

Wandern neu entdeckt

Warum es sich lohnt, wieder mehr zu Fuß zu reisen

von Rainer Brämer

Wandern war lange Zeit zu Unrecht als verstaubtes Seniorenhobby verrufen. In unserer immer hektischeren Überzivilisation bietet die Fußreise einen äußerst zeitgemäßen, vielfältigen Ausgleich für Stress, Bewegungsarmut, Naturferne und soziale Isolation. Viele Menschen haben die wohltuenden Möglichkeiten des Wanderns bereits wiederentdeckt, darunter überdurchschnittlich viele aus jüngeren Alters- und gehobenen Bildungsschichten. Warum sich gerade die Hightech-Generation wieder zu Fuß auf Erlebnissuche begibt und was sie daran so attraktiv findet, untersucht Rainer Brämer im folgenden Beitrag.

Alle  H. Zak

Wandern ist unbeschwertes Leben

Die moderne Zivilisation hat uns reich und arm zugleich gemacht. Wir verfügen über ein hohes Maß an Sicherheit, lassen immer komplexere Maschinen für uns arbeiten, genießen einen hohen Lebensstandard, können rasch große Strecken überwinden und jederzeit mit der ganzen Welt kommunizieren. Andererseits leben wir fast nur noch in Kunsträumen, betrachten die Welt vorwiegend durch Glasscheiben und -schirme, entfremden uns immer mehr der Natur, unterfordern unseren Körper, überlasten unsere Psyche und leiden an einem ausgeprägten Mangel echter menschlicher Kontakte.

Den aktiven Zeitgenossen zieht es daher in seiner Freizeit immer stärker zurück in die Natur, wo er wieder zu sich selbst und seinen natürlichen Anlagen zurückfinden kann. Man wandert am Wochenende oder im Urlaub nach Lust und Laune durch eine schöne Landschaft und genießt die damit verbundenen körperlichen und seelischen Entspannungseffekte.

Die Fußreise in einer erschlossenen Kulturlandschaft entspricht unseren Fähigkeiten und Bedürfnissen weit mehr als die technisch hochgestylten Angebote der Freizeitindustrie. Wandern ist zwar nicht der ultimative Kick oder der große Superspaß. Aber jeder Kick verlangt den nächsten, noch ultimativeren Nervenkitzel, der Run danach steigert sich zur Sucht, und am Ende bleibt nur ein schales Gefühl der Leere. Wandern vermittelt dagegen einen bescheideneren, aber dauerhaften Genuss, eine innere Freude, die sich nicht verbraucht und stets ein Gefühl allseitiger Befriedigung hinterlässt.

Damit eröffnet der sanfte Natursport Wandern ein Stückchen unbeschwertes Leben in einer hektischen Umwelt. Wer einmal die wohltuende Mischung aus Naturerleben, körperlicher Aktivität, psychischer Entspannung, Bewegungsfreiheit, Entdeckerfreude und menschlicher Nähe erfahren hat, möchte sie immer wieder genießen. Wandern ist nicht nur eine ungewöhnlich vielseitige Aktivität, sondern fast

schon ein Stück Lebensphilosophie in einer Zeit, die sich in einem Meer von vordergründiger Unterhaltung nach Ursprünglichkeit und Echtheit sehnt.

Wandern ist „in“

Die Zeiten, da Wandern als ein altbackenes Hobby von beinstarken Senioren im Filzhutdesign galt, sind längst vorbei. Trotz ständig wachsender Konkurrenz auf dem Freizeitmarkt nimmt der sanfte Natursport wieder eine führende Position im Spektrum der Freizeitaktivitäten ein. Repräsentativen Umfragen zufolge halten rund zwei Drittel der Bevölkerung (der Bundesrepublik Deutschland) Wandern für „in“, jeder zweite gibt an, mehr oder weniger regelmäßig zu wandern, und nicht weniger als 40 % würden dies gerne häufiger tun. In den gebirgigen deutschsprachigen Urlaubslandschaften unternehmen drei Viertel aller Gäste ausgedehntere Fußtouren, die Hälfte davon sogar häufig. Der Anteil derer, die ihren Ferienaufenthalt ausdrücklich als Wanderurlaub bezeichnen, ist in den

letzten Jahren auf über ein Drittel gewachsen.

Dementsprechend stellt der naturnahe Gehsport keineswegs mehr eine Verlegenheitsaktivität in tristen Sommerfrischen, sondern ein echtes Hobby dar, in das man bewusst Zeit und Kraft investiert. Es sind vor allen Dingen die gehobenen Bildungs- und Einkommensschichten, die derzeit das Wandern wiederentdecken. Zugleich sinkt das Durchschnittsalter der Fußsport-Fans rapide, es liegt derzeit bereits bei Mitte vierzig. Ganz offensichtlich wächst hier ein neues, interessantes Wanderpublikum heran, in dem Männer und Frauen übrigens gleich stark vertreten sind.

Selbst junge Menschen sind dem Wandern keineswegs so abgeneigt, wie die öffentliche Meinung Glauben macht. Je nach Alter wandert ein Drittel bis zur Hälfte von ihnen ausdrücklich gern. Allerdings legen sie dabei nicht unbedingt auf die Begleitung von Eltern und Lehrern wert. Sobald dem Jugendalter entwachsen, steigt die Quote der Wanderliebhaber etwa unter Studenten

rasch von 45 auf 75 % und steht damit dem Spitzenreiter Radeln kaum noch nach.

Wanderer sind denn auch zu drei Viertel der Auffassung, dass ihr Hobby für alle Altersgruppen attraktiv ist. Das meinen sogar die jüngsten unter ihnen. In gleichem Maße sind sie überzeugt, einen modernen Breitensport zu betreiben, womit deutlich wird, dass das Wandern seine Aschenputtel-Rolle unter den Freizeitaktivitäten endgültig abgestreift hat.

Wandern ist Naturerlebnis

Während die Natur von der Industriegesellschaft immer stärker zurückgedrängt wird, steht sie im Freizeitbereich immer höher im Kurs. 80 % aller Bundesdeutschen halten die Devise „zurück zur Natur“ für „in“, ein gleich hoher Prozentsatz der Jugend glaubt, ohne Natur nicht leben zu können. Als fundamentaler Lebenswert rangiert die Natur zusammen mit Liebe, Freundschaft und Freiheit an vorderster Stelle, der Wunsch nach Naturerlebnissen ist in den letzten Jahren zum entscheidenden Urlaubsmotiv avanciert.

Genauere Nachfragen ergeben, dass sich mit dem Begriff Natur vor allem die Vorstellung landschaftlicher Ursprünglichkeit verbindet. Die Schönheit der Land-



Wandern ist Entspannung: Wer kennt es nicht, das befreite Aufatmen, wenn man nach einer Woche Stress und Hektik zu Beginn einer Wanderung erstmals wieder sattes Grün sieht und frische Luft einatmet - oder auch das wohlige Gefühl, nach langer Tour in entspannter Runde die strapazierten Beine unter den Wirtshaustisch strecken zu können.

schaft ist mittlerweile das Hauptkriterium bei der Wahl des Urlaubsortes. Sie erschließt sich in besonderer Weise in Form der Fußreise. Bittet man Jugendliche, ein eindrucksvolles Naturerlebnis zu erzählen, so berichten die meisten von Ereignissen im Verlauf von Spaziergängen und Wanderungen. Umgekehrt ist für

Wanderer der Naturgenuss der mit Abstand wichtigste Grund, sich auf den Weg zu machen. Folglich spielt selbst in den Zentren der Zivilisation die Möglichkeit, sich in der Natur zu ergehen, eine entscheidende Rolle: Bei der Bewertung städtischer Freizeitangebote kommen nicht etwa Einkaufszentren, Hallenbäder, Cafés oder Kinos am besten weg, sondern Grünanlagen, Naherholungsgebiete und Wanderwege. Offenbar wird es dem Zivilisationsbürger in seinen selbstgeschaffenen Kunsträumen immer unbehaglicher.

Seit kurzem wird daher von der Wissenschaft die Frage gestellt, in welchem Maße wir die Natur für unsere psychische Gesundheit brauchen. Hängt die auffällige Bindungslosigkeit der Jugend womöglich auch mit der Naturferne ihrer Lebenswelten zusammen? Die wie Pilze aus dem Boden schießenden Naturkindergärten, in denen die Kleinsten täglich in natürlicher Umgebung spielen und wandern, zeigen eindrucksvoll, dass dadurch nicht nur körperliche, sondern auch seelische und soziale Fähigkeiten

gefördert werden. Auch die Erwachsenen gewinnen an psychischer Stabilität, wenn sie sich regelmäßig in natürlicher Umgebung ausagieren.

Abgesehen davon ist der Kontakt mit der Natur eine unabdingbare Voraussetzung für das Engagement zum Schutz der Umwelt. Nur was man kennt und schätzt, ist man auch bereit, zu bewahren und zu verteidigen. Indem Wandern Natur konkret erlebbar macht, trägt es maßgeblich zur Schaffung von Umweltbewusstsein bei. Tatsächlich ergaben Umfragen unter Schülern und Studenten, dass diejenigen unter ihnen, die gerne wandern, ein deutlich höheres Interesse für die Natur zeigen, draußen wesentlich mehr Einzelheiten wahrnehmen, den Einsatz für Naturschutz doppelt so wichtig erachten und um ein Mehrfaches häufiger als Nichtwanderer bei Umweltschutzaktionen mitmachen.

Wandern ist Gesundheit

Bewegungsmangel ist eine der Hauptursachen für die Ausbreitung lebensbedrohender



Wandern ist „in“: Die Zeiten, da Wandern als ein altbackenes Hobby von beinstarken Senioren im Filzhutdesign galt, sind längst vorbei. Trotz ständig wachsender Konkurrenz auf dem Freizeitmarkt nimmt der sanfte Natursport wieder eine führende Position im Spektrum der Freizeitaktivitäten ein.



Wandern ist sanft:
 Als Inbegriff von Muße ist Wandern eine in jeder Hinsicht sanfte Tätigkeit. Unser Körper wird schonend gefordert, die Psyche sanft geöffnet, der Umgang mit der Natur ist ebenso verständnisvoll wie die Kommunikation mit den Mitwanderern.

Zivilisationserkrankungen. Um dem zu begegnen, bemühen sich immer mehr Menschen um Erhalt und Steigerung ihrer körperlichen Fitness. Mediziner haben herausgefunden, dass sich hierzu am besten ein möglichst viele Muskelpartien einbeziehender Ausdauersport eignet.

Dabei ist eine mäßige, aber regelmäßige Beanspruchung des Körpers hohen sportlichen Leistungen vorzuziehen. Ausdauerndes Gehen hat ähnlich wie ein langsamer Dauerlauf einen positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel und das Immunsystem. Wenn zusätzlich einige pulsbeschleunigende Anstiege zu bewältigen sind, profitiert auch der Kreislauf davon. Insgesamt braucht es zwar etwas länger, sich auf diese Weise körperlich fit zu machen, aber der Effekt hält auch länger an und ist nicht - wie beim harten Leistungstraining - durch Überforderungen und Verletzungen gefährdet.

Von daher gilt unter Sportmedizinern Wandern heutzutage als optimaler Gesundheitssport. Nahezu nebenwirkungsfrei werden Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung, Muskeln und Stützgerüst gestärkt, während das

Risiko von Infarkt, Krebs und Diabetes um mehr als 50 % abnimmt. Nach Ausweis der Medizinstatistik spielt die dauerhaft verausgabte Bewegungsenergie hierbei eine maßgebliche Rolle. Wer regelmäßig etwa 2.000 Kalorien pro Woche für körperliche Bewegung verausgibt, ist deutlich weniger krank, wird im Notfall schneller wieder gesund und lebt nachweislich länger - bei zuviel Sport schlägt der Effekt dagegen in sein Gegenteil um.

Folglich wird der sanfte Natursport Wandern in zunehmendem Maße als Therapeutikum eingesetzt - in der Kur, als Element der Nachsorge oder auch zur Vorbeugung körperlich-seelischer Verschleißerscheinungen. Als besonderer Vorzug hat sich dabei der Umstand erwiesen, dass Wandern in seinen vielfältigen Formen ein ganzes Leben lang ausgeübt werden kann und selbst im hohen Alter noch nachweisbare Trainingseffekte zeigt.

Wandern ist Sport

Wenn Wandern heute folgerichtig als echte Sportart anzusehen ist, so liegt das nicht nur an einem grundlegend veränderten Sportverständnis, demzufolge es heutzutage

zutage weniger um körperliche Höchstleistungen als um Form und Fitness geht. Vielmehr erfährt das Ausdauergehen eine zusätzliche Aufwertung durch die medizinische Einsicht in die Bedeutung der verbrauchten Energie. Denn beim schlichten Gehen verbraucht man pro Kilometer fast ebensoviel Energie wie beim zügigen Laufen.

Für einen normalgewichtigen Mann handelt es sich dabei um etwa 50 Kalorien pro km, für Frauen liegen die Durchschnittszahlen etwas niedriger.

Demgegenüber fordert ein Dauerlauf dem Körper gut 60 Kalorien pro km ab. Entscheidend für den Energieverbrauch ist das mit jedem Schritt verbundene Anheben des Körpergewichts.

Beim Laufen wird der Körperschwerpunkt zwar höher geliftet, dafür aber geschieht das wegen der größeren Schrittlänge bei gleicher Strecke seltener, was sich fast ausgleicht. Berücksichtigt man überdies, dass ein Wanderer mit Kleidung und Rucksack in der Regel ein höheres Gewicht mit sich herumträgt und die kleinen Unebenheiten naturgewachsener Pfade ihn zum verstärkten Anheben der Füße zwingen, so dürfte

der kilometerbezogene Kalorienverbrauch beider Sportarten in etwa gleich ausfallen.

Hinzu kommt, dass Wanderer in der Regel relativ lange Strecken zurücklegen und dabei auch noch einige hundert Meter Höhenunterschied überwinden. 100 Meter reiner Aufstieg verlangen dem Körper zusätzlich nochmals fast 50 Kalorien ab.

Eine klassische Mittelgebirgswanderung erfordert daher insgesamt nicht weniger körperliche Energie als ein Langstreckenlauf im Stadion. Wenn der Wanderer dabei gleichwohl nicht außer Atem kommt, so nur deshalb, weil er sich Zeit lässt, so dass Kreislauf und Atmung im Gleichgewicht bleiben können.

Damit erledigt sich der alte Gegensatz zwischen Sport und Wandern von selbst.

Vom gemütlichen Spazierschritt bis zum ausgewiesenen Sportwandern, vom zügigen Walking, dem modernen Schnellgehspport, bis zum Trekking oder Weitwandern, alles ist bei hinreichender Kilometerzahl mit einem sportlich hohen Energieverbrauch verbunden. Wer gern länger unterwegs ist, hat objektiv sogar als Extremsportler zu gelten, ohne

dass er sich allerdings irgendeinem Wettkampfdruck auszusetzen braucht.

Wandern ist Entspannung

Wer kennt es nicht, das befreite Aufatmen, wenn man nach einer Woche Stress und Hektik zu Beginn einer Wanderung erstmals wieder sattes Grün sieht und frische Luft einatmet - oder auch das wohlige Gefühl, nach langer Tour in entspannter Runde die strapazierten Beine unter den Wirtshaustisch strecken zu können. In diesen Momenten ist man - wie zum Beispiel auch an schönen Aussichts- oder idyllischen Rastplätzen - mit sich und seiner Umwelt im Reinen. Dass sich hinter diesem Wohlgefühl mehr als nur ein subjektiver Eindruck verbirgt, machen neuere medizinische Forschungsergebnisse deutlich. Ihnen zufolge hinterlässt beispielsweise allein schon das Erlebnis einer schönen Landschaft nachweisbare körperliche Wirkungen. So beruhigen sich bei ihrem Anblick Puls und Blutdruck, während im Gehirn verstärkte Alpha-Wellen Entspannung signalisieren. Untersuchungen in einem schwedischen Krankenhaus haben gezeigt, dass Patienten in einem Zimmer mit Parkblick wesentlich weniger Medikamente brauchen, seltener die Schwester rufen und schneller gesunden als Mitpatienten mit Gebäuden vor dem Fenster. In den USA wurden jüngst die Reaktionen von Joggern verglichen, die gleiche Strecken auf dem Hallenlaufband bzw. in der freien Natur zurücklegten: Die Naturläufer fühlten sich hinterher im Gegensatz zu den Hallensportlern erfrischt und gut gestimmt, Messungen

Wandern ist Begegnung:

Wandern ist eine eminent soziale Aktivität. 90 % aller Wanderer begeben sich in Begleitung auf Tour, mehrheitlich mit einem Partner, oft auch im informellen Freundeskreis, seltener in organisierten Großgruppen.

der entsprechenden Hormonspiegel bestätigten diese Empfindungen.

Derlei Befunde machen deutlich, dass es offenbar einen direkten Draht von der Natur zu unserer innersten Befindlichkeit gibt. Die Befunde der Landschaftspsychologie bestätigen dies ebenso wie die zunehmende Neigung der Werbewirtschaft, ihre Produkte in attraktive Naturkulissen einzubetten. Der Anblick schöner Natur kann unsere Stimmung nachhaltig verbessern und hilft so, die Spannungen des Alltags abzustreifen.

Dieser Effekt wird verstärkt durch die biochemischen Folgen des Ausdauergehens. So produziert der Körper bei langandauernden Anstrengungen über die damit verbundenen Veränderungen des Stoffwechsels Substanzen, die unsere Schmerzempfindlichkeit senken, das Hungergefühl dämpfen und die Stimmung heben. Mit anderen Worten: Nach ein paar Stunden regelmäßigen Gehens sind wir fast ein bisschen „high“. In der Tat - welcher Wanderer hat nicht schon jenes fast tranceartige Gefühl des Abhebens nach stundenlangem gleichmäßigem Gehen erlebt? Trotz erheblicher

Belastung des Körpers scheint man diesen nicht mehr zu spüren, sondern fühlt sich gelöst, frei, bedürfnislos glücklich. Das Abschalten vom Alltagsstress, der gewünschte Entspannungsprozess ist perfekt. Nimmt man noch hinzu, dass der Anblick einer schönen Natur ebenso wie die mit dem Gehen verstärkte Gehirndurchblutung auch die geistige Kreativität anregt, so ist man nach einer Wanderung optimal für die kommenden Herausforderungen gerüstet.

Wandern ist Begegnung

Umfragen zufolge gehören Unabhängigkeit und Individualismus auf der einen sowie tiefe Freundschaften und feste Paarbeziehungen auf der anderen Seite zu den höchsten Lebenswerten der Gegenwart. Beides erscheint auf den ersten Blick fast unvereinbar, und tatsächlich ziehen die sozialen Beziehungen gegenüber der individuellen Selbstverwirklichung meist den kürzeren. Ein weitverbreitetes Gefühl von Isolation und Vereinsamung ist die Folge, worunter das körperliche wie seelische Wohlbefinden leidet: Menschen mit einem unausgefüllten Sozialleben haben ein

erheblich höheres Unfall-, Krankheits- und Sterberisiko und sind wesentlich anfälliger für seelische Störungen.

Wandern ist eine eminent soziale Aktivität. 90 % aller Wanderer begeben sich in Begleitung auf Tour, mehrheitlich mit einem Partner, oft auch im informellen Freundeskreis, seltener in organisierten Großgruppen. Gleichwohl kommt hierbei das Individuelle nicht zu kurz, denn die damit verbundene Kommunikationssituation ist auf eigentümliche Weise intensiv und offen zugleich. So lassen sich Kontakte unterwegs ebenso mühelos anbahnen wie abrechnen. Man schließt einfach zum gewünschten Gesprächspartner auf oder lässt sich, im Zweifelsfall am Schuhband nestelnd, zum nächsten zurückfallen, jede kleine Stehpause bietet Gelegenheit zu einem Partnerwechsel.

Anders als in festgefügteten Gesprächsrunden gibt es kaum rituelle Kommunikationszwänge. Man sitzt sich nicht starr gegenüber und ist auf einen pausenlosen Redefluss angewiesen, sondern kann nach Belieben abschweifen: Mit Blicken, Gedanken und Themen. Auch der Umstand, dass man sich, neben-



einander gehend, nicht unverwandt anzusehen braucht, erleichtert die Gesprächsführung.

Gerade die Offenheit der Situation ermöglicht unvermutet tiefgehende Gespräche. Da man sich leicht daraus lösen kann, ist man auch eher bereit, sich auf persönliche Fragen einzulassen. Nicht zu unterschätzen ist auch der Umstand, dass man sich mit der unverstellten Konfrontation Mensch-Natur in eine archaische Situation begibt, die das Gruppenegefühl fast automatisch stärkt. Kein Wunder also, dass sich unter Wanderern schneller als in anderen Gruppen eine positive Atmosphäre einstellt. Man lernt sich relativ rasch kennen und akzeptieren, schon nach wenigen gemeinsamen Wandererlebnissen werden Freundschaften zwischen Leuten geschlossen, die unter anderen Umständen vielleicht nur wenig miteinander hätten anfangen können.

Hinzu kommt die hautnahe Begegnung mit Land und Leuten. Der Wanderer kommt mit der heimischen Bevölkerung besonders leicht ins Gespräch und wird überall freundlich aufgenommen. Auf seinen Touren lernt er die kulturellen Schätze, Lebensformen, Sitten, Sprechweisen und nicht zuletzt auch die Speisen fremder Regionen kennen, in der Regel weit intensiver als der Motor- und Pauschaltourist. Damit erweitert sich nicht nur sein Horizont, sondern auch sein Verständnis und seine Offenheit für anderes und andere. Nicht zuletzt profitiert auch seine Gesundheit davon, reagiert doch psychologischen Untersuchungen zufolge das körpereigene Abwehrsystem „vor allem auf angenehme soziale Begegnungen und Bewegung nachhaltig positiv“.

Wandern ist Freiheit

Das bundesdeutsche wie das österreichische Recht gestattet jedem jederzeit den freien Zutritt zu Wald und Flur. Während sich die „freie Fahrt für freie Bürger“ nur mehr auf überfüllten Straßen im Dampf umweltgefährdender Abgase austobt, kann sich der

Fußgänger jenseits der streng regulierten Massenverkehrswege ohne Not und Gefahr bewegen. Nirgendwo ist daher das Erlebnis der Freiheit ausgeprägter als beim Wandern, selbst wenn man dabei ökologische Refugien oder landwirtschaftlich genutzte Flächen bewusst auslässt.

Der von Natur und Landschaft gebotene Freiraum wird besonders von der Jugend geschätzt. Immer häufiger trifft man unterwegs Gruppen unternehmungslustiger Kinder und Jugendlicher ohne erwachsene Begleitung an. Hier können sie ihrem Drang nach selbständiger Entfaltung sinnvoller nachgehen als in kommerziellen Massenveranstaltungen oder aufgeschaukelten Medien-, Drogen- oder Gewaltfantasien. Wie die Erfahrungen der „Erlebnispädagogik“ zeigen, erweist sich die freie Rucksacktour gerade heute als Herausforderung von großem erzieherischen Wert. Zugleich erlernt man dabei praxisnah den sensiblen Umgang mit ursprünglichen Naturräumen.

Das Erlebnis der Freiheit ist stets mit dem Reiz des Abenteuers verbunden. Besonders die junge Generation drängt es in unbekannte Gefilde. Durch Werbung und Medien verführt, werden sie meist im Ausland gesucht, doch hält auch die heimische Landschaft vielfältige Entdeckungen bereit. Jede Region verfügt über ihre eigenen kleinen Wunder, deren Existenz den Medien-Kids meist völlig unbekannt ist. Bereits elementare Naturerfahrungen wie Barfuß-Gehen, einsame Waldgänge, das Überwinden von Gewässern und Schluchten, das Zubereiten von Essen und das freie Übernachten bieten genügend Aufregendes. Selbst Schnitzeljagden und Nachtwanderungen sind auf Klassenfahrten nach wie vor ausgesprochene Renner.

Aber auch die Erwachsenen brauchen ab und an den Reiz des Unbekannten, der ästhetische Naturgenuss reicht nicht immer aus. Freizeitpsychologen haben herausgefunden, dass ein echtes Erlebnis stets zwei Komponenten

WANDERN MIT HERZ

Berg&Steigen unterhielt sich mit Renate Kaiser zum Thema „Gesünder Wandern durch kreislaufbewusstes Wandern“. Renate Kaiser ist Dipl. Heilpädagogin und Dipl. Sozialarbeiterin, Bergwanderführerin und Trainerin für Cardiofitness. Als Gründerin von Wandern mit Herz – der ersten Bergschule für kreislaufbewusstes Wandern - hat sie sich einen speziellen Zugang zu diesem Themenbereich erarbeitet. Über eigene Erfahrungen und einschlägige Ausbildungen fand sie einen „neuen“ Ansatz, der die gesundheitsförderlichen Aspekte des Wanderns in den Vordergrund stellt. Die zentralen Punkte von Wandern mit Herz sind im nachfolgenden Interview zusammengefasst.

Was hat dich dazu bewogen, dich mit dem Thema Wandern so intensiv auseinanderzusetzen?

Als ich mit dem Wandern begann, musste ich feststellen, dass ich mit den meisten Wandergruppen nicht Schritt halten konnte. Obwohl ich danach mit regelmäßigem Training meine konditionellen Schwächen kompensieren konnte – war ich immer noch zu langsam. Es musste also an etwas anderem liegen. Über Fachliteratur und einschlägige Ausbildungen (Cardio Fitness Trainer, Bergwanderführer) kam ich zur Einsicht, dass nicht ich zu langsam, sondern viele zu schnell gehen. Diese Einsicht hat sich nach drei Jahren Praxis bestätigt.

Deine Beschäftigung mit diesem Themenbereich hat in „Wandern mit Herz“ seine Umsetzung gefunden. Was darf man sich darunter vorstellen?

Wandern mit Herz ist ein Unternehmen, das sich ausschließlich darauf spezialisiert, den TeilnehmerInnen einen gesunden Umgang mit ihrem Herz-Kreislaufsystem zu vermitteln. Alle meine TeilnehmerInnen erhalten deshalb zu Beginn der Wanderung eine Pulsuhr zur Kontrolle ihrer Herzfrequenz. Dadurch habe ich die Möglichkeit, den konditionellen Zustand meiner TeilnehmerInnen zu überprüfen und Erfahrungen damit zu sammeln.

Warum ist für dich die Herzfrequenz so wichtig?

Beim Wandern mit zu hoher Herzfrequenz (Puls) wird die Energie für die Muskelarbeit auf anaerobem Weg bereitgestellt. Dabei wird vermehrt Lactat produziert, wodurch es zu einer rascheren Ermüdung kommt. Anaerobe Energiegewinnung haben wir auch zu Beginn jeder körperlichen Belastung, wenn die Muskeln noch kalt sind, deshalb sollte man gerade zu Beginn nicht zu schnell losgehen. Danach können wir in einem Herzfrequenz-Bereich bis 85 % unserer maximalen Herzfrequenz (= 220 minus Lebensalter) davon ausgehen, dass wir uns im aeroben Stoffwechsel bewegen. Überschreiten wir diesen Pulsbereich, haben wir mit Sicherheit zu wenig „Sauerstoff“ und bilden unentwegt Milchsäure. Nach meiner Einschätzung wandern gut 80 % aller durchschnittlichen Hobbywanderer mit einer zu hohen Herzfrequenz. Unter durchschnittlichen Hobbywanderern verstehe ich solche, die den Wandersport sporadisch (an Wochenenden und im Urlaub) betreiben, ohne ihren Körper dafür regelmäßig zu trainieren oder anderweitig regelmäßig Sport zu betreiben. Als Bergwanderführer haben wir es überwiegend mit solchen Gästen zu tun.

Woran könnte das liegen, dass sich der Großteil der Wanderer permanent überfordert?

Ich glaube, dass Bergwandern noch immer mit Spazierengehen verwechselt wird. Bergwandern ist ein Ausdauersport und wird als solcher nur allzu leicht unterschätzt. In anderen Ausdauersportarten wie Radfahren und Laufen sind sportliche Grundregeln wie Aufwärmen, Konditionsaufbau, Kreislaufkontrolle und Stretching bereits Selbstverständlichkeiten. Gleiches auch für den Ausdauersport Bergwandern umzusetzen ist eine Zielsetzung von „Wandern mit Herz“.

Welche Erfahrungen hast du konkret beim Wandern gemacht?

Ich beobachtete, dass gut die Hälfte meiner TeilnehmerInnen, vor allem ältere Menschen, einen recht hohen Tagesruhepuls haben. Der Aufforderung, in den ersten 5 Minuten den Puls unter 100 HF zu halten, konnte so selbst bei langsamstem Tempo nur ein kleiner Bruchteil aller TeilnehmerInnen Folge leisten. Selbst die Toleranzgrenze von 110 HF in der Aufwärmphase der Wanderung (etwa 10 Minuten) wurde von einem Grossteil der TeilnehmerInnen rasch überschritten, so dass ein extrem langsames Anfangstempo eingeschlagen werden musste.

Wie geht es dann nach der Aufwärmphase weiter?

Als optimale Herzfrequenz beim Wandern gebe ich meinen Gästen zur leichteren Berechnung die Faustregel: 180 minus Lebensalter an. Die TeilnehmerInnen erhalten den Auftrag, nach dem Aufwärmen diese Herzfrequenz langsam anzupeilen, aber nicht zu überschreiten. Nur ganz wenige – in der Regel jüngere und/oder auch anderweitig sportlich aktive TeilnehmerInnen konnten feststellen, dass Wandern in dieser Herzfrequenz auch sonst ihrem Wandertempo entspricht, oder dass sie sogar sehr schnell gehen müssten, um diese HF zu erreichen. Hingegen war die überwiegende Mehrheit, (etwa 90 % der Gäste), sehr überrascht, wie langsam sie tatsächlich gehen müssen, um die errechnete HF nicht zu überschreiten. Selbst jene, die sich von vorneherein als „Langsamgeher“ bezeichneten, mussten zugeben, dass sie ohne Pulskontrolle noch um einiges schneller gewandert wären. Beim Selbsttest ihres üblichen Wandertempos ergab sich bei fast allen eine HF im anaeroben Grenzbereich oder darüber.

Wie sieht deine Empfehlung zur Belastung für Bergwanderführer aus?

Ich bin nicht überdurchschnittlich gut trainiert, aber wenn ich mit Gästen wandere, bleibt mein eigener Puls in der Regel zwischen 100 und 110 HF (= 60 % meiner maximalen Herzfrequenz). Nur wenn ich in diesem Pulsbereich bleibe, kann ich davon ausgehen, dass der Puls meiner Gäste zwischen 75 % und 80 % ihrer maximalen Herzfrequenz bleibt – also im aeroben Bereich liegt.

Was sind deine weiteren Ziele für „Wandern mit Herz“?

Ich möchte meine Bergschule für kreislaubbewusstes Wandern österreichweit und international ausbauen. Gesundheitswanderungen in obigem Sinne sind keine Konkurrenzveranstaltungen, sondern Zusatzangebote zu herkömmlichen Wanderangeboten. Sie könnten überall dort entstehen, wo sich Wanderführer für dieses Thema interessieren. Der erste Ausbildungskurs für Wanderführer startet Ende November 2001 in Innsbruck. Interessenten können sich gerne unter renate.kaiser@tirol.com bei mir melden!

Renate Kaiser

Kontakt: Pradlerstr. 74, 6020 Innsbruck, Tel & Fax: 0512-341569 mobil: 0664-6333030, Email: renate.kaiser@tirol.com

enthält: Sicherheit und Herausforderung, die Geborgenheit des Gewohnten und die Faszination des Neuen. Eine schöne Landschaft vermittelt in besonderer Weise das Gefühl von Geborgenheit. Zum Erlebnis wird sie vor allem dadurch, dass sie gelegentlich auch ein Geheimnis preisgibt, unerwartete Perspektiven eröffnet, noch nicht Gesehenes präsentiert.

Das muss keineswegs etwas Grandioses oder Monumentales sein. Schon ungewohnte geographische wie geologische Formationen, seltene Pflanzen oder Tiere, regionalspezifische Sehenswürdigkeiten oder Gerichte stillen den Entdeckerdrang - und hieran ist im vielgestaltigen Gebirgsraum nun wahrlich kein Mangel. Selbst der kurvenreich im unbekanntem Horizont verschwindende Weg fordert bereits unseren Abenteuererinn heraus - die Amerikaner sprechen in diesem Fall vom „mystery effect“, von der Verlockung des Geheimnisvollen. Bei den Chinesen gilt seit alters die Wanderregel: „Man darf niemals das Ende eines Weges sehen“.

Wandern ist Entfaltung der Sinne

Als geheimnisträchtig erweist sich das Wandern auch in einem ganz anderen Sinne. Schon Anfang des Jahrhunderts hat der erfahrene schweizerische Berg-Aktivist Charles Widmer in einem Artikel „über die Romantik der Wegspur, den Weginstinkt und das Verirren“ mit verblüffenden Beobachtungen aufgewartet. So folgen die von Wanderern bevorzugten Routen nach seinen langjährigen Beobachtungen nahezu ehernen Gesetzen, etwa indem sie rechtsseitige Aufstiege bevorzugen, so schnell wie möglich an Höhe zu gewinnen trachten und den erreichten Horizont möglichst spät wieder preisgeben. Der Wanderer verlangsamt regelmäßig seinen Schritt, wenn er in den Schatten tritt und braucht für „gleiche Strecken des Nachts weniger Zeit als bei Tag“. Aus der Sicht des Wanderführers lassen sich diese Feststellungen

nur bestätigen und etwa dadurch ergänzen, dass ein leichter Anstieg das Gruppentempo ebenso beschleunigt wie das Wissen um die Nähe des Ziels oder das Zurückfallen des Führers an den Schluss der Gruppe.

Offenbar werden hier ähnlich wie in der Reaktion auf schöne Naturszenarien archaische Verhaltensmuster mobilisiert, über deren Wirkmechanismus wir bislang nur unzureichend Bescheid wissen. Erst in den letzten Jahren hat sich der Wissenschaft beispielsweise die Bedeutung der Bewegungssinne erschlossen, die beim Wandern eine maßgebliche Rolle spielen. Danach verfügen wir - abgesehen von unseren klassischen fünf Sinnen sowie dem Temperatur- und Schmerzsinne - gleich über mehrere zusätzliche Nervensysteme, die unsere Lage im Raum, Drehungen, Muskelspannungen oder Gelenkbeugungen registrieren und steuern.

Die Leistungsfähigkeit gerade dieser Sinne wird besonders dann erfahrbar, wenn wir, wie so oft, vor lauter Reden nicht mehr auf den Weg achten und dennoch über alle Unebenheiten hinweg sicher zum Ziel getragen werden. Noch nachhaltiger kann man sie bei einer Nachtwanderung erleben. Auch ohne künstliche Lichtquellen bewegen wir uns sicher durch den stockdunklen Wald. Ohne sonderlich zu stolpern geht es, wie von Widmer beobachtet, tatsächlich sogar zügiger voran als bei Tage.

Hier springen andere, ungewohnte Sensoren für die Augen ein, die größtenteils über das Unterbewusstsein agieren.

Es ist vor allem dieses neue sinnliche Erlebnis, das die Nachtwanderung selbst für Erwachsene so faszinierend macht. Aber auch bei Tage sind in der freien Natur weit mehr Sinne als nur die von der Mediengesellschaft bevorzugten Augen und Ohren gefordert. Wer öfter unterwegs ist, wird zum Beispiel feststellen, dass sich allmählich sein Sinn für Räume und Richtungen entwickelt, ähnliches gilt für den Umgang mit dem ein-



Wandern ist Gesundheit: Bewegungsmangel ist eine der Hauptursachen für die Ausbreitung lebensbedrohender Zivilisationserkrankungen. Um dem zu begegnen, bemühen sich immer mehr Menschen um Erhalt und Steigerung ihrer körperlichen Fitness. Mediziner haben herausgefunden, dass sich hierzu am besten ein möglichst viele Muskelpartien einbeziehender Ausdauersport eignet.

zig verbliebenen Wildniselement unserer Breiten, dem Wetter. Das schlichte Gehen bekommt durch die Fülle der Eindrücke und Wahrnehmungen eine Farbe, wie sie mancher junge Medienkonsument vielleicht noch nie kennen gelernt hat.

Wandern ist sanft

Andererseits hat sich das Tempo unseres Indoor-Lebens in einem Maße beschleunigt, das mit unserer Ausstattung als Naturwesen kaum mehr zu bewältigen ist. Wandern gibt uns die davoneilende Zeit zurück, erlaubt Körper und Geist eine geruhsame Entfaltung ihrer Fähigkeiten. Das schlichte Gehen erschließt die Umwelt in jener Gelassenheit, die neuerdings als „Mut zur Langsamkeit“ gepriesen wird. Es ist diese innere Ruhe, die uns beim Wandern in so besonderer Weise für eindringliche Erlebnisse öffnet. Als Inbegriff von Muße ist Wandern eine in jeder Hinsicht sanfte Tätigkeit. Unser Körper wird schonend gefordert, die Psyche sanft geöffnet, der Umgang mit der Natur ist ebenso verständnisvoll wie die Kommunikation mit den Mitwanderern. Wandern wird unserer ureigensten Natur gerecht und versöhnt uns so mit unserer natürlichen Umwelt.

Auch im Tourismus bildet das Wandern den sanften Pol. Selbst

wenn der Eine oder Andere mal vom vorgezeichneten Wege abweicht, so hinterlässt er in der freien Natur doch nicht mehr Eindrücke als jedes andere umherziehende Naturwesen. Müll findet sich auffälligerweise nur am Rande solcher Wege und Plätze, die auch per Fahrzeug erreicht werden können. Und bei den ganz wenigen massenhaft benutzten Wandertrassen ist stets der Kommerz im Spiel, der vor allem Bustouristen auf die meist kurze Strecke zur nächsten Hütte oder Gipfelrestauration lockt.

In den Augen der Bevölkerung zählt das Wandern folglich zu den schonendsten Natursportarten, nur jeder Dreißigste sieht dadurch die Umwelt gefährdet. Daran ändert auch der Umstand nichts, dass die Anfahrt zum Ausgangspunkt der Tour meistens mit dem PKW erfolgt. Die dabei zurückgelegten Strecken sind in Relation zu anderen Ausflugsfahrten kurz und schon gar nicht mit den Fahr- und Flugkilometern zu den einschlägigen Kurzurlaubszielen zu vergleichen.

Dafür verhilft der Wanderausflug in die nähere Umgebung zur Wiederentdeckung der heimischen Landschaft. Indem Neues vertraut und Vertrautes neu entdeckt wird, wächst man in die Region hinein, entsteht Heimatbewusstsein. Dabei meint Heimat nicht mehr und nicht weniger als

den Raum, in dem man lebt, mit dessen Natur und Landschaft, Überlieferung und Kultur man sich auseinandersetzt. Wandern erschließen sich die regionalen Spezifika in besonders eindringlicher Weise. Das ist eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung von ökologischer Verantwortung und gesellschaftlichem Engagement.

Wandern ist Wellness

Nimmt man alles zusammen, das Naturerlebnis und die körperliche Herausforderung, die Entspannung und den Gesundheitsgewinn, das Freiheitserlebnis und die Entfaltung der Sinne, die offene Begegnung mit anderen und die sanfte Begegnung mit sich, dann liefert das Wandern offenbar eine perfekte Definition dessen, was der amerikanisch inspirierte Zeitgeist heutzutage „Wellness“ nennt. Die äußere wie die eigene Natur versetzt den Wanderer in den Zustand eines allseitigen Wohlbefindens, einer Harmonie mit sich selbst und der Umwelt, die wiederum die Amerikaner als „flow“, als glückliche Verschmelzung von Subjekt und Objekt, bezeichnen.

Im Unterschied zu anderen Wellness-Angeboten lässt sich der Wanderer allerdings nicht bloß passiv umsorgen und pflegen. Vielmehr braucht er zum Wohlfühlen den Wechsel von Aktivität und Passivität, von Bewegung und Besinnung. Das Element der körperlichen Anstrengung mag manchen vom Ausdauergehen abhalten, und tatsächlich erfordert es ein gewisses Training, bis sich die Werkzeuge darauf eingestellt haben. Aber schon nach wenigen Touren sind die Glieder soweit eingespielt, dass der Genuss ungetrüb bleibt. Da sich die Vielfalt der genannten Wirkungen nicht nacheinander, sondern gleichzeitig einstellen, verstärken sich die wohltuenden Einflüsse wechselseitig. Dieser bislang auch nicht ansatzweise untersuchte „Synergie-Effekt“ kennzeichnet den ganzheitlichen Charakter des Wanderns, eine Eigenschaft, die den Natursport

aus der Vielzahl der Spezialhobbys und Modesportarten nachhaltig heraushebt. Zudem wird man bald herausfinden, woran einem persönlich besonders liegt. Es gibt viele Arten zu Wandern. Ob jemand bevorzugt unbekannte Landschaft erkundet oder lieber schöne Aussichten an sich vorbeiziehen lässt, seine körperliche Fitness pflegt oder seinen Gedanken nachgeht, Pflanzen und Tiere oder kulturelle Sehenswürdigkeiten bewundert, aufgeschlossene Geselligkeit genießt oder gar als einsamer Trekker die letzten Abenteuer in unserer Kulturwildnis sucht: Wandern kann eine ungeahnte Vielzahl von Bedürfnissen befriedigen, die aus den Defiziten unserer Berufs-, Konsum- und Medienwelt heraus entstehen und nach Ausgleich drängen.

Dies geschieht nicht vordergründig, einseitig oder auf Kosten anderer. Vielmehr sind die Sinneindrücke real, die Gefühle echt, die Erfahrungen einprägsam, die Erlebnisse authentisch, ohne den schalen Beigeschmack von Künstlichkeit und Kommerz. Statt auf die ständige Überforderung durch die High-Tech-Gesellschaft mit dem verzweiferten Griff zur Fernbedienung, Flasche oder Seelenpille zu reagieren, bietet das Schnüren der Wanderstiefel eine echte Alternative - rezept- und nebenwirkungsfrei!



Dr. Rainer Brämer ist Natursoziologe an der Universität Marburg und Mitarbeiter der dortigen „Forschungsgruppe Wandern“.

Hinweis: Wer mehr zum Thema Wandern wissen will, findet unter staff-www.uni-marburg.de/~braemer weitere interessante Beiträge.