

Der Trend „Wandern“ (Erholung und Sport in einem)

Wandern sorgt rundherum für Gesundheit und Wohlbefinden. Wandern ist das ideale Wohlfühlprogramm für Körper und Psyche. Dies ist auch durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt.

1. Wandern stärkt das Immunsystem.

Menschen, die sich regelmäßig bewegen, werden seltener krank. Wärme- und Kältereize beim Aufenthalt im Freien trainieren das Immunsystem.

2. Wandern ist gut für Herz und Kreislauf.

Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko, an Herz-Kreislauf-Störungen zu erkranken. Wer regelmäßig wandert, verbessert seine Kondition. Dabei ist Wandern sehr gut dosierbar: Man kann mit kurzen Strecken beginnen und die Anforderungen nach Belieben erhöhen.

3. Wandern macht schlank.

Etwa 350 Kcal pro Stunde verbrennt man bei einer leichten Wanderung, bei einer Wanderung im Gebirge steigt der Verbrauch auf 555 Kcal. Das ist fast genauso viel wie beim Joggen. Regelmäßiges Wandern unterstützt das Abnehmen.

4. Wandern stärkt den Bewegungsapparat.

Muskeln, Knochen und Bänder werden bei ruhiger, regelmäßiger Bewegung trainiert und aufgebaut. Wandern ist gelenkschonender als andere Laufsportarten, wie etwa das Joggen.

5. Wandern regt den Stoffwechsel an.

Das betrifft besonders den Fettstoffwechsel. Wandern senkt Blutfett- und Blutzuckerwerte und ist von daher auch für Diabetiker besonders geeignet.

6. Wandern tut gut.

Ruhige Bewegung im Grünen beruhigt und entstresst. 90 Prozent der Wanderer fühlen sich nach der Wanderung allgemein fitter, 80 Prozent empfinden sich hinterher als deutlich zufriedener und 50 Prozent fühlen sich nach der Tour körperlich fitter.

7. Wandern ist Begegnung.

Gemeinsam kleine Abenteuer erleben, neue Wege ausprobieren und die Umgebung erkunden verbindet. Beim Wandern knüpft man neue Kontakte und findet Freunde. Etwa 63 Prozent der Wanderer geben an, dass Geselligkeit ein starkes Motiv ist, zu wandern.

8. Wandern: ideale Voraussetzung für ein gesundes Altern.

Wandern ist ideal für ältere Menschen und wird von Sportärzten empfohlen. Regelmäßige Bewegung unterstützt ein erfolgreiches Altern und senkt das Risiko, chronisch krank zu werden.