

Wandern ist nicht nur gesund, es liegt auch voll im Trend



Dr. med. Nils Schmidt
Facharzt für Orthopädie
beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema gesundes Wandern.

Wandern wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus und zudem auch auf die Psyche aus. Sogar die Sportmedizin empfiehlt Wandern als ausgesprochen gesunde Sportart.

Was macht das Wandern so gesund?

Die Ausdauersportart trägt vor allem zur Mobilität und Elastizität der Gelenke bei. Durch die regelmäßige sanfte Bewegung wird die Produktion der Gelenkflüssigkeit angeregt. Diese sorgt dafür, dass der Knorpel mit genügend Nährstoffen versorgt wird. Ein nicht zu vergessender Nebeneffekt ist, dass man beim Wandern auch das ein oder andere Fettpölsterchen verliert. Durch die Gewichtsreduktion werden die Gelenke entlastet und sind weniger arthroseanfällig. Wandern ist aber nicht nur wohltuend für Muskeln und Gelenke. Es ist nachweislich erwiesen, dass Menschen, die sich viel an der frischen Luft bewegen, seltener krank werden und weniger Stimmungsschwankungen unterliegen. Wandern stärkt zudem das Herz-Kreislaufsystem und senkt den Blutdruck. Sogar Gehirn und Lunge profitieren von der sanften Sportart. Da man beim Wandern intensiver atmet, wird die Lunge mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Dadurch steigern sich ihre Kapazität und ihr Leistungsvermögen. Die Verbesserung des Blutsauerstoffgehalts führt gleichzeitig zu einer Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit.

Kann grundsätzlich jeder wandern?

Grundsätzlich ja. Wandern ist extrem vielfältig und jeder kann eine Tour nach eigenem Können und Kondition auswählen. Einsteiger sollten es ruhig angehen lassen und sich zunächst kleine, ebene Strecken vornehmen. Wichtig ist es, sein eigenes Tempo zu finden und den Atemrhythmus anzupassen, um entspannt ans Ziel zu gelangen. Um mögliche Risikofaktoren, wie beispielsweise einen zu hohen Blutdruck abzuklären, sollte man sich einem regelmäßigen medizinischen Check unterziehen.

Wie wichtig ist die richtige Ausrüstung beim Wandern?

Eine gute Ausrüstung ist entscheidend für die Sicherheit und ausschlaggebend für den Spaß am Wandern. Wichtig sind vor allem funktionelle, gut sitzende Wanderschuhe, damit die Gelenke geschützt werden. Um das passende Schuhwerk zu finden, sollte man sich vorher genau nach dem Einsatzbereich erkundigen. Empfehlenswert ist außerdem atmungsaktive Kleidung, da diese den Schweiß nach außen leitet. Ein stabiler Wanderstock entlastet Schultern, Hüfte und Knie merklich. Ein Rucksack mit gepolstertem Tragesystem schont den Rücken und sollte ebenfalls nicht fehlen.

Wie lang sollte eine Wanderung sein, um einen positiven Effekt zu erzielen?

Schon kurze Strecken verbessern die Fitness und senken den Blutdruck. Auch die Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit wird erhöht.

Wie regeneriert sich der Körper nach einer Wanderung am besten und wie kann man sich auf die nächste Strecke vorbereiten?

Um Muskelkater zu vermeiden und seine Kondition zu stärken, eignen sich ausgedehnte Spaziergänge. Zwei- bis dreimal die Woche eine halbe bis dreiviertel Stunde spazieren, trainiert das Herz-Kreislauf-System und die Ausdauer. Ratsam ist es, sich anfangs kleinere Etappen vorzunehmen und diese langsam zu steigern. Nach dem Wandern sind leichte Lockerungsübungen wohltuend für die Muskulatur. Wärme entspannt nicht nur Gelenke, sondern den ganzen Körper. Bei Muskel- oder Gelenkschmerzen, Prellungen oder Verstauchungen gibt es außerdem sehr gute pflanzliche Mittel aus der Apotheke, wie beispielsweise Kytta-Salbe® f. Sie wirkt nachweislich schnell und stark mit natürlichem Beinwellwurzelextrakt. Die Salbe gibt es auch in einer geruchsneutralen Variante. So ist sie der ideale Begleiter für Menschen, die gerne unterwegs sind und auf eine diskrete Form der Schmerzlinderung Wert legen.

Sind pflanzliche Schmerzsalben genauso wirksam wie chemische?

Das lässt sich pauschal nicht beantworten. Kytta-Salbe® f ist die einzige Schmerzsalbe, die in einer Studie den Beweis geliefert hat, genauso wirksam zu sein, wie der chemische Wirkstoff Diclofenac. Darüber hinaus kann Kytta-Salbe® f, im Gegensatz zu chemischen Alternativen, auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden.