



Gesunde Gemeinde

Wandern - gesund und seit Jahren im Trend

Nicht nur auf körperlicher Ebene (Training des Herzkreislaufsystems, Verbesserung des Stoffwechsels, Stärkung des Immunsystems sowie des Bewegungsapparats) sondern auch auf psychischer Ebene ist das Wandern eine Freizeitaktivität mit vielen positiven Effekten. Beim Wandern werden körpereigene Glückshormone wie Dopamin und Serotonin gebildet, die die Stimmungslage heben. Ebenso wird durch Bewegung das im Körper vorhandene Stresshormon Cortisol reduziert. Die entschleunigende und ausgleichende Wirkung ist somit ein probates Mittel zum Abbau von Stress.



Die Sportart erfreut sich auch bei Jüngeren immer größerer Beliebtheit. Der Wunsch auszubrechen, Kraft zu tanken, die Schönheit und Vielfalt der Natur zu spüren, draußen zu sein und der Hektik des Alltags zu entfliehen, hat mittlerweile einen regelrechten Wander-Boom ausgelöst. Grund dafür dürften auch die sozialen Medien sein. Wer präsentiert sich nicht gerne in den neuesten Sportklamotten vor atemberaubender Bergkulisse? Damit das Wandern auch Spaß macht, sollte man sich mit speziellen Kräftigungs-, Mobilisations-, und Koordinationsübungen vorbereiten. Ebenfalls sollte auf eine geeignete Kleidung und ein optimales, nicht zu altes Schuhwerk geachtet werden.

Vorbereitung auf das Wandern

- Machen Sie regelmäßig Kniebeugen zur Stärkung Ihrer Oberschenkelmuskulatur.
- Berühren Sie mit dem rechten Ellbogen vor dem Oberkörper das linke Knie und wiederholen Sie dies mit dem rechten Knie. Dies trägt zur Stärkung des Rumpfes bei.
- Drücken Sie sich in den Zehenstand hoch, um die Wadenmuskulatur zu stärken.
- Kräftigen Sie den Oberkörper durch Liegestütze gegen die Wand oder am Boden.
- Durch Schwimmbewegungen in Bauchlage kräftigen Sie die Rückenmuskulatur.
- Gehen/balancieren Sie auf einer schmalen Linie vorwärts bzw. rückwärts.
- Verweilen Sie mit offenen oder geschlossenen Augen auf einem Bein.
- Ziehen Sie im Einbeinstand die Ferse des anderen Fußes zum Gesäß, um die Oberschenkelmuskulatur zu dehnen.
- Verlagern Sie in Schrittstellung das Gewicht auf das vordere Bein und beugen Sie das Knie. Dabei das hintere Bein gestreckt und die Ferse am Boden lassen – so dehnt man die Unterschenkelmuskulatur.

