Natur die Seele baumeln lassen wollen. Wer wandert, erlebt schnell, wie viel Spaß es macht, sich zu bewegen und etwas für seine Gesundheit zu tun. Der Deutsche Wanderverband und die AOK arbeiten zusammen, um noch mehr Menschen für das Wandern zu begeistern.

Rund 20 Millionen Deutsche wandern gelegentlich. Dabei ist der Anteil der 20- bis 30-jährigen viel größer geworden, sodass es heute genauso viele jüngere wie ältere Wanderer in den Wäldern oder Bergen gibt.

### Stresskiller

Wandern ist für viele vor allem ein optimaler Ausgleich für Stress und gut gegen den allgegenwärtigen Bewegungsmangel. Regelmäßig betrieben wirken sich Wandern und Sport günstig auf den Fettstoffwechsel aus und reduzieren zu hohe Cholesterinwerte im Blut. Viel Bewegung hilft, den Blutdruck zu senken und vermindert damit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Sport hilft darüber hinaus bei chronischen Atemwegserkrankungen. Sportmediziner preisen zudem die wohltuende Grundstimmung, die sich durch das rhythmische und tiefe Atmen beim Sportler einstellt. In einem Satz: Wandern passt einfach in die Zeit.

Immer mehr Menschen suchen Entschleunigung: weg vom „fast life“ und zurück zur Muße für die Lieblingshobbys, zum bewussten Genießen, zur Freude an den natürlichen und einfachen Dingen des Lebens. Ein untrügliches Zeichen, dass Wandern wirklich zum ganz großen Volkssport geworden ist. Die passende Ausrüstung für das Wandern gibt es mittlerweile schon in vielen Einkaufsmärkten zu kaufen.

### Auf die richtige Kleidung kommt es an

Aber die schönste Wanderstrecke wird zur Qual, wenn die Schuhe drücken oder das Outfit nicht zum Wetter passt. Darauf sollten Sie vor dem Start achten:

**Schuhe:** Gute Trekkingschuhe sind wasserfest, atmungsaktiv, haben eine rutschfeste, griffige Sohle und geben dem Knöchel optimalen Halt. Tipp: Schuhe im Fachhandel zusammen mit passenden Wandersocken kaufen und nur mit eingelaufenen Tretern auf Tour gehen.



Fotos: © AOK

**Kleidung:** Wer in den Bergen unterwegs ist, muss beachten, dass sich dort das Wetter schnell ändern kann. Am besten, man hält sich dort ans Zwiebelprinzip:

Untendrunter Funktionsunterwäsche, die den Schweiß von der Haut wegtransportiert. Darüber kommt Fleece, der sich nicht mit Schweiß vollsaugt und warm hält, und zum Schluss eine wasser- und winddichte Jacke, die vor kaltem Wind und Nässe schützt. Alles das sollte möglichst leicht sein.

**Equipment:** Verstellbare Stöcke geben Halt und federn das Körpergewicht ab. Außerdem wichtig: Trinkflasche, Erste-Hilfe-Set, eine topografische Karte und für den Notfall ein Handy. Wer in Gebieten wandert, wo es keine markierten Wege gibt, braucht Kompass und Höhenmesser. Und: Hut, Sonnencreme und Sonnenbrille nicht vergessen. In den Bergen sind die UV-Strahlen besonders intensiv.

Der Deutsche Wanderverband und die Gesundheitskasse AOK arbeiten zusammen, um noch mehr Menschen für das gesundheitsfördernde Wandern zu begeistern. Ein wesentlicher Baustein ist die umfangreiche Informationssammlung „Wandern & Fitness“, die auf der Internetseite [www.wanderares-deutschland.de](http://www.wanderares-deutschland.de) zu finden ist. Für Wanderfreunde gibt es hilfreiche Tipps zu den sechs Themenfeldern Fitness, Wellness, Ernährung, Tourenplanung, Unterwegs und Gesundheit.

[www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de)

### Richtig eingestellt, macht ein Rucksack keine Probleme

**Nicht zu vergessen:** Der Rucksack. Vollgepackt sollte er maximal ein Viertel des Körpergewichts wiegen. Auch hier gilt: Weniger ist mehr. Sonst hat man schnell seine Last damit. Die Grundregel beim Packen lautet: Der Schwerpunkt muss dicht am Körper liegen. Damit die Sachen trocken bleiben, sollte man sie zusätzlich in Plastiktüten verstauen und eine Regenhülle für den Rucksack dabei haben. Der Rucksack sitzt optimal, wenn er eng am Rücken anliegt und seine Oberkante auf Schulterhöhe ist. Trekking-Rucksäcke sollten ein Gestell sowie einen Hüft- und Brustgurt haben, um die Wirbelsäule zu entlasten.

### Weniger ist mehr

Bedenken Sie immer bei Ihren Planungen für eine Wanderung: Setzen Sie sich besonders am Anfang nicht zu große Ziele. Schneller und weiter, das ist nur etwas für Leistungssportler, aber nicht für Wanderer, die die Natur genießen und gleichzeitig etwas für ihre Fitness tun wollen. Generell gilt: Übertreiben macht nicht fit, sondern fertig. Der Grund dafür ist, dass zu starke Belastungen auch beim Wandern auf den Körper wie ungesunder Stress wirken. Für jede Bewegung benötigt der Körper Energie. Er bezieht sie hauptsächlich aus Nährstoffen wie Kohlenhydraten und Fetten. Wandern und Sport sind

dann gesund, wenn der eingeatmete Sauerstoff ausreicht, um diese Nährstoffe zu verbrennen. Fachleute nennen das den aeroben Bereich. Freizeitsportler sollten mindestens 80 Prozent ihres Trainings in diesem Bereich absolvieren. Muss man sich beispielsweise beim Wandern besonders stark anstrengen, reicht der Sauerstoff für eine Verbrennung nicht mehr aus. Die Kohlenhydrate werden anaerob abgebaut, wobei nicht nur Energie gewonnen wird, sondern auch Milchsäure entsteht. Die Folge: Die Muskeln übersäuern, die Beine werden schwer und schwerer.

### Noch mehr Tipps von der Gesundheitskasse

Richtig geplant und angepackt ist Wandern aber ein Spaß für Groß und Klein. Zusammen kann man sich bewegen, die Natur genießen, Land und Leute kennenlernen. Wandern, das ist weder Sonntagsspaziergang noch „Streckemachen“, sondern die wohlthuende Mischung aus Fitness, Entspannung, Naturerleben und Geselligkeit – ein tolles Rundum-Fitness- und Wellnessprogramm. Kein Wunder also, dass auch immer mehr jüngere Menschen das Wandern als Sport für sich entdecken.

Selbst in der Medizin hat der Gehsport einen neuen Stellenwert erhalten. Denn mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, dass die schonende, aber konsequente Bewegung Beschwerden lindert und Krankheitsrisiken senkt. Ärzte empfehlen daher zunehmend gemütliches Wandern als Königsweg zum Erlangen stressfreier Fitness. Sogar als Therapie wird die Bewegung in der Natur eingesetzt – etwa bei Depressionen oder Angstzuständen.

Die AOK hält auf ihrer Website eine Reihe von Tipps und Programmen bereit, die dem gesundheitsbewussten Wanderer wertvolle Hilfe sind – vom Kalorien- und Fettrechner bis zu individuellen Fitnesstests. Mehr dazu auf [www.aok.de](http://www.aok.de).



## Ernährung ist wichtig, auch beim Wandern Sieben goldene Regeln von der AOK

Freizeitsportler brauchen vor allem genügend Energie und etwa 50 Nährstoffe. Das gilt auch für Wanderer. Zunächst klingt das viel, doch in einem abwechslungsreichen und vollwertigen Essen steckt alles drin, was der Körper braucht. Eine spezielle Sportlernahrung muss nicht sein. Die AOK gibt Tipps, worauf es bei einer gesunden Ernährung wirklich ankommt:

### 1. Reichlich Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis und Kartoffeln

Am besten zu jeder Mahlzeit. Darin stecken Kohlenhydrate und die liefern richtig Power. Wer zu Vollkornprodukten greift, bleibt länger satt und hält den Blutzucker in Balance.

### 2. Gemüse und Obst muss sein

Am besten eins von beiden zu jedem Essen. Empfohlen werden 5-mal täglich Gemüse und Obst. So bekommen Sie genügend Mineralstoffe und Vitamine. Muskeln anspannen, Bewegung koordinieren, Puls beschleunigen, sich konzentrieren – ohne Vitamine und Mineralstoffe unmöglich.

### 3. Täglich Milch und Milchprodukte

Sie sind wichtige Eiweißlieferanten und enthalten Calcium, das die Knochen stark macht. Wichtig: fettarme Varianten bevorzugen.

### 4. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier nicht jeden Tag

Kleine Portionen reichen auch für Sportler. Bei Fleisch und Wurst sind magere Sorten von Vorteil. Sie liefern mehr Eiweiß und weniger Fett.

### 5. Aufs Fett achten

Selbst wenn durch das Training zusätzliche Kalorien verbrannt werden, brauchen sportlich Aktive nicht mehr Fett als andere. 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag reichen. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle, z. B. Rapsöl oder Olivenöl, und greifen Sie zu fettarmen Lebensmitteln.

### 6. Süßigkeiten sind erlaubt

Natürlich in Maßen, denn die meisten Süßigkeiten sind kalorienreich. Wenn die Lust auf den süßen Geschmack kommt, hilft auch ein Glas Kakao, eine Schale Pudding oder ein Fruchtjoghurt.

### 7. Getränke sind wichtig

Mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag sollten Sie trinken. Wenn Sie beim Training schwitzen natürlich mehr. Bester Durstlöcher: Wasser. Beim Wandern und auch danach gut geeignet: Fruchtsaftchorlen (Mischungsverhältnis Saft zu Wasser 1:1 bis 1:2).

### Finden Sie Wanderfreunde!

Wer die Natur nicht alleine entdecken möchte, kann mit einem Onlineangebot der Gesundheitskasse auf die Suche nach Sportpartnern gehen. Mit der „AOK-Sportpartnerbörse“ lassen sich Wanderfreunde in der Nähe finden. Dafür muss man sich nur anmelden und sein Profil – am besten mit Bild – auf der Internetseite hinterlegen. Anschließend kann der Nutzer bequem mit der integrierten Suchfunktion nach Wanderfreunden und anderen Sportpartnern suchen. Mehr Infos zur AOK-Sportpartnerbörse unter: [www.aok.de/sportpartner](http://www.aok.de/sportpartner).







**D**er Deutsche Wanderverband und die AOK arbeiten zusammen, um noch mehr Menschen für das Wandern zu begeistern. Denn Bewegung tut dem Körper gut. Das gilt auch für Menschen mit Rückenschmerzen, der Volkskrankheit Nr. 1: Sich zu bewegen ist hierbei oftmals die beste Therapie.

Den Wasserkasten falsch gehoben oder zu lange vorm Computer gesessen – und schon ist der Rückenschmerz da. Fast jeder Erwachsene hat ihn wenigstens einmal im Leben. Schmerz im Kreuz kann ein Warnsignal sein, dass etwas nicht in Ordnung ist. Sich zu schonen und darauf zu warten, dass es von selbst wieder besser wird, ist in der Regel der falsche Weg. Auch dabei ist die beste Therapie Bewegung. Sie tut gut – und macht auch noch Spaß. Häufig gilt: Oftmals gehen Rückenschmerzen von selbst zurück, doch bei vielen Menschen kommen sie immer wieder. Schmerzen im Kreuz sind die Volkskrankheit Nummer eins; fast jeder dritte Erwachsene war deshalb schon beim Arzt. Solche Schmerzen gehören nach Angaben der Bundesregierung zu den häufigsten Gründen für Arztbesuche und Krankschreibungen.

Die AOK hält auf ihrer Website eine Reihe von Tipps und Programmen bereit, die dem gesundheitsbewussten Wanderer wertvolle Hilfe sind – vom Kalorien- und Fettrechner bis zu individuellen Fitnesstests. Mehr dazu auf [www.aok.de](http://www.aok.de).

### Verspannte Muskeln schmerzen

Woran das liegt? Unsere Wirbelsäule ist von Muskelsträngen und Bändern umgeben. Das gute Zusammenspiel aller drei Komponenten sorgt dafür, dass wir aufrecht gehen und uns drehen, bücken und strecken können. Ursache für Rückenschmerzen sind meist Muskelschmerzen. Wenn die Muskeln verspannt sind, bedeutet das: Man mutet sich mehr zu, als man vertragen kann. Die Schwachpunkte des Rückens liegen im unteren Bereich in der Lendenwirbelsäule und an der Halswirbelsäule, von wo die Schmerzen oftmals auf die Schultergegend ausstrahlen.

### Zu viel Schonung schwächt

Bei vielen Menschen besteht der erste Reflex bei Rückenschmerzen darin, sich ins Bett zu legen und darauf zu warten, dass es wieder besser wird. Doch mittlerweile weiß man, dass zu viel Schonung die Muskeln nur noch weiter schwächt. So geraten Patienten leicht in einen Teufelskreis aus Schmerz, Verspannung und geschwächter Muskulatur. Ziel ist es deshalb, schnell wieder aktiv zu werden, um den Rücken zu stärken.

### Schwimmen tut gut

Gut ist, was den Rücken stärkt, denn dann kann er in Zukunft Belastungen besser ver-

kraften. Am besten ist Schwimmen, weil der Rücken dabei nicht überlastet wird. Im Wasser wird das Körpergewicht, das auf der Wirbelsäule lastet, getragen und damit meist auch der Schmerz reduziert. Speziell warmes Thermalbadwasser hilft, die verspannten Muskeln wieder zu lockern. Doch nicht jeder kann sich fürs Schwimmen begeistern. Wichtig ist, dass Bewegung Spaß macht, denn sonst hält man es sowieso nicht lange durch. Man sollte deshalb eine Sportart wählen, die zu einem passt. Umso größer ist die Chance, dass man dauerhaft aktiv bleibt. Schließlich ist Bewegung nicht nur die beste Therapie für Kreuzschmerzen, sondern sie tut dem ganzen Körper gut.

### Finden Sie Wanderfreunde!

Wer die Natur nicht alleine entdecken möchte, kann mit einem Onlineangebot der Gesundheitskasse auf die Suche nach Sportpartnern gehen. Mit der „AOK-Sportpartnerbörse“ lassen sich Wanderfreunde in der Nähe finden. Dafür muss man sich nur anmelden und sein Profil – am besten mit Bild – auf der Internetseite hinterlegen. Anschließend kann der Nutzer bequem mit der integrierten Suchfunktion nach Wanderfreunden und anderen Sportpartnern suchen. Mehr Infos zur AOK-Sportpartnerbörse unter: [www.aok.de/sportpartner](http://www.aok.de/sportpartner).

## Muskeln gleichmäßig trainieren

Als Faustregel gilt: Geeignet sind Sportarten, bei denen alle Muskeln möglichst gleichmäßig trainiert werden. Dazu gehören neben Wandern und Schwimmen auch Joggen, Nordic Walking oder Skilanglauf, denn diese Sportarten be- und entlasten den Rücken in einem guten Rhythmus. Richtiges Schuhwerk ist allerdings Voraussetzung. Sportarten wie Golfen, Fallschirmspringen oder Gewichtheben belasten das Kreuz dagegen sehr. Wer nach längerer Pause wieder mit dem Sport beginnt und andere Erkrankungen hat, sollte dies mit seinem Arzt vorher besprechen.

## Arzt mit an Bord

Auch wenn Bewegung hilft – manchmal geht es nicht ohne Arzt. Bei anhaltend starken Schmerzen, nach einem Sturz und bei Lähmungserrscheinungen in den Armen oder Beinen sollte auf jeden Fall ein Mediziner zu Rate gezogen werden. Das gilt auch, wenn die Beschwerden beim Niesen, Husten oder Pressen stärker werden. Probleme beim Wasserlassen und ein Taubheitsgefühl an den Innenseiten der Oberschenkel sind Alarmsignale, bei denen Betroffene sofort zum Arzt gehen sollten. Weitere Infos zur Rückengesundheit auf der Webseite der AOK (› Gesundheit › Vorsorge › Gesunder Rücken): [www.aok.de](http://www.aok.de).

## Jeden Tag Bewegung

Immer wenn wir körperlich aktiv sind, werden Muskeln gestärkt und Kalorien verbrannt. Deshalb bringt auch eine einmalige sportliche Aktion schon etwas. Doch um etwas für das Gewicht zu tun, rät die Deutschen Sporthochschule Köln täglich 300 bis 400 Kilokalorien



durch Bewegung zu verbrauchen. Hört sich erst einmal viel an. Aber wer eine halbe Stunde täglich stramm marschiert und alle Treppen nimmt, kann es ganz einfach erreichen. Tipp: Auf dem Weg zur Arbeit und nach Hause ein bis zwei Stationen früher aus U-Bahn, Bus oder Straßenbahn steigen und zu Fuß ein wenig „Gas geben“. Sich bewegen hilft nicht nur beim Abnehmen. Es ist Gesundheitsschutz: macht Herz und Kreislauf fit, stärkt Knochen, Muskeln und das Abwehrsystem, senkt den Blutdruck, wirkt sich positiv auf den Blutzucker aus und vieles mehr. Die Effekte stellen sich allerdings erst ein, wenn 2000 bis 3000 Kilokalorien in der Woche zusätzlich durch Bewegung verbrannt werden. Gehen Sie den Weg der kleinen Schritte: Bringen Sie Bewegung in den Alltag und treiben Sie zwei- bis dreimal pro Woche etwas Sport, zum Beispiel mal eine halbe Stunde Radfahren oder Walken, mal Schwimmen oder zur Gymnastik gehen.



© Ingo Seifert-Rösing

## Noch mehr Tipps von der Gesundheitskasse

Richtig geplant und angepackt ist Wandern ein Spaß für Groß und Klein. Zusammen kann man sich bewegen, die Natur genießen, Land und Leute kennenlernen. Wandern, das ist weder Sonntagsspaziergang noch „Streckemachen“, sondern die wohltuende Mischung aus Fitness, Entspannung, Naturerleben und Geselligkeit – ein tolles Rundum-Fitness- und Wellnessprogramm. Kein Wunder also, dass auch immer mehr jüngere Menschen das Wandern als Sport für sich entdecken.

Selbst in der Medizin hat der Gehsport einen neuen Stellenwert erhalten. Denn mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, dass die schonende, aber konsequente Bewegung Beschwerden lindert und Krankheitsrisiken senkt. Ärzte empfehlen daher zunehmend gemütliches Wandern als Königsweg zum Erlangen stressfreier Fitness. Sogar als Therapie wird die Bewegung in der Natur eingesetzt – etwa bei Depressionen oder Angstzuständen.

## Ernährung ist wichtig, auch beim Wandern Sieben goldene Regeln von der AOK

Freizeitsportler brauchen vor allem genügend Energie und etwa 50 Nährstoffe. Das gilt auch für Wanderer. Zunächst klingt das viel, doch in einem abwechslungsreichen und vollwertigen Essen steckt alles drin, was der Körper braucht. Eine spezielle Sportlerernährung muss nicht sein. Die AOK gibt Tipps, worauf es bei einer gesunden Ernährung wirklich ankommt:

### 1. Reichlich Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis und Kartoffeln

Am besten zu jeder Mahlzeit. Darin stecken Kohlenhydrate und die liefern richtig Power. Wer zu Vollkornprodukten greift, bleibt länger satt und hält den Blutzucker in Balance.

### 2. Gemüse und Obst muss sein

Am besten eins von beiden zu jedem Essen. Empfohlen werden 5-mal täglich Gemüse und Obst. So bekommen Sie genügend Mineralstoffe und Vitamine. Muskeln anspannen, Bewegung koordinieren, Puls beschleunigen, sich konzentrieren – ohne Vitamine und Mineralstoffe unmöglich.

### 3. Täglich Milch und Milchprodukte

Sie sind wichtige Eiweißlieferanten und enthalten Calcium, das die Knochen stark macht. Wichtig: fettarme Varianten bevorzugen.

### 4. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier nicht jeden Tag

Kleine Portionen reichen auch für Sportler. Bei Fleisch und Wurst sind magere Sorten von Vorteil. Sie liefern mehr Eiweiß und weniger Fett.

### 5. Aufs Fett achten

Selbst wenn durch das Training zusätzliche Kalorien verbrannt werden, brauchen sportlich Aktive nicht mehr Fett als andere. 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag reichen. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle, z. B. Rapsöl oder Olivenöl, und greifen Sie zu fettarmen Lebensmitteln.

### 6. Süßigkeiten sind erlaubt

Natürlich in Maßen, denn die meisten Süßigkeiten sind kalorienreich. Wenn die Lust auf den süßen Geschmack kommt, hilft auch ein Glas Kakao, eine Schale Pudding oder ein Fruchtjoghurt.

### 7. Getränke sind wichtig

Mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag sollten Sie trinken. Wenn Sie beim Training schwitzen natürlich mehr. Bester Durstlöcher: Wasser. Beim Wandern und auch danach gut geeignet: Fruchtsaftchorlen (Mischungsverhältnis Saft zu Wasser 1:1 bis 1:2).