

Frische Luft und Bewegung: ein starkes Duo für den Körper

Wandern hat vielfältige positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Das bestätigt auch Dr. med. Nils Schmidt, Facharzt für Orthopädie aus Köln: „Ausdauersportarten, wie beispielsweise das Wandern, bewahren die Mobilität der Gelenke. Durch regelmäßige Touren werden zahlreiche Muskeln trainiert. Diese wiederum sorgen für die Stabilisierung der Gelenke. Zudem werden Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht und Zuckerstoffwechselerkrankungen nachweislich reduziert“.

Durch den verbesserten Blutfluss sinkt auch das Thromboserisiko. Schon kurze, regelmäßige Wandertouren verbessern die Kondition, senken den Blutdruck und stärken das Herz-Kreislaufsystem und die Widerstandskraft gegen Infektionen. Auch Lunge und Gehirn profitieren von der schonenden Bewegung: Durch die intensive, tiefe Atmung wird die Lunge mit ausreichend Sauerstoff versorgt, wodurch sich ihre Kapazität und ihr Leistungsvermögen steigern. Die Verbesserung des Blutsauerstoffgehalts führt gleichzeitig zu einer Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit. Eine Auszeit in der Natur wirkt sich zudem positiv auf den Gemütszustand aus. Fazit: Das Zusammenspiel von frischer Luft und Bewegung ist wohltuend für Körper und Seele!

Frische Luft und Bewegung: Ein starkes Duo für Körper und Seele

