

10 x gut für Herz, Hirn und Seele

WANDERN ist ...



... gut für Stressabbau

Beim Bergwandern in gemütlichem Plaudertempo werden die Stresshormone Adrenalin und Kortison abgebaut. Das ist der Hauptgrund, weshalb man sich nach einer Wandertour rundum wohl fühlt.



... gut für die Figur

Es werden beim Wandern zwar nicht so viel Kalorien verbrannt wie zum Beispiel beim Laufen. Aber bei etwas zügigerem Tempo, und das noch dazu bergauf, verheizt der Organismus in einer Stunde Marschieren bis zu 600 kcal.



... gut für Sporteinsteiger

Von Null auf Hundert funktioniert sicher nicht, wenn du bisher ein echter Bewegungsmuffel warst. Berggehen ist ein optimaler Einstieg ins Ausdauertraining, weil mit diesem moderaten Tempo lange Bewegungseinheiten absolviert werden können.



... gut fürs Immunsystem

Regelmäßige Bewegung in der freien Natur bewirkt einen verstärkten Abwehrmechanismus gegen Viren und Bakterien.



... gut fürs Gehirn

Regelmäßige Bewegung fördert die Konzentration und die Lernfähigkeit. Grund: Das Gehirn wird besser durchblutet, es steigt die leistungsfördernde Sauerstoffzufuhr.



... gut für die ganze Familie

Wandern kann jeder vom Kleinkind (im Tragesitz) bis zu den Großeltern. Und das macht nicht nur kollektiven Spaß, sondern stärkt auch das Zusammengehörigkeitsgefühl.



... gut gegen das Alter

Die gesteigerte Ausschüttung des Wachstumshormons HGH kurbelt die Neuproduktion der Zellen an. Das lässt die Muskulatur und Haut auch im Alter straff und durchtrainiert erscheinen.



... gut für die Lunge

Die Fähigkeit der Lunge, das Blut mit mehr Sauerstoff zu sättigen, nimmt zu durch eine erweiterte Mobilmachung der bereits vorhandenen Lungenbläschen.



... gut fürs Herz

Ein trainiertes Herz transportiert durch erhöhtes Schlagvolumen nicht nur mehr Blut und Sauerstoff in die Muskulatur es braucht in Ruhe auch weniger Schläge, um die erforderliche Menge Blut zu pumpen.



... gut für den Bewegungsapparat

Vorausgesetzt, dass noch keine Schäden vorhanden sind, stärkt flottes Berggehen auch die Muskeln. Dadurch werden Gelenke, Sehnen und Bänder entlastet.