



älter werden
IN BALANCE



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



WANDERN
Bewegung, die gut tut



Inhaltsverzeichnis

Wandern geht immer	4
Ganzheitliches Fitnessprogramm	6
Wandern tut dem Körper gut	8
Wandern macht glücklich	10
Gesund wandern	12
Mitmachen kann jeder	13
Die schönsten Wege	14
Tipps für Einsteiger	18
Wandern in Gemeinschaft	22
Nützliche Adressen	23

Wandern geht immer

Wandern ist gesund und macht glücklich. Die ursprünglichste Fortbewegungsart des Menschen ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Fast jeder kann es überall zu jeder Zeit tun.

Wandern ist die mit Abstand beliebteste Outdooraktivität der Deutschen. 69 Prozent und damit die Mehrheit der deutschsprachigen Bevölkerung sind aktive Wanderer. Über 50 Millionen Deutsche wandern, verteilt auf 370 Millionen Tageswanderungen pro Jahr. ^{1, 2}

Regelmäßiges Wandern macht Kindern und Senioren gleichermaßen Spaß. Es führt Generationen zusammen, bringt Freude und Erholung. Und das Schöne daran: Unabhängig von Alter, Gewicht oder Fitness – fast jeder kann es fast überall tun. Wandern ist keineswegs nur ein Sport für Gesunde. Wohl dosiert trägt es oft sogar zur Besserung von Krankheiten bei. Aber am besten vorher den Arzt fragen. Bluthoch-

druckpatienten zum Beispiel sollten Kraftakte meiden. Wichtig sind fließende Übergänge von der Ruhe zur Belastung und umgekehrt. Also nicht abrupt beginnen und plötzlich aufhören.

Wandern: immer Saison

Nahezu in allen Regionen Deutschlands gibt es tolle Wanderwege, selbst viele Städte bieten inzwischen entsprechende Routen an. Und anders als andere Ausdauersportarten wie Skilanglauf oder Joggen gehört Wandern in entstprechendem Schuhwerk zu den besonders schonenden Bewegungen.



Wandern geht das ganze Jahr und in jedem Alter und ist nach Rücksprache mit dem Arzt auch für Menschen gut, die übergewichtig sind oder andere Einschränkungen haben. Jeder fünfte aktive Wanderer ist auch in der kalten Jahreszeit unterwegs. Das geht mit und ohne Schneeschuhe. Im Unterschied zu anderen Freizeit- und Urlaubsaktivitäten hat Wandern immer Saison.

► Egal welches Alter, egal welche Jahreszeit und egal welcher Ort: Wandern ist Balsam für Körper, Geist und Seele.



Ganzheitliches Fitnessprogramm

Kaum etwas eignet sich so gut zum Abschalten und Auftanken wie eine Wanderung. Die Bewegung in der Natur macht den Kopf frei, den Puls ruhig, sie erfrischt und belebt. ³

Längst ist erwiesen, dass die schonende, regelmäßige Bewegung Krankheitsrisiken senkt und Beschwerden lindert. Wandern macht fit und zufrieden. Sogar als Therapie etwa bei Depressionen wird es eingesetzt. Auch die Erho-

lung nach Krankheiten kann Wandern beschleunigen. ^{1,4}

Allerdings: Statt sich zu verausgaben, empfehlen Ärzte gemütliches Gehen, eine wohltuende Mischung aus Bewegung, Entspannung, Naturerleben und Geselligkeit. So wird Wandern zu einem ganzheitlichen Fitnessprogramm. Für dessen Effektivität spielt übrigens das Naturerleben eine wichtige Rolle. Und wussten Sie, dass Wandern ähnlich gro-



ße gesundheitliche Effekte hat wie Joggen? Das liegt daran, dass wir beim Wandern etwa doppelt so viele Schritte machen wie beim Laufen, und viele kleine Schritte verbrauchen in der Summe etwa genauso viel Energie wie wenige größere.

► Wandern macht nicht nur fit, es führt auch Generationen zusammen und sorgt für tolle Erlebnisse.



DWV/K.-P. Kappeest



DWV/A. Hub



DWV/A. Hub



DWV/K.-P. Kappeest

Wandern tut dem Körper gut

Schon 3.000 Schritte täglich mehr genügen, um das Risiko für Arterienverkalkung und damit für Herzinfarkt sowie Schlaganfall zu reduzieren.

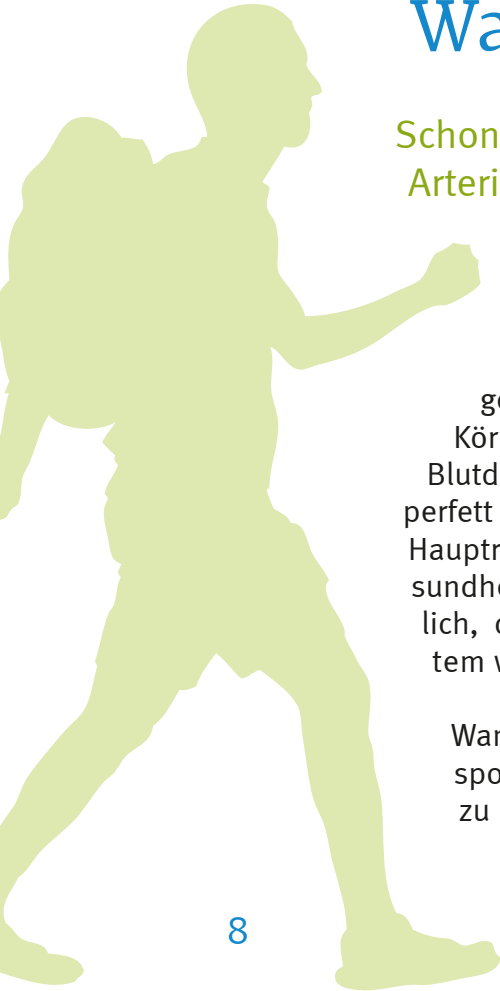
Wenn Menschen regelmäßig wandern, verringert sich nicht nur das Körpergewicht, auch der Blutdruck sinkt und das Körperfett wird reduziert. Die Hauptrisikofaktoren für die Gesundheit verringern sich deutlich, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt.³

Wandern ist eine Ausdauersportart, die im Gegensatz zu anderen auch Men-

schen mit starkem Übergewicht betreiben können. Durch das hohe Eigengewicht verbrauchen Übergewichtige sogar mehr Energie als der Durchschnitt. Der Anteil der Fettverbrennung am gesamten Stoffwechsel liegt beim Wandern mit 40 bis 60 Prozent doppelt so hoch wie beim Laufen.⁵

Stärkung des Herz- Kreislauf-Systems

Im Bereich der unteren Extremitäten werden Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder stabilisiert. Knie- und Hüftgelenke werden ent-



lastet, die gesamte Haltemuskulatur des Körpers trainiert. Dies verringert das Verletzungsrisiko. Auch das Immunsystem wird kräftiger, ebenso, wie regelmäßiges Wandern zur Vergrößerung des Atemzugvolumens und der Lungenvitalkapazität führt. Dies bewirkt eine tiefere, regelmäßigere Atmung, eine geringere Atemfrequenz und eine bessere Durchblutung der Lunge.

Mehr Ausdauer und Trittsicherheit

Schließlich verbessert regelmäßiges Wandern gerade bei Älteren die Kraftausdauer und Trittsicherheit: Wandern verringert das Sturzrisiko und steigert die Leistungsfähigkeit.

► Trittsicherheit, Kraft, Ausdauer: Wer wandert, verbessert die Leistungsfähigkeit seines Körpers deutlich.



Wandern macht glücklich



Psychologen loben die gruppendynamischen Effekte, die beim Wandern in der Gruppe vor Isolation und innerer Abkehr von der Gesellschaft schützen. Dazu hilft Wandern gegen Stress, indem es das Stresshormon Kortisol vermindert und die Stressbewältigung verbessert. Und das ist längst nicht alles.

Langandauerndes Gehen verstärkt infolge eines veränderten Stoffwechsels die Produktion körpereigener Hormone und Botenstoffe wie Endorphin, Serotonin und Dopamin. Damit verbinden sich Gefühle des Wohlbefindens und Glücks sowie die Reduzierung von negativen Stimmungen wie Trauer und Ärger. Zudem steigert Wandern Studien zufolge das Selbstwertgefühl. Die Bewegung im Freien bringt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Auch Genesende wissen die wohlthuende Atmosphäre beim Wandern zu schätzen. In einer Befragung gaben mehr als drei Viertel der Interviewten

an, dass neben den ärztlichen Bemühungen das Gehen im Grünen am meisten zu ihrer Gesundheit beigetragen habe. Die Stille des Waldes, der Duft der Natur oder ein plätschernder Bach sind Wahrnehmungen, die unsere Sinne schärfen und durch die Ausschüttung von Hormonen

spürbare Wohlfühleffekte auslösen.

Selbst Depressionen kann durch regelmäßige Bewegung präventiv und therapeutisch begegnet werden. Die antidepressive Wirkung des Wanderns erreicht teilweise diejenige von Medikamenten und psychotherapeutischen Methoden.

Nicht zuletzt kann Wandern der Entwicklung einer Demenz vorbeugen und deren Verlauf verlangsamen.

► Wandern steigert Gefühle des Wohlbefindens und Glücks. Außerdem hilft es gegen Stress.



DWV/A. Hub

Gesund wandern

Das vom Deutschen Wanderverband (DWV) zertifizierte Gesundheitswandern kombiniert schöne, kurze Strecken zu Fuß mit ausgewählten physiotherapeutischen Übungen, die die Balance schulen, beweglich machen, kräftigen und entspannen. Niemand wird überfordert. Bundesweit gibt es über 600 zertifizierte Gesundheitswanderführer in vielen Regionen Deutschlands. Die positiven Effekte

sind so deutlich, dass die gesetzlichen Krankenkassen entsprechende Angebote als primärpräventive Maßnahme anerkennen, so dass die Gebühren anteilig rückerstattet werden – vorausgesetzt die Angebote kommen von Wanderführern mit bewegungstherapeutischer Grundausbildung.

► Beim zertifizierten Gesundheitswandern wird gewandert und zwischendrin gibt es physiotherapeutische Übungen.
www.gesundheitswanderfuehrer.de

Let's go
jeder Schritt hält fit



Mitmachen kann jeder

Wandern macht Spaß und ist gesund. Mit dem Deutschen Wanderabzeichen belohnt der Deutsche Wanderverband (DWV) regelmäßiges Wandern. Um das Abzeichen zu bekommen, müssen – auf mindestens zehn Wanderungen verteilt – Kinder pro Jahr 100 Kilometer unterwegs sein, Jugendliche 150 und Erwachsene 200 Kilometer. Für Menschen mit Behinderung gilt jeweils die Hälfte. Mitmachen kann jeder, ob Wandervereinsmitglied oder nicht.

Die Aktivitäten, die für das Deutsche Wanderabzeichen punkten, reichen von der traditionellen Gruppenwanderung über Nordic Walking, Familienwandern, Gesundheits- und Radwandern bis zu Skilanglauf und Schneeschuhwandern. Wichtig ist lediglich, dass das jeweilige Angebot aus einem DWV-Mitgliedsverein stammt.

Die zurückgelegten Kilometer werden vom jeweiligen Wanderführer im sogenannten Wander-Fitness-Pass dokumentiert. Diese Pässe sind über die DWV-Mitgliedsvereine zu bekommen.



► Das Deutsche Wanderabzeichen belohnt regelmäßiges Wandern. Das Abzeichen gibt es in Bronze, Silber und Gold.

Weil Wandern so gesund ist, belohnen viele Krankenkassen die Träger des Deutschen Wanderabzeichens. Viele Kassen erkennen das Deutsche Wanderabzeichen in ihren Bonusprogrammen an. Es winken teils satte Prämien bis 150 Euro.

Die schönsten Wege



Das Wanderwegenetz in Deutschland ist mit rund 300.000 Kilometern schier unerschöpflich. Im Norden gibt es ebenso tolle Wege wie in den Mittelgebirgen oder im Alpenvorland. Aber wo genau finden Wanderer abwechslungsreiche, natürliche Wege, die zuverlässig markiert sind? Und wo passende Unterkünfte?

Genau hier hilft der Deutsche Wanderverband (DWV) mit seiner Qualitätsinitiative „Wanderbares Deutschland“.

Sie ist vergleichbar mit dem TÜV. Doch anders als dort, wo die Prüfung der Sicherheit im Vordergrund steht, spielt bei der alle drei Jahre

notigen DWV-Zertifizierung das Thema Sicherheit zwar eine Rolle, dazu kommen aber viele weitere aus den Bedürfnissen von Wanderern abgeleitete Qualitätskriterien.

Für die Zertifizierung von Wegen hat der DWV 32 Kriterien entwickelt, deren Erfüllung Wandergenuss garantiert. So müssen die Wege landschaftlich und kulturell abwechslungsreich und natur-

► Qualitätswege „Wanderbares Deutschland“ sind abwechslungsreich und führen durch die schönsten Landschaften.



DWW/K.-P. Kappest

belassen sowie perfekt markiert sein. Über die gesamte Bundesrepublik verstreut gibt es heute über 140 Qualitätswege „Wanderbares Deutschland“ mit insgesamt etwa 13.500 Kilometern Länge.

Qualität garantiert: Wanderbares Deutschland

Im Jahr 2014 ist erstmals eine ganze Region als Qualitätsregion „Wanderbares Deutschland“ ausgezeichnet worden. Qualitätsregionen müssen nicht nur spannende Wege und perfekte Wanderunterkünfte bieten.

Sie müssen Gästen mindestens fünf Tage abwechslungsreichen Wanderurlaub ermöglichen. Auch die Tourist-Informationen und die Verkehrsanbindung kommen auf den Prüfstand.

Neu ist die Zertifizierung kurzer, thematisch ausgerichteter Wanderwege als Qualitätswege „Wanderbares Deutschland“. Hier gibt es kulinarische und barrierearme Routen ebenso wie Touren für Familien oder Kulturinteressierte.

► Für Wanderer, die an Kultur interessiert sind, gibt es spezielle Kulturrouten.





DWV/A. Hub

QUALITÄTSGASTGEBER „WANDERBARES DEUTSCHLAND“

Qualitätsgastgeber „Wanderbares Deutschland“ haben sich auf Wanderer eingestellt. Wer hier seine Ausrüstung trocknen will, muss nicht fürchten, schräg angesehen zu werden. Außerdem wird in diesen Häusern gut beraten. Ein Hol- und Bringservice sowie Gepäcktransport sind selbstverständlich. Bundesweit gibt es über 1.600 Gastgeber, die den 31 Kriterien entsprechen, die aus den Bedürfnissen von Wanderern abgeleitet sind.



Tipps für Einsteiger

Rucksack packen

In den Rucksack gehören Regen- und Sonnenschutz sowie Getränke und Verpflegung. Außerdem wichtig: Erste-Hilfe-Set mit Blasenpflastern, Karte, Handy sowie Müllbeutel für den eigenen Abfall.

Touren planen

Für Einsteiger gilt: Nicht allzu ehrgeizig sein! Erst einmal kurze Touren planen. Besonders bei Wanderungen mit Kindern. Ideal ist ein Weg, wenn er kurvenreich durch möglichst naturnahe Landschaften führt und viel Abwechslung bietet.

Wer auf einem Qualitätsweg „Wanderbares Deutschland“ wandert, ist vor Enttäuschungen gewappnet. Doch auch andere Wege können sich lohnen. Informationen bieten gute Wanderkarten, ein Wanderführer sowie die örtlichen Wandervereine. Tipp: Die unter www.wanderbares-deutschland.de



land.de vorgestellten Wege werden mit Höhenprofilen beschrieben, zudem ist zu jeder Tour der Anteil naturbelassener Wege angegeben. Auch alle Qualitätswege „Wanderbares Deutschland“ sind dort zu finden.

Achtung Zecken

Zeckenstiche können schwere Krankheiten übertragen. In



einigen Gebieten tragen die Blutsauger ein Virus in sich, das die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) überträgt – eine Entzündung von Hirnhaut, Gehirn und des Rückenmarks. Atemprobleme, Wahrnehmungsstörungen und Lähmungen sind möglich. Zum Schutz empfiehlt die Ständige Impfkommission eine Impfung für Personen, die in FSME-Risikogebieten (Karte siehe www.rki.de/fsme-karte)

Zecken ausgesetzt sind. Im Gegensatz zur FSME gibt es gegen die ebenfalls von der Zecke übertragene bakterielle Lyme-Borreliose keine Impfung. Die Krankheit kann unbehandelt ebenfalls ernsthafte Folgen haben. Tage oder Wochen nach dem Zeckenstich entsteht oft ein kreisrunder, roter Fleck oder Ring um den Stich. Manchmal können auch Fieber und Gliederschmerzen auftreten, selten Nervenschmerzen oder nach Monaten oder Jahren chronische Gelenkschmerzen.

Gegen die in ganz Deutschland verbreiteten Krankheitserreger, die Borrelien, hilft nur Vorsicht und – im Fall einer

Infektion – die möglichst frühzeitige Einnahme von Antibiotika. Lange Hosen, langärmelige Hemden und geschlossene Schuhe schützen etwas. Außerdem besser auf dem Weg bleiben. Geht es durch hohes Gras, am besten die Hosenbeine in die Socken stecken. Schutz bieten auch einige Mittel zum Einreiben. Hat der Blutsauger gestochen, ist es wichtig, die Zecke möglichst schnell zu entfernen.





Sonnen- und Blasenschutz

Der einfachste Sonnenschutz besteht darin, im Schatten zu wandern. Außerdem auf ein wirkungsvolles Sonnenschutzmittel achten und mindestens alle zwei Stunden nachcremen. Experten empfehlen Erwachsenen einen Lichtschutzfaktor von mindestens 20, Kindern mindestens 30, bei hoher UV-Belastung ent-

sprechend mehr. Um Blasen zu vermeiden, helfen eingelaufene Schuhe, gepolsterte Socken und dünne Synthetik-Socken unter Baumwoll- oder Wollsocken. Außerdem beim ersten Anzeichen einer Blase gleich ein Blasenpflaster kleben.

Ausrüstung

Die schönste Wanderstrecke wird zur Qual, wenn die Schuhe drücken. Gute Trekkingchuhe sind wasserfest, atmungsaktiv, haben eine rutschfeste Sohle und geben dem Knöchel Halt. Tipp: Zur Anprobe Wandersocken mitnehmen, der Schuh muss in der Ferse fest sitzen und die Zehen müssen frei sein.

Der Rucksack sollte anatomo-

misch geformt sein, eine Rückenbelüftung sowie gepolsterte Schultergurte und eine Regenhülle haben. Grundregel beim Packen: Schwerpunkt dicht am Körper.



Die Kleidung sollte vor allem bequem und leicht sein. Im Winter ist eine schnell trocknende Sportunterwäsche, lange Berghose, Mütze und Handschuhe, sowie eine wasser- und winddichte Ja-

cke und ein Pullover oder Faserpelz zu empfehlen.

Ernährung

Unbedingt genug trinken. Pro Tag und Person mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Fruchtee. Wird es warm, deutlich mehr. Außerdem gut: Belegte Vollkornbrote, Obst, Gemüse sowie getrocknete Früchte und Nüsse.



Wanderstöcke

Verstellbare Stöcke geben Halt und federn das Körpergewicht ab. Vor allem bergab können sie entlasten.

Orientierung

Zur Standardausrüstung beim Wandern gehören Karte mit Höhenlinien und einem Maßstab von mindestens 1:50.000 und/oder ein guter Wanderführer. Wer mehr investieren will, kann ein GPS-Gerät nutzen.

Tipps für Gruppen

Es gibt geführte Wanderungen zu fast allen Themen und Zeiten. Feierabendwanderungen, Nachtwanderungen oder Wanderungen mit Hunden sind nur Beispiele. Wer wis-



sen will, was in seiner Region möglich ist, kann sich beim jeweiligen Wanderverein informieren. Natürlich geht's auch auf eigene Faust. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Wanderung anstelle der nächsten Geburtstagsparty?



Wandern in Gemeinschaft

Wer sich mit anderen zum Wandern verabedet, dem fällt es nicht nur leichter, sein persönliches Fitnessprogramm durchzuhalten. Es macht schlicht auch viel Spaß, mit anderen zusammen eine Region zu entdecken. Ein erfahrener Wanderführer gibt zudem Sicherheit. Für Informationen zu geführten Wanderungen einfach beim örtlichen Wanderverein

► In der Gruppe zu wandern und seine Erlebnisse mit anderen zu teilen, macht besonders viel Spaß.

nachfragen. Die Menschen dort freuen sich auf Sie.

Über einige der schönsten geführten Touren informiert das Magazin „Ferienwandern“. Die meisten der in dem Magazin beschriebenen, für jeden offenen, Wanderungen bieten zertifizierte Wanderführer aus den Mitgliedsvereinen des Deutschen Wanderverbandes an. Dazu beschreibt das jährlich erscheinende Magazin eine Fülle von Wanderwegen, Wanderregionen sowie wanderfreundliche Unterkünfte.

Nützliche Adressen

www.aelter-werden-in-balance.de
www.wanderverband.de
www.in-form.de
www.wanderbares-deutschland.de
www.gesundheitswanderfuehrer.de
www.deutsches-wanderabzeichen.de

Quellenangaben (Fußnoten)

1. Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern, 2010: Deutscher Wanderverband, gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie.
2. Wanderstudie - Der deutsche Wandermarkt 2014: PROJECT M GmbH (Herausgeber).
3. Studie zur Evaluation des Gesundheitswanderns des Deutschen Wanderverbandes, 2012: Prof. Dr. Kuno Hottenrott, ILUG – Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung e.V. an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.
4. A time-lagged momentary assessment study on daily lifephysical activity and affect. , 2012: Wichers, Marieke et al., Health Psychology, Vol 31(2), Mar 2012, 135-144.
5. Walking to Health, 1997: Morris , Hardman, Sports Med. 23 (5): 306-332.

Impressum

Herausgeber:
Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), Köln und
Deutscher Wanderverband (DWV), Kassel.
Alle Rechte vorbehalten.
Projektleitung: Ute Dicks, Erik Neumeyer
Informationen:
www.aelter-werden-in-balance.de
Text: Jens Kuhr
Layout: Maria Ruffe

Diese Broschüre wird von der BZgA
kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum
Weiterverkauf durch die Empfängerin/den
Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 60582323
Stand: Februar 2016
Auflage: 70.000



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Verband der Privaten
Krankenversicherung



Deutscher Wanderverband

Ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV). Inhaltliche Begleitung durch den Deutschen Wanderverband (DWV).



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149-161
50825 Köln

Telefon: 0221-89 92-0
www.bzga.de
www.aelter-werden-in-balance.de



Deutscher Wanderverband (DWV)
Wilhelmshöher Allee 157-159
34121 Kassel

www.wanderverband.de
www.wanderbares-deutschland.de