

# Für Körper und Seele

## IM Detail

Ernährungswissenschaftlerin Kathrin Schweiger gibt Tipps, wie man sich in den Pausen beim Wandern wieder erholt.

1. Das Wichtigste: Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeit. Am besten klassisches Leitungswasser trinken, 1:3 gemischt mit Apfelsaft. Keine stark kohlenstoffhaltigen Getränke und gezuckerte Limonaden. Sie belasten zu sehr. Wer einen ganzen Tag unterwegs ist, sollte zwischen drei und vier Liter trinken.
2. Einen Fixplatz im Rucksack sollten mindestens zwei bis drei Stück frisches Obst oder Gemüse haben.
3. Dunkles Gebäck und Vollkornbrot lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen und halten besser fit als klassische Semmeln.
4. Für die Lust auf Süßes zwischendurch eignen sich Müsliriegel und Trockenfrüchte.
5. Als warme Mahlzeit nach einer ausgedehnten Wanderung sollte ein Eiweiß- und kohlenhydratreiches Gericht gegessen werden, um die Speicher wieder aufzufüllen. Mageres Fleisch, Gemüse und Kartoffeln oder Reis bieten sich dazu in erster Linie an.
6. Nach der Wanderung ist auch gegen ein kühles Bier zur Belohnung nichts einzuwenden.

Wandern ist gesund wie kaum ein anderer Sport. Die Belastung ist ideal für das Herz-Kreislauf-System. Die Muskulatur des ganzen Körpers wird gefordert. Am meisten lebt beim Wandern aber die Seele auf.

GERHARD SCHWISCHEI

Wandern ist nicht nur des Müllers Lust. Berge und Almen auf Schusters Rappen zu erobern, liefert mehr als nur die Befriedigung, etwas für die Gesundheit getan zu haben. „Die Freude bei der Bewegung und das gute Gefühl danach sind beim Bergwandern viel größer, als wenn man zum Beispiel im Fitnessstudio trainiert“, sagt Erich Müller, Leiter des Fachbereichs Sportwissenschaften an der Universität Salzburg. Zahlreiche Studien belegten, dass das subjektive Wohlbefinden beim Wandern gerade auch in der Vorsorge gegen Depressionen äußerst positive Auswirkungen habe.

Müller betont aber auch das Training für das Herz-Kreislauf-System. Die aerobe Leistungsfähigkeit werde verbessert. Die Effekte seien ähnlich wie beim Nordic Walking oder beim leichten Joggen.

Dazu kommt aber nach Angaben des Sportwissenschaftlers, dass sowohl beim Bergauf- als auch beim Bergabgehen der Muskelapparat des ganzen Körpers stark beansprucht wird. Besonders die Haltefunktion des Rumpfes ist gefordert, und dadurch werden sehr viele Muskelgruppen belastet. Diese Effekte bewertet Müller höher als beim lockeren Laufen.

Sie sind auch ein Hauptargument dafür, beim Wandern Stöcke zu verwenden, weil dadurch die Arm- und Schultermuskulatur mit eingebunden wird. Gerade die Salzburger Sportwissenschaftler haben den Einsatz von Stöcken genauer unter die Lupe genommen. Vor allem beim Bergabgehen, erklärt Müller, komme es oft zu einer zu intensiven Belastung der Hüft- und Kniegelenke mit Folgeproblemen.

Hier zeigten die Untersuchungen eindeutig, dass Stöcke große Vorteile bringen. Normalerweise befindet man sich beim Abwärtsgehen mit dem Oberkörper in einer leichten Rücklage. Dadurch komme es besonders in gut, auch die Seele baumeln zu lassen.



Bild: SNWV

steilen Passagen zu einer großen Belastung der Kniegelenke. Durch den Einsatz von Stöcken, sagt Müller, verlagere sich der Schwerpunkt des Oberkörpers leicht nach vorn. Und das sei für die Entlastung der Knie fast wichtiger als die Kraftableitung über die Stöcke. Weitere Tipps in diesem Zusammenhang: Bergab nicht zu schnell gehen oder sogar laufen und die Schrittlänge verringern. Gegenargumente, dass durch Wandern mit Stöcken die koordinativen Fähigkeiten litten, lässt Müller nicht gelten. Ein Gleichgewichtstraining erfolge trotzdem.

Dass es leider immer wieder tödliche Herzattacken auf Bergtouren gibt, hängt damit zusammen, dass oft elementare Grundregeln verletzt werden. Dazu gehört nach Angaben Müllers, dass meist viel zu wenig getrunken und die eigene Leistungsfähigkeit überschätzt wird. Viele Menschen unterschätzen auch die Sonneneinstrahlung, daher wichtig: Immer mit Kopfbedeckung unterwegs sein.

Erich Müller warnt davor, zu schnell mit Seilbahnen in zu große Höhen hinaufzufahren und von dort sofort ausgedehnte Touren zu machen, wenn man kurz übers verlängerte Wochenende in die Berge fährt. Die Anpassung dauert ein bis zwei Tage, in dieser Zeit sollte man es bei kleinen Wanderungen belassen. Weniger ist auch in den Bergen manchmal mehr.