

## Das Wandern ist auch des Nicht-Sportlers Lust *Schritt für Schritt zum (Wohlfühl-)Ziel*

Man weiß eigentlich wie es funktioniert. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßiger Sport nebst Entspannungsphasen, und schon ist der gesunde Lebensstil kreiert. Doch gerade was die Bewegung im Alltag angeht, stößt der wenig passionierte Sportsmann schnell an seine Grenzen. Eine morgendliche Joggingrunde scheint ebenso wenig attraktiv, wie der Gang ins Fitnessstudio. Und auch viele weitere Ausdauersport-Alternativen wurden ausprobiert, aber ohne nachhaltige Begeisterung. Wenn Freude und Leidenschaft jedoch fehlen, wird es nichts mit der gesunden Routine. Für diejenigen, die Sport mit überschaubarem Pulsanstieg schätzen und sich zudem noch gerne an der frischen Luft aufhalten, tut sich aber eine Möglichkeit auf. Um die eigene Fitness zu halten oder zu verbessern. Nämlich Wandern!



Laut einer aktuellen Studie „Zukunftsmarkt Wandern“ des Deutschen Wanderverbandes e.V. ([www.wissen.dsft-berlin.de/Zukunftsmarkt\\_Wandern/Info-alle-1471-4-0.html](http://www.wissen.dsft-berlin.de/Zukunftsmarkt_Wandern/Info-alle-1471-4-0.html)), wandern fast 40 Millionen Deutsche. Diese sportlich Aktiven bringen es auf satte 370 Millionen Tagesausflüge. Insgesamt geben die Wanderer in Deutschland jährlich 7,5 Milliarden Euro während ihrer Freizeitaktivität aus. Umfragen zufolge fühlen sich 83 % der wandernden Bevölkerung nach ihren Ausflügen glücklich und zufrieden. Und das hat alles einen guten Grund. Wandern schließlich, hält so einige Vorzüge bereit.

Beim Wandern bestimmt jeder selbst über seine Geschwindigkeit, Überforderung ist eine sehr seltene Folge. Zwei bis drei Wandereinheiten pro Woche wären ideal. In Kombination mit einer bewussten Ernährung spürt der Aktive schon nach kurzer Zeit die Erfolge. Die Kondition verbessert sich, zudem wandert man dem persönlichen Wohlfühlgewicht entgegen. Noch dazu fällt es leichter loslassen und den Kopf freizubekommen. Der Stress wird einfach nebenbei abgebaut, das Herz-Kreislauf-System kommt wortwörtlich „auf Touren“. Wer einen aktiven Outdoortag verbracht hat, fühlt sich gestärkt und ist ausgeglichener. Und wird garantiert zum Wiederholungstäter.

### Tipps rund um das Wandern

- Wer **Knieprobleme** hat, wandert besser im Flachen. Oder nimmt bergab die Seilbahn.
- Mit Stock über Stock und Stein? Durch **Wanderstöcke** profitiert auch die Armmuskulatur, die Haltung wird verbessert und das Gewicht verlagert.
- Hunger ist ein schlechter Begleiter. Doch statt Energie-Riegel und Limonade kommt lieber die **Fruchtsaftschorle und Obst** mit auf Tour.
- Motivation ist gut, die Wanderung **gemäßigt angehen** ist besser. Trotz allem Tatendrang sich tempomäßig erst einmal zurückhalten und die Kräfte einteilen.
- Der **Weg** ist das Ziel. Damit man von selbigem jedoch nicht abkommt, ist eine sorgfältige Vorbereitung und die Wanderkarte im Rucksack ein Muss.
- Und nie vergessen. Statt Leistungsgedanke zählt vor allem eines: **der Spaß!** Wer nun die Wanderstiefel schnürt, wird wissen warum.