

Gesundheitsstudie Wandern

Dass Wandern gesund ist, wird kaum jemand bestreiten. Wer selber wandert, weiß das aus eigener Erfahrung. Jeder gute Hausarzt empfiehlt es seinen Patienten, jede Reha-Klinik hat es im Programm. Dennoch setzen Sportmedizin und Fitness-Päpste auf mehr: Kürzer und schneller ist die Devise, der Kreislauf muss auf Touren kommen, der Atem ins Schnaufen. Nordic Walking oder Joggen ist das Mindeste.

Gesundheitsport Nr.1

Dass das langsame, aber lang andauernde Wandern letztendlich mehr bringt, ist erst eine vergleichsweise junge Einsicht. Der erste Hinweis kam von der Postbotenstudie Anfang der 60er Jahre. Danach hatten Schalterbeamte der Post im Vergleich zu Postboten bei zu Berufsbeginn gleichem Gesundheitszustand in ihrem Leben dreimal so viele tödliche Herzinfarkte. Postboten, die zum Schalterbeamten aufstiegen, verloren ihren Infarktschutz in wenigen Jahren.

In den Folgejahren belegten groß angelegte amerikanische Langzeitstudien mit Zigtausenden von Teilnehmern die positive Wirkung selbst einfacher Formen regelmäßiger Bewegung. Statistische Auswertungen ergaben, dass es hauptsächlich darauf ankommt, wie viele Kalorien der Körper pro Woche für Bewegungen verausgabt. Die größten Kalorienverbraucher sind die Beinmuskeln. Der Energieaufwand für einen Kilometer Gehen ist ähnlich groß wie für einen Kilometer Laufen (auf unebenen Naturwegen sogar erheblich größer); man braucht lediglich mehr Zeit dazu. Wanderungen führen überdies in der Regel über längere Strecken als Jogging- oder Walkingrunden. Folglich verbrauchen Wanderer maximal viel Bewegungsenergie.

Mitte der 90er Jahre kam man auch den Ursachen für den statistisch belegten Gesundheitsgewinn des Dauergehens auf die Spur. Ein wenig intensiver, aber regelmäßig betriebener Ausdauersport trägt optimal zur Stärkung des Immunsystems und Normalisierung des Stoffwechsels bei. Wenn es zudem - wie beim Wandern - auch mal bergauf und bergab geht, profitiert zusätzlich der Kreislauf kräftig davon. Wandern ist damit das ideale Mittel zur Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten, zumal es so gut wie keine Nebenwirkungen hat und denkbar einfach auszuüben ist.

Physisches Breitbandtherapeutikum

Seither interessiert sich die Medizin mehr und mehr für die wohltuenden Wirkungen des Wanderns. Im Jahre 2000 fand im Schwarzwald ein erstes Symposium zum Thema "Wandern und Gesundheit" mit renommierten Fachleuten aus der Sportmedizin, Präventivmedizin, Inneren Medizin, Immunologie, Rheumatologie usw. statt. Vor allem in den USA, neuerdings auch in Deutschland, nehmen empirische Studien über die Wirkungen des Ausdauergehens sprunghaft zu. Danach trägt Wandern auf vielfältige Weise zu unserem Wohlbefinden bei:

- **Immunsystem:** Mobilisierung natürlicher Killerzellen
- **Krebs:** Verminderung des Risikos für Brust- und Dickdarmkrebs sowie teilweise auch für andere Krebsarten
- **Stoffwechsel:** Zunahme des gesundheitsfördernden HDL-Cholesterins, Senkung des gesundheitsgefährdenden LDL-Cholesterins, Senkung des Laktatspiegels bei Anstrengungen
- **Übergewicht:** Wirksamer Beitrag zum Abnehmen ohne Jojoeffekt

- **Diabetes:** Senkung des Insulinbedarfs und des Risikos für einschlägige Folgekrankheiten wie Arteriosklerose und Schlaganfall
- **Metabolisches Syndrom:** Minderung aller typisch zivilisatorischen Risikosymptome
- **Herz und Kreislauf:** Senkung von Puls und Blutdruck, Erhöhung des Herz-Schlagvolumens, Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes und des Zustandes der Blutgefäße
- **Atem:** Erhöhung des Atemzugvolumens, Senkung des nasobronchialen Widerstandes, Linderung von Erkrankungen der Atemorgane
- **Augen:** Minderung des Augeninnendruckes
- **Skelett:** Stärkung von Knochen, Knorpeln, Bandscheiben, Gelenken, Sehnen und Bändern, Vorbeugung von Osteoporose
- **Muskeln:** Stärkung der Beinmuskeln mit entlastendem Effekt für die Gelenke
- **Rheuma:** Linderung bei chronischen Gelenksbeschwerden

Psychische Regulation

- **Stimmung:** Aufhellende Wirkung durch verstärkt produzierte Hormone und Botenstoffe
- **Depression:** Symptominderung in ähnlichem Maße wie bei medikamentöser Behandlung, aber mit geringerer Rückfallquote
- **Neurosen:** Erfolgreicher Einsatz bei der Therapie von Neurosen (z.B. Angst, Panik) und in psychiatrischen Krankenhäusern.
- **Psychosomatische Erkrankungen:** Wohltuende Wirkung bei psychovegetativen Störungen und Tinnitus
- **Geistige Leistungsfähigkeit:** Verbesserung der Hirndurchblutung und des Hirnstoffwechsels, Erhöhung der Verzweigungs- und Erneuerungsrate von Hirnnervenzellen, Senken des Risikos von Hirnerkrankungen
- **Demenz:** Minderung des Risikos, der Entwicklungsgeschwindigkeit und der Ausprägung insbesondere auch von Altersdemenz

Zusatzfaktor Natur

Im Gegensatz zu den USA, wo seit über einem Vierteljahrhundert die positiven Wirkungen von Naturszenarien auf Psyche und Verstand des Menschen eingehend untersucht werden, sind derlei Befunde in Deutschland bislang kaum wahrgenommen worden. Mit Hinblick auf die Prävention und Rehabilitation von Krankheiten sind folgende Effekte nachgewiesen:

- **Entspannung:** Der Blick auf grüne und vor allem ästhetisch schöne Landschaften mindert Puls, Blutdruck, Hautleitfähigkeit und Muskelspannung.
- **Stressentlastung:** Naturkontakte reduzieren Stress und Stresshormone sowie die sympathischen Antriebe des Nervensystems. Berufs- und Verkehrsstress kann besser verarbeitet werden.
- **Stimmung:** Grün mindert negative und verstärkt positive Emotionen, steigert den Stimmungshormonspiegel und verlangsamt beruhigend die Hirnstromschwingungen.
- **Arbeitsfähigkeit:** Ein grünes Umfeld am Arbeitsplatz trägt zur Steigerung der Effektivität und Senkung des Krankheitsniveaus bei.
- **Problemlösung:** Bewohner von Wohnungen im Grünen bewältigen ihre persönlichen Probleme effektiver, verhalten sich in ihrer Familie weniger aggressiv und zeichnen sich durch niedrigere Kriminalitätsraten aus.
- **Konzentration:** Bilder von oder Aufenthalte in natürlicher Umgebung mindern geistige Erschöpfungserscheinungen und steigern die Konzentrationsfähigkeit ("anstrengungslose Aufmerksamkeit").

- **Kreativität:** Beim Aufenthalt in der Natur kommen einem mehr neue Ideen als bei angestrengtem Nachdenken am Arbeitsplatz oder zu Hause.
- **Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS):** Aufenthalte in der Natur haben bei betroffenen Jugendlichen einen ähnlichen Effekt wie die Einnahme einschlägiger Medikamente.
- **Alzheimer:** Naturkontakte mindern die Schwere altersbedingter Demenzstörungen.
- **Rekonvaleszenz:** Krankenhauspatienten mit Blick ins Grüne haben weniger postoperative Komplikationen, einen geringeren Medikamentenverbrauch, beanspruchen das Personal seltener und gesunden schneller.

Insgesamt also besitzt Wandern als Mittel der Prävention wie auch der begleitenden Therapie von Zivilisationskrankheiten eine Breitbandwirkung wie keine andere Fitnesssportart. Dabei wird die niedrige Intensität, sofern sie überhaupt einen Nachteil darstellt, durch die hohe Ausdauer und den besonders intensiv wahrnehmbaren Naturkontakt mehr als ausgeglichen, während zugleich potenzielle Nebenwirkungen minimal ausfallen.

Ausführlichere Daten und Fakten zum Thema finden sich unter dem Titel "Gesundheitsstudie Wandern" in der Rubrik Originalstudien.