

Wandern

Wie Bewegung zur Vorsorge beiträgt

Ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, ob Alt oder Jung, ob Hochgebirge oder Donauau – Wandern bietet mit seinen vielen Facetten ein breites Angebot. Zudem ist es wohl eine der gesündesten für Körper, Geist und Seele!

Wandern hat viele Vorteile: Nicht nur, dass man fast überall flott ausschreiten kann – genau genommen schon vor der eigenen Haustüre –, ist man mit einer kostengünstigen Ausrüstung und dem passenden Wetter rasch mit von der Partie. Wie kaum ein anderer Breitensport, hilft das lange, gleichmäßige, aber doch raschere vorbeugend gegen reine Reihe von Zivilisationskrankheiten, das Immunsystem wird gestärkt, Blutdruck und Puls werden gesenkt oder die Knochen, Muskeln, Gelenke, Bänder und Bandscheiben gestärkt. Nicht zuletzt wirkt sich Wandern in frischer Luft und unberührter Natur auch gut auf die Stimmung aus, die Konzentrationsfähigkeit und Kreativität werden gefördert und der Stress reduziert. Das einfache Medikament gegen viele Leiden heißt also „Wandern“ – doch nicht immer ist es so einfach, auch den Lebensstil dahingehend zu ändern.

Bewegung hält gesund

Ein ungesunder Lebensstil – vor allem zu viel Essen, zu wenig Bewegung und wenig Erholung – ist die Basis für viele chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs. „Wenn es einen ungesunden Lebensstil gibt, der krank macht, muss es wohl auch Lebensstile geben, die gesund machen. Schlussfolgernd ergibt sich, dass möglichst oft das ‚Richtige‘ getan und das ‚Falsche‘ vermieden zu haben, zu Gesundheit führt“, bringt es Dr. Alfred Lohninger, Mediziner und Geschäftsführer der Autonom Health Gesundheitsbildungs GmbH auf den Punkt. Naheliegender ist nach Ansicht des Mediziners, alles, was ohnehin getan werden muss – beispielsweise Essen oder Trinken –, möglichst richtig zu machen, um so mit wenig Aufwand im Alltag auch eine große und positive Wirkung zu erzielen. „Um überhaupt



© PRIVAT

„Der optimale therapeutische Effekt des Wanderns liegt in der bewussten oder unbewussten Synchronisation von Bewegungs- und Atmungsrythmen mit den Rhythmen der Natur.“

Dr. Alfred Lohninger

Wandern wirkt positiv auf die Stimmung, hilft, Stress abzubauen und fördert die Kreativität.

Über HRV-Messungen lassen sich auch für das Wandern optimale Trainingspläne erarbeiten.

am Leben zu bleiben, sind vier Tätigkeiten essentiell: Atmen, Wasser trinken und Nahrung zu uns nehmen, Schlafen und uns bewegen“, fasst der Mediziner zusammen. Der Bewegung kommt als zentrale Steuerungsrolle mittlerweile eine Schlüsselfunktion zu. Wir alle wissen: Es schläft sich nach acht Stunden moderater Bewegung im Wald besser als nach acht Stunden Sitzen am Computer. „In punkto Atmung erklären sich die positiven Auswirkungen körperlicher Aktivierung auf Lungen- und Herzkreislauffunktion, auf den Bewegungsapparat und damit die Körperhaltung als Folge von verbesserter Zwerchfellfunktion und Atemmuskulatur und nicht zuletzt im Sinne von ‚motion triggers emotion‘, der stimmungsaufhellenden Wirkung durch körperliche Aktivität. Selbst ein Patient im bewusstlosen Zustand auf einer Intensivstation wird täglich von Physiotherapeuten bewegt, weil dies seine Chancen zu überleben verbessert“, erklärt Lohninger.

Ziele setzen und erreichen

Alles, was es braucht, um erfolgreich in Gesundheit zu investieren, ist die Bereitschaft zu handeln. Dieses „Warum“ findet man gewöhnlich im Leidensdruck einer Krankheit. Damit die Reise zur eigenen

Gesundheit aber auch Spaß macht und schon vorsorgend angetreten wird, ist es gut zu wissen, was einen erwartet, welche Strecken man zurücklegen kann und wie der Reiseverlauf angepasst werden kann. „Übersetzt in die Sprache der Medizin heißt das, nur eine genaue Eingangsdiagnostik und ein effektives Monitoring sorgen dafür, passende Gesundheitsziele festzulegen und sie auch auf Umwegen zu erreichen“, so der Mediziner. Oder in anderen Worten: Gesundheit muss messbar werden, um sie auch gezielt anzustreben. Punktuell funktioniert das natürlich heute schon: Blutdruck, Körpertemperatur oder Laborwerte sagen viel über Krankheit aus, aber noch lange nichts über die Lust sich zu bewegen oder das schwer messbare Gefühl, aus einem tiefen erholsamen Schlaf zu erwachen. „Diese Lücke wurde mit der Herzratenvariabilitätsmessung, kurz HRV, geschlossen“, weiß Lohninger, der das Instrument seit Jahren im Bereich der Prävention und der Sportmedizin erfolgreich einsetzt.

Was unser Herzschlag zeigt

Bei gesunden Menschen reagiert das Herz als Hightech-Instrument ununterbrochen auf äußere und innere Signale mit fein abgestimmten Veränderungen („Variationen“) der Herzschlagfolge. Diese Veränderungen werden von unserer inneren Uhr, unserer Atmung, unseren Emotionen und von äußeren Einflüssen gesteuert, das heißt, unser Herz reagiert unmittelbar auf alles, was wir im Außen erleben und im Inneren denken und fühlen. Dieses Phänomen ist die Herzratenvariabilität (HRV). „Letztendlich ist es so, dass alle bewussten und unbewussten Informationen von Nervenendigungen und Nervenzentren, Sinnesorganen, hormonellen Impulsen, Schmerz, Müdigkeit, Anspannung, Angst, Freude, Durst oder Völlegefühl jegliche Aktivität des Herzens andauernd verändern“, gibt der Mediziner Einblick und ergänzt: „Wenn diese Herz-Aktivitäten aufgezeichnet werden, kann das Ergebnis in einem feuerähnlichen Muster dargestellt werden.“ Dieses so genannte „Lebensfeuer“ eines Menschen schafft damit einen neuen Zugang, der nicht mit Ängsten vor Krankheit, sondern mit Neugierde auf die positive Wirkung eines gesunden Lebensstils arbeitet. Kurz gesagt: Gesundes Essen, ausreichend Bewegung und erholsamer Schlaf sind unmittelbar an unserem Herzschlag ablesbar und motivieren rasch zu einem entsprechenden Lebensstil.



RUCKSACK

Wanderkarte, Proviant, Sonnenbrille oder Blasenpflaster – ohne Rucksack geht’s wohl nicht!

KLEIDUNG

Grundsätzlich passt bequeme Freizeitkleidung für eine Wanderung, doch wer regelmäßig längere Touren unternimmt, ist mit atmungsaktiver Funktionskleidung gut bedient, denn die Materialien sorgen dafür, dass der Körper nicht überhitzt, aber auch nicht auskühlt. Regenschutz und ein paar Ersatzsocken finden in jedem Rucksack Platz.

SCHUHWERK

Gut sitzende Wanderschuhe sollten am besten knöchelhoch sein, um das Sprunggelenk sowie Sehnen und Bänder vor dem Umknicken zu bewahren. Rutschfeste Sohlen sorgen für einen sicheren Tritt.

WANDERSTÖCKE

... schaffen Trittsicherheit und entlasten Gelenke.

© ISTOCK

Am besten Sie lassen elektronisches Equipment zu Hause: ohne Kopfhörer sind sie sicher und achtsamer unterwegs!



Gesund durch Wandern

„Mittels HRV-Messungen können mit geringstem Aufwand im Alltag alle nötigen Informationen für eine personalisierte ‚Wandertherapieplanung‘ erhoben werden, ebenso die unmittelbare positive Wirkung“, beschreibt Lohninger. Schweigend im eigenen Rhythmus zu gehen ist heilsam. Was man in den Klostergängen seit Jahrhunderten praktiziert, führt nicht nur zur Selbstreflexion und der Ordnung der eigenen Gedanken, es ökonomisiert physiologische Abläufe und schafft die Voraussetzung für Heilungsprozesse.

Weniger ist oft mehr, jedoch kann man Wandern nicht wie andere Bewegungsformen als Intervall- bzw. im Sinn eines High-Intensity-Trainings ausüben. „Der optimale therapeutische Effekt des Wanderns liegt in der bewussten oder unbewussten Synchronisa-

tion von Bewegungs- und Atmungsrythmen mit den Rhythmen der Natur. Der Mensch geht in die Natur hinein und die Natur geht in den Menschen hinein – wenn der Rhythmus stimmt. Um diesen Zustand hervorzurufen, ihn zu finden, ihn zuzulassen, braucht es, wie immer je nach Übung und innerer Verfassung, Zeit“, erklärt Lohninger. Die Dauer einer Wanderung soll zwischen dem Erreichen der bestmöglichen Synchronisation mit der Umwelt und dem müdigkeitsbedingten Wegdriften von diesem „Flowzustand“ liegen.

Ob wandern allein oder in der Gruppe „gesünder“ ist, muss demnach jeder für sich selbst entscheiden. Doch rät der Experte jedenfalls dazu, Kopfhörer und Musik zu lassen und die Natur wirken zu lassen, denn: „Jede Reduktion der massiven Überfrachtung visueller und akustischer Reize, unter denen mehr und mehr Menschen auch bewusst leiden, führt schon zu mehr Gesundheit. Die visuelle Wahrnehmung der natürlichen Ästhetik der Natur führt zu einer tiefen inneren Vertrautheit und Wohlbefinden und somit zu vertiefter Atmung. Kaum mehr ist für die Gesundheit möglich zu tun, als in die Natur zu gehen und dabei Gottfried Kellers Apell zu folgen ‚Trinkt, o Augen was die Wimper hält, von dem gold’nen Überfluss der Welt‘. Gönnen Sie den Ohren das Rauschen des Windes in den Bäumen und das Plätschern eines Baches, Sie werden von der erwünschten Nebenwirkung des Medikaments Wandern massiv profitieren!“ ■

Ob Sie lieber allein oder in der Gruppe wandern ist individuell verschieden.

Wandern ist gesund, aber...

- ... Wer sich krank fühlt, auch wenn es nur ein Schnupfen ist, sollte zu keiner großen Tour aufbrechen.
- ... Planen Sie längere Touren am besten mit erfahrenen Wanderern und informieren Sie sich vorab über Einkehrmöglichkeiten
- ... Achten Sie auf Wettervorhersagen
- ... Sorgen Sie für die passende Ausrüstung
- ... Halten Sie immer eine Wasserflasche bereit

Info & Kontakt:

Dr. Alfred Lohninger
Autonom Health
Gesundheits-
bildungs GmbH
alfred.lohninger@lebensfeuer.com