

# Wandern gegen Stress

Über Stock und Stein: Sportmediziner Dr. Stefan Sannwald empfiehlt Wandern für **Leib und Seele** gleichermaßen.

VON THOMAS VOGEL

**H**eerscharen von Naturfreunden schwärmen im Herbst aus und folgen den gelben Wegweisern. Geschätzte zwei Millionen SchweizerInnen wandern regelmässig – und zwar in allen Altersklassen. Die Mach-Consumer-Studie weiss es ganz genau: 25 Prozent der 14- bis 34-Jährigen, 39 Prozent der bis 55-Jährigen und 35 Prozent der über 55-Jährigen ziehen sich regelmässig robustes Schuhwerk an, um darin über Land zu stapfen.

Kein Wunder: Für Wissenschaftler ist kaum eine Freizeitbetäti-

gung gesünder und reduziert das Herzkrankheitsrisiko effektiver. «Wandern stimuliert Herz, Kreislauf und Stoffwechsel», bestätigt Sportmediziner Dr. Stefan Sannwald, leitender Arzt Sportmedizin am Swiss Olympic Medical Center der Schulthess Klinik Zürich. Will heissen: Wer regelmässig wandert, bleibt fit.

**Der Arzt rät: Wandern ist gelenkschonender als Jogging**

Zusätzlich kuriert Wandern diverse Zivilisationskrankheiten – zumindest gemäss der österreichischen Höhenstudie Amas 2000, die die Auswirkung eines



dreiwöchigen Wanderurlaubs auf die Gesundheit erforschte. Alle Teilnehmer wiesen ein Metabolisches Syndrom auf. Das heisst, sie litten unter Bluthochdruck, erhöhten Blutzucker- und Blutfettwerten sowie unter Übergewicht.

Das Ergebnis war eindeutig: Im Anschluss an das Wandertraining waren sämtliche Risikowerte deutlich kleiner. Vor allem der Blutdruck sank bei den Probanden im Schnitt um 20 mm HG – und er blieb auch acht Wochen nach den Wanderungen tief. Stefan Sannwald verwundert das nicht: «Wandern ist üblicherweise eine niedrig dosierte Ausdauerbelastung, die grundsätzlich ideal ist beim metabolischen Syndrom.»

Wandern ist auch ein idealer Fett-Verbrenner. Alle Teilnehmer der Amas-2000-Studie freuten sich über den Verlust von durchschnittlich zwei Kilo Fettgewebe – ohne dass sie eine Diät gemacht hätten. Denn der Gang durch Wald und über Wiesen verbraucht ähnlich viel Energie wie Joggen: 50 Kalorien pro Kilometer, beim Joggen sind es etwa 60. Werden gar kleinere Anstiege absolviert, ist der Kalorienverbrauch gar gleichwertig.

Entscheidend für den Energieverbrauch: Unser Körper muss bei

jedem Schritt sein eigenes Gewicht heben. Zudem trägt ein Wanderer meist mehr Kleidung und Gepäck auf sich als ein Jogger. Und er legt oft längere Strecken zurück.

Ein weiterer Pluspunkt: «Wandern ist für die Gelenke schonender als Jogging», erklärt Sportmediziner Sannwald – zumindest, wenn Abstiege vermieden oder auf ein Minimum beschränkt werden. Denn Abwärtsgehen belastet die Kniegelenke stark. Dabei müssen die Oberschenkelmuskeln den gesamten Druck auffangen – also das Mehrfache des Körpergewichts. Als Folge werden die Muskeln weich – und die Gefahr nimmt im Gegenzug zu, umzuknicken oder gar zu stürzen. Auch Gelenke entzündeten sich mitunter schneller.

Deshalb hält sich Stefan Sannwald an folgende Faustregel: «Aufwärts wandern, abwärts fahren.»

### Diese Wandertipps sollten Sie sich merken!

► **Trinken** Besonders bei schweiss-treibenden Bergwanderungen verliert der Körper viel Wasser. Also regelmässig trinken! Isotonische Getränke sind überflüssig – ausser an einem Wander-Marathon. Empfohlen sind verdünnte Fruchtsäfte oder leicht gesüsster Tee mit Zitrone-

nensaft. Generell gilt: Ist Ihr Urin eher dunkelfarbig, sollten Sie mehr trinken.

► **Picknick** Leichte, vitaminreiche Kost ist am besten. Alles ist erlaubt: Obst, belegte Brote, Getreideriegel. Wichtig: leicht Gesalzenes wie Nüsse, aber auch Dörrobst und Traubenzucker ersetzen Stoffe, die durchs Schwitzen verloren gehen.

► **Messer** Ideal für den Sonntagswanderer ist ein Multitool (Sackmesser), mit einer grossen und kleinen Klinge, einer Säge und mit einem Flaschenöffner. Auch eine Schere taugt als Erste-Hilfe-Werkzeug – zum Beispiel, um Pflaster zu schneiden.

► **Schuhe** Auf einfachen Wanderwegen reichen stabile Outdoor- oder Hiking-Schuhe. Für die Berge sind wasserdichte Berg- oder Trekkingstiefel mit harten Profilsohlen ein Muss. Kostenpunkt für gute Wanderschuhe: ab 240 Franken. Absolut tabu sind Turnschuhe.

► **Wanderstöcke** Wanderstöcke sind gemäss Sportarzt Stefan Sannwald sinnvoll. Sie fangen beim Abwärtsgehen Energien auf, die sonst auf die Kniegelenke oder die Oberschenkelmuskulatur einwirken. Beim Aufwärtsgehen sind Wanderstöcke hilfreiche Steighilfen. ●

«**Auch ich halte mich an die Faustregel: Aufwärts wandern, abwärts fahren**»

Dr. Stefan Sannwald

Fotos: Christian Perret/low is -ir -age.ch, Thinkstock



Zwei Millionen Schweizer wandern regelmässig: Derborence im Wallis.