

*Der Zusammenhang von Wandern und Gesundheit, lange Zeit nur ein Randthema (s. auch Wandermagazin 3 u. 4/1995), rückt mehr und mehr in das Bewusstsein der (wandernden) Öffentlichkeit. Gleich nach dem „Gesundheitskongress Wandern“ 2007 wurden Forschungsprojekte konzipiert und Fördermittel mobilisiert.*

# Wanderspaß statt Fitnessstress

Im Jahresabstand werden derzeit wissenschaftliche Symposien und Kongresse angekündigt, sogar in Hochglanzmedien findet man Beiträge über die wohltuenden Wirkungen des Ausdauergehens. Dabei wird allerdings nur das bestätigt, was Wanderer schon immer gewusst haben. Auf Befragen geben drei Viertel von ihnen an, sich nach einer Tour physisch, zwei Drittel psychisch entspannter zu fühlen. Deutsche Mediziner führen diesen Effekt vorrangig auf physiologische Trainingseffekte zurück und empfehlen folglich ein zügiges Wandertempo oder regelmäßige Aufstiege. Physiotherapeuten raten unter der Überschrift „Gesundheitsswandern“ gar zu gymnastischen Einlagen oder Fitnessübungen entlang der Strecke.

Gerade das Wandern liefert indes ein Beispiel dafür, wie die Gesundheit auch ohne zwanghafte Trainingseinlagen von purer Freude am Gehen profitieren kann. So finden sich in der medizinische Forschung immer mehr Indizien dafür, dass körperliche Aktivität

das Wohlbefinden besonders dann fördert, wenn sie besonders ausdauernd ausgeübt wird. Dann zeigt auch ein geringer Anstrengungsgrad wie beim Wandern auf Dauer bemerkenswerte positive Wirkungen auf die Befindlichkeit. Schnaufen und Stretchen schaden zwar nicht, müssen aber nicht sein, insbesondere dann nicht, wenn sie einem als Pflichteinlage die Lust an der Bewegung nehmen.

Beim Wandern kommt noch ein zweiter Effekt hinzu, der in seiner Bedeutung lange Zeit unterschätzt wurde: das natürliche Umfeld. Allein der Umstand, dass man sich regelmäßig ins Grüne begibt, ja selbst schon der bloße Sichtkontakt mit schöner Vegetation, tut Geist und Seele gut. Nach Ausweis wissenschaftlicher Untersuchungen reicht es schon, wenn man seinen tristen Arbeitsplatz begrünt oder aus dem Fenster ins Grüne schauen kann, um besser drauf zu sein. Wer in Städten die Möglichkeit hat, nahe Grünflächen aufzusuchen, wird im Mittel weniger krank und lebt länger als Menschen, die von der Natur abgeschnitten sind. Statistisch aufwendige Untersuchungen in Japan wie in den Niederlanden haben das insbesondere für ältere Menschen belegt.

Allerdings: Natürliche Szenarien wirken nur, wenn wir sie als schön empfinden. Messbare Effekte auf Hormonspiegel sowie andere Stimmungs- und Stressindikatoren konnten z.B. bei offenen, aussichtsreichen Landschaften mit klaren Gewässern, waldumrahmten Wiesen und breitkro-

nigen Solitärbäumen nachgewiesen werden, während dichter, unterholzreicher Wald keine Wirkung zeigte. Nach diesen Maßstäben schöne Wanderwege, wie sie gegenwärtig überall in Deutschland neu entstehen, sind also zugleich auch gesunde Wanderwege. Sie ermuntern nicht nur zum ausdauernden Wandern, sondern strahlen mit ihrer Schönheit gewissermaßen bis in die Seele hinein – ohne Fitnessstress und Übungszwang.

➤ [www.wanderforschung.de](http://www.wanderforschung.de)

Autor: Rainer Brämer, Natursoziologe

