

MILLIONEN DEUTSCHE IM WANDERFIEBER

Wandern wirkt antidepressiv!



Auch wenn die Alpen atemberaubende Aussichten bieten, zeigen sich die positiven Effekte des Wanderns auch in flacheren Gefilden

Foto: Bernd Ritschel

24.09.2018 - 09:43 Uhr

Das Wandern ist des Müllers Lust ... aber nicht nur des Müllers. In den vergangenen Jahren erlebt Wandern einen wahren Boom, in einigen vielbewanderten Regionen können Hütten und Gasthöfe in der Hauptsaison der Nachfrage kaum nachkommen.

Mehrere Studien ergaben, Wandern baut Stress ab, macht glücklich.

Schon kurze Touren von zwei bis drei Stunden haben eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und überflüssige Pfunde schmelzen auch.

„Wanderungen oder Spaziergänge durch den Herbstwald können regelrecht antidepressiv wirken. Das Stresshormon Cortisol wird abgebaut. Wir können abschalten, entspannen und mental ‚auftanken‘“, erklärt Dr. Thorsten Bracher, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein (<https://www.schlosspark-klinik-dirmstein.de/>).

Schon eine kurze Wanderung fördert die Durchblutung bestimmter Gehirnregionen um bis zu ein Drittel, haben Experten errechnet. Dadurch kommt es zu einer erheblichen Steigerung von Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung.

„Zudem führt die bessere Durchblutung zu einer höheren Ausschüttung von Endorphinen, was Stimmung und Glücksempfinden zugute kommt“, weiß der Experte. Zu 90 Prozent wird stimmungsförderndes Vitamin D durch UV-Strahlung, also Sonnenlicht, in der Haut gebildet. Und damit sieht es vor allem in der lichtarmen Jahreszeit in unseren Breitengraden düster aus.

„Wanderungen können diesem Defizit entgegenwirken – selbst an trüben Tagen. Denn auch wenn dicke Wolken keinen Sonnenstrahl durchlassen, hebt das UV-Licht unsere Stimmung – längere Touren vorausgesetzt“, erläutert Dr. Bracher.

Neben den positiven Aspekten des Wanderns für die Psyche, gibt es weitere Pluspunkte für die Gesundheit.

Die Grundregel lautet: „Wandern kann anstrengen, darf aber nicht überanstrengen“, bringt es Dr. Martin Rinio, leitender Facharzt für Orthopädie, Chirurgie und Unfallchirurgie der Gelenk-Klinik Gundelfingen (<https://gelenk-klinik.de/>) auf den Punkt. Dabei gilt: Lange Wege mit hohen Schwierigkeitsstufen sind nur etwas für geübte Wanderer mit Routine.

Und auch beim Tempo gilt weniger ist mehr: „Etwas schwitzen ist okay, gerät man jedoch ins Schnaufen, so ist es zu viel des Guten. Gerade als Anfänger sollte man es zum Aufwärmen die ersten 30, 40 Minuten stets

langsam angehen“, sagt Dr. Rinio. **Wandern macht mobil:** „Etwa 70 Prozent aller Muskeln im Körper werden beim flotten Spaziergang oder Wandern in Bewegung gesetzt“, weiß Dr. Rinio.

UND: Wer viel geht, der senkt darüber hinaus das Risiko ernsthafter Erkrankungen wie Alzheimer, Herzinfarkt, Diabetes, Depressionen oder eines Schlaganfalls belegen Studien. „Schon nach kurzer Zeit sinken bei regelmäßigen Wanderungen vielfach Körpergewicht, Blutdruck und Körperfett erheblich“, betont der Experte. Außerdem lässt sich durch das Laufen in der Natur die körperliche Leistungsfähigkeit steigern.

Damit es gesundheitlich auch wirkt, am besten zweimal die Woche für mindestens 30 bis 60 Minuten losmarschieren.

Kontinuierliche Wanderungen halten auch die Gelenke fit. „Da der Gelenkknorpel nicht direkt durchblutet wird, kann er nur durch Bewegung über die Gelenkflüssigkeit mit wichtigen Nährstoffen versorgt und somit am Leben erhalten werden“, erläutert Dr. Rinio.



Der Gipfel ist für Bergwanderer die Belohnung für den Aufstieg

Foto: imago

Was muss ich bei alpinen Touren beachten?

Ab 2500 Metern kann es auch für erfahrene Wanderer buchstäblich eng werden: Die Höhenkrankheit meldet sich mit Benommenheit, Übelkeit und Schwindel. Der Sauerstoffmangel lässt Blutdruck, Puls und Atem in

die Höhe steigen. Schlimmstenfalls kann es zu einem Ödem kommen, einer gefährlichen Wasseransammlung in Herz oder Lunge. „Deshalb nicht am ersten Tag des Herbst-Urlaubs mit der Seilbahn von der Talstation auf große Höhen fahren (über 2500 Meter)“, warnt Dr. Rinio. „Denn der schnelle Aufstieg kann bereits die Höhenkrankheit auslösen.“

Tipp: Akklimatisierung von wenigstens drei Tagen (bei größeren Höhen entsprechend länger). Langsame Aufstiege planen und die Touren mit höchsten Höhen erst zum Schluss des Urlaubs. „Geht’s dabei bergab, bitte den Fuß stets gerade abrollen – das ist knieschonender und auf Dauer angenehmer“, rät der Experte.

Patienten mit chronischen Erkrankungen sollten vor Wanderungen in größeren Höhen mit ihrem Hausarzt sprechen. Menschen mit verengten Herzkranzgefäßen etwa müssen in der Regel zwar nicht ganz darauf verzichten, sollten aber erst nach gründlichem ärztlichen Check-up loslegen.

Und für wen ist Wandern ungeeignet?

Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen sollten ebenso wie stark Übergewichtige oder Asthmatiker ein langsames Schrittempo wählen – sonst könnte ein Anstrengungsasthma drohen. Außerdem gegebenenfalls Medikamente mitnehmen und immer vorher den Arzt fragen. Bei erheblichen Gelenkproblemen oder akuten Entzündungen, aber auch bei Erkältungen oder starken Schmerzen (etwa in Rücken oder Knien) sollte aufs Wandern verzichtet werden.

Patienten mit Arthrose sollten steile Wege und intensive Touren vermeiden. Ist das Patellofemoralgelenk (hinter der Knie Scheibe) betroffen, so ist Bergabgehen besonders schmerzhaft. Die bessere Wahl sind flache Touren mit nur wenigen Höhenmetern und wenigen Abstiegen, beispielsweise Panoramawege. (ssl)