

ZWISCHEN WATZ UND WELLNESS



Allein oder als Gruppe

Was früher als Fortbewegungsart rüstiger Rentner galt, hat sich längst zur Trendsportart gemausert: Jeder zweite Deutsche wandert regelmäßig. Die „Beweg“-Gründe sind vielfältig: Für den einen steht das Naturerlebnis im Vordergrund, für den anderen die sportliche Herausforderung. Wer sich allein auf den Weg macht, findet im Wandern eine Quelle der Selbsterfahrung, in der Gruppe vermittelt es Gemeinschaftserlebnisse und soziale Kontakte. Wandern verbessert die körperliche Kondition und schafft seelischen Ausgleich. Vorkenntnisse sind nicht nötig und mit etwas Planung gelingt auch der längere Wanderurlaub.

So wecken Sie die Wanderlust

Kaum losgewandert, stellen sich Hunger, Durst oder Erschöpfung ein – Erfahrungen, die viele Eltern bei Familientouren plagten. Der Deutsche Alpenverein gibt Tipps zum kindgerechten Wandern: Für Kinder im Vorschulalter reichen max. vier Stunden, ab der Grundschule sind Touren bis zu fünf Stunden zumutbar. Erst vom 10. Lebensjahr an bewältigen Kinder eine Tageswanderung (max. sieben Stunden). Helm, Brust- oder Hüftsitzgurte sowie ein Seil gehören bei Gebirgstouren ins Gepäck. Lassen Sie die Kinder in unübersichtlichem Gelände nie allein vorauslaufen. Gute Schuhe sind ein Muss. Nehmen Sie Zeichen von Überanstrengung ernst und kehren Sie im Zweifelsfall lieber um. Wählen Sie eine abwechslungsreiche Route und fördern Sie unterwegs die Motivation, etwa durch Ratespiele, auf Baumstämmen balancieren, eine Schnitzeljagd, ein Picknick, Steine sammeln, eine Spielpause an einem Bach.

Nur gut gerüstet unterwegs

Für Wanderungen im Mittelgebirge reichen robuste Outdoorschuhe, im Hochgebirge sind knöchelhohe Bergschuhe erforderlich. Nehmen Sie sich genug Zeit für Beratung und Anprobe in einem Fachgeschäft und laufen Sie die Schuhe vor der ersten Wanderung ein. Fragen Sie nach Umtauschmöglichkeiten. Achten Sie auf gut sitzende Socken (ein Paar zum Wechseln einstecken). Ein Rucksack von 20 bis 30 Litern Volumen reicht für eine Tagestour aus. Er sollte wasserdicht sein, gepolsterte Schultergurte haben und die Belüftung des Rückens ermöglichen. Kleiden Sie sich nach dem Zwiebelprinzip, nehmen Sie leichte Regenkleidung und einen Fleecepulli gegen kalte Höhenluft mit. Zum Proviant gehören Wasser oder Saftschorle sowie leichte, kohlenhydratreiche Snacks, z. B. belegte Vollkornbrote, Nüsse, Traubenzucker, Obst und Gemüse-Happen. Sonnenschutz (Brille, Creme, Hut) und Verbandszeug nicht vergessen.

Verlosung

Für alle, die Wandern und Wellness verbinden wollen, verlost IKK aktiv + gesund gemeinsam mit www.alpenjoy.de einen siebentägigen Aufenthalt für zwei Personen im 4-Sterne-Sporthotel & Residence Paradies (www.sporthotel-paradies.com).

Genießen Sie die Bergwelt auf der Sonnenseite Südtirols mitten in der Ortlergruppe und dem Nationalpark Stilfserjoch. Wenn Sie gewinnen möchten, schicken Sie uns eine E-Mail an redaktion@ikk-aktiv-und-gesund.de oder eine Postkarte an

**Redaktion IKK aktiv + gesund,
Postfach 10 01 52, 51401 Bergisch Gladbach.
Einsendeschluss: 30. Juni 2008.**



MANN



Routenplaner

Auf Schritt und Tritt gesund

Wandern setzt den ganzen Körper „in Gang“. Als Ausdauersport stärkt es Herz und Kreislauf, schont aber die Gelenke. Eine österreichische Studie zeigt, dass regelmäßiges Wandern Bluthochdruck normalisiert. In Gebieten mit Steigungen und Abstiegen sinken zudem beim Aufwärtsgehen deutlich die Blutfette, während beim Abwärtsgehen in den Muskeln verstärkt Zucker abgebaut wird. Schwedische Forscher empfehlen Wandern deshalb zur Vorbeugung gegen Diabetes Typ II. Sobald im Muskel viel Zucker verbrannt wird, holt der Körper sich den Energie-Nachschub aus den Fettdepots. Wer regelmäßig wandert, verwandelt so mit der Zeit Fettpölsterchen in Muskulatur. Auch die geistige Fitness steigt: Die Bewegung im Freien durchblutet das Gehirn besser, das sorgt für einen klaren Kopf. Stress und Anspannungen lösen sich, denn beim Wandern werden Glückshormone, so genannte Endorphine, ausgeschüttet.

Dem Alltag den Rücken kehren



Rein in die Wanderschuhe, raus aus der Großstadt – die neue Lust am Wandern hat nach Ansicht von Experten mit „mentaler Erschöpfung“

zu tun. Immer mehr Menschen erleben ihren Alltag als komplex, durchorganisiert und von Technologie bestimmt. Wandern stillt die Sehnsucht nach dem Einfachen und Ursprünglichen. Wer die Stille erlebt, sich den Launen des Wetters aussetzt, mit dem auskommt, was er im Rucksack hat, erfährt auch Neues über sich selbst. Wandern lehrt, die eigene Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen und die eigenen Grenzen zu erkennen. Und gemeinsam mit anderen fördert es gruppendynamische Prozesse. Rücksicht nehmen auf Schwächere, Verantwortung übernehmen, einander helfen und vertrauen – das trägt dazu bei, soziale Kompetenz zu stärken.

Damit die Tour ein Erfolg wird

Ein Tagestrip verlangt mehr Planung als der Sonntagsspaziergang. Je besser die Vorbereitung, desto eher gelingt der Wandertag! Wanderführer und -karten sind unentbehrlich, um die Route zu planen und sich unterwegs zu orientieren. Das sollten Sie außerdem für eine erfolgreiche Tour beachten:

- ❖ Route berechnen: Pro Stunde wandern Sie etwa fünf Kilometer in der Ebene, 400 Höhenmeter bergauf bzw. 800 bergab.
- ❖ Regelmäßig rasten: Alle zwei Stunden 20 bis 30 Minuten sollten es sein.
- ❖ In der Gruppe bestimmt der „Schwächste“ Tempo und Dauer der Tour. Ungeübte beginnen mit zwei bis drei Stunden in ebenem Gelände.
- ❖ Wer allein wandert, sollte sich nicht überschätzen, Hindernisse und Verzögerungen einplanen. Informieren Sie jemanden über Route und Ziel.
- ❖ Häufig werden heute GPS-Geräte oder Pocket PCs genutzt. Wer zur Sicherheit die herkömmliche Karte mitnimmt, verhindert ein Scheitern der Tour, falls Probleme mit den Akkus oder dem Satellitenempfang auftreten.
- ❖ Informieren Sie sich vorab über das Wetter. Besonders im Gebirge kann es schnell umschlagen.
- ❖ An alles gedacht? Dann stürmen Sie nicht gleich im Höchsttempo los, 15 Minuten langsam „eingehen“. Dann erst finden Sie zum eigenen Schritt-Tempo. Das sollten Sie zügig, aber gleichmäßig gestalten.



Sie wollen vor dem Wanderausflug noch etwas für Ihre Fitness tun? Fragen Sie bei Ihrer IKK vor Ort nach den IKKimpuls-Kursen. Die IKK-Berater helfen Ihnen gern, das für Sie passende Angebot zu finden.

Weitere Infos und Links zum Wandern finden sie unter www.ikk.de -> aktiv + gesund -> Bewegung + Fitness.