

rungen führen über befestigte Kies- und Schotterstraßen, markierte Pisten und Pfade. Der Seele tun diese Wege gut. Raus aus dem Alltag, die Hektik des Alltags hinter sich lassen und oben den Blick in die Weite schweifen lassen. Sich auf fast vergessene Gerüche und Geräusche der Natur einzulassen, entspannt die Sinne.

Positiv sind auch die Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit. Regelmäßiges Bergwandern ist eine perfekte Ausdauersportart und stärkt vor allem die Waden und Oberschenkel. Vor allem, wenn es bergab geht, ist es ein optimales Training für den Aufbau von Muskeln und Kondition. Wandern in der Höhe ist auch gut für den Blutdruck, die Blutfettwerte und das Körpergewicht. Sportmediziner empfehlen das Bergwandern als Ausdauersport für Bluthochdruckpatienten. Die gleichmäßige Belastung unterstützt alle Muskeln bis hin zum Herzen. Der Körper braucht Sauerstoff, das Herz muss ordentlich pumpen – je steiler und zügiger es bergauf geht, desto kräftiger.

DIE FITNESS SOLLTE STIMMEN

Wer auf diese Weise aktiv ist, verlangsamt den Alterungsprozess und tut etwas für ein längeres Leben. Schon wer etwas mehr als eine Stunde pro Woche stramm marschiert, kann seine Lebenserwartung um mehr als ein Jahr steigern, erhob jüngst eine Gruppe von US-amerikanischen und schwedischen Forschern. Wer fünf Stunden in der Woche so zügig wandere, dass er zwar noch sprechen, aber nicht mehr singen kann, gewinne sogar 4,2 Lebensjahre hinzu. „Wir sollten nicht unterschätzen, wie wichtig Bewegung für unsere Gesundheit ist“, sagt der Forscher I-Min Lee von der Harvard Medical School.

Je höher und länger die Wanderung geht, desto mehr Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit und Gleichgewicht werden gebraucht. Die Fitness sollte allerdings stimmen. „Ich bin noch gut zu Fuß“, sagt Anne, auch der Rest des Körpers sei noch gut drauf. Für den Innsbrucker Sportwissenschaftler Martin Burtscher ist dies auch unabdingbar. Wenn das Herz nicht mehr kräftig genug ist, droht sonst der Kollaps. An mehr als 30 Prozent der Notfälle in den Bergen sei ein plötzlicher Herztod Schuld. Beim Bergwandern habe man ein vierfach erhöhtes Risiko. Gefährdet sei, wer bereits einen Herzinfarkt hatte oder Herzgefäßerkrankungen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit oder einen hohen Cholesterinspiegel aufweise, so Burtscher. Hochdruckpatienten sollten mit ihrem Arzt abklären, ob sie für den Ausflug in die Berge rüstig genug sind und eine Belastungsuntersuchung vornehmen. „Diese Beeinträchtigungen hab ich alle nicht“, sagt Anne.

Insgesamt ist das Risiko beim Bergwandern jedoch recht gering. Nach einer Schweizer Studie ist von den gängigen Freizeitsportarten nur noch das Schwimmen sicherer. Und zudem kann man durch eine richtige Ausrüstung manche Panne vermeiden. Wanderstöcke helfen beispielsweise, die Beine zu entlasten, wenn die Knie zu schmerzen drohen.

Der Sportwissenschaftler Burtscher kennt ein paar Übungen, mit denen man erkennen kann, ob die Fitness für die Berge ausreicht. Etwa 30 Mal auf eine 25 Zentimeter hohe Stufe steigen, ohne zu ermüden. Oder ohne Hilfe aus sitzender Position vom Boden aufstehen. Auch mindestens 30 Sekunden auf einem Bein stehen zu können, gehört dazu. „Kann ich alles“, sagt Anne. Sie habe ihr ganzes Leben über Sport getrieben. Zwar sei das Bergwandern mitunter auch für sie anstrengend, aber bis zur Extremlast lasse sie es gar nicht erst kommen. Denn entspannend und gesund sei das Wandern sowieso nur dann, wenn man es in Ruhe angehe.

Besonders der Alpenraum bietet sich für das Bergwandern an. Für kürzere Touren fährt Anne aber in den Harz. „Da habe ich mit dem Göttinger Erlebnisführer Christian Barsch einige Touren gemacht und bin seither ganz verliebt in die Gegend.“ Mit Barsch ginge es nicht nur über Stock und Stein, sondern man erfahre auch viel über Natur und Kultur. So habe sie auch die Blockhalden im Nationalpark kennen gelernt, Meere aus Stein, wo sie jetzt regelmäßig hinfahre. Oder das Bodetal bei Thale, der „Grand Canyon des Harzes“. Seit 2010 sind die jahrhundertealten Anlagen der Oberharzer Wasserwirtschaft UNESCO-Weltkulturerbe. Seither lässt sich dort oben Natur mit Kultur verbinden. „Die Kombination von Weltkulturerbe und Nationalpark gibt es nur ein einziges Mal in Deutschland, nämlich im Harz“, sagt Barsch. 80 Prozent seiner Wanderer seien zwischen 60 und 75 Jahre alt.



Wenn es kälter wird, wandert Anne nicht mehr durch den Harz, sondern fährt gerne auf die wärmeren Kanarischen Inseln. „Auf Gran Canaria geht's auf bis zu 1900 Meter hoch, die Landschaft ist schön und die Vegetation klasse.“ Wenn sie dann in der Inselhauptstadt Las Palmas wohne, könne sie den Natururlaub wieder gut mit kulturellen Highlights verbinden. „Nun droht hier wieder der Schnee, dann sind wieder ein paar Wochen im Süden fällig.“ Zum Nutzen von Körper, Geist und Seele.

Blutdruckinstitut
Göttingen

www.blutdruck-goe.de

Das Blutdruckinstitut Göttingen e.V. ist ein gemeinnütziger Verein. Er wurde von Patienten, Ärzten, Psychologen und Vertretern anderer Berufsgruppen gegründet, die durch ihre Aufklärungs- und Fortbildungsarbeit die Bedeutung der Erkrankung arterielle Hypertonie einer breiten Bevölkerung in Südniedersachsen näher bringen und durch ihre Erfahrung und Kenntnisse regional die Zusammenarbeit auf dem Gebiet der Hypertonie zum Wohle der Patienten optimieren wollen.

Informieren Sie sich auf unserer Homepage aktuelle Veranstaltungen zum Wohle Ihrer Gesundheit.

Blutdruckinstitut Göttingen e.V.

Verein für Information, Prävention und Bekämpfung des Bluthochdrucks in Südniedersachsen

Steffensweg 97

37120 Bovenden

Tel 0551 - 508 76-96

Fax 0551 - 508 76-59

E-Mail info@blutdruck-goe.de

Internet www.blutdruck-goe.de

