

diwan - 'Wandern mit Irmgard': Presse-Info Nr. 4:

Die therapeutische und spirituelle Kraft des Wanderns.

Von Dr.-Ing. Hans Biesel und Prof.Dr.med. Hans Stolze. - Im Oktober 2012.

Übersicht:

- 5 (1) Geselligkeit und Entspannung.
- (2) Sportlich-strammes Wandern.
- (3) Wandern für Fortgeschrittene.
- (4) Wozu soll das alles gut sein?

© 2012 Hans Biesel, Staufen, et.al.; Nachdruck mit Quellenangabe gerne gestattet.

10 **(1) Geselligkeit und Entspannung.**

Dass Wandern der Gesundheit förderlich ist, wird kaum jemand in Frage stellen. Über das Wie und Warum hingegen gehen die Ansichten weit auseinander. Für die einen ist ein kleiner Verdauungsspaziergang bereits stressig, die anderen orientieren sich am hawaiianischen Ironman. Unser diwan will diesen ganzen Bereich abdecken, aber für jeden das Angemessene herauspicken.

- 15 Bereits das einfache Erlebnis 'Natur', die ja die normale Umgebung unserer Vorfahren war, ist ein psychologischer Ausgleich und eine Stabilisierung unserer Psyche. Manchmal reicht ja schon das ruhige Durchblättern von Käfleins Schwarzwaldfotos [diwan Seite 8]. Wer darüber hinaus seinem Körper und Geist etwas Gutes tun will, mag alleine oder in guter Gesellschaft gemächlich auf nicht allzu anstrengenden Wegen genussvoll dahinschlendern. Anregende Unterhaltungen und
- 20 evtl. eine fröhliche Einkehr unterstützen diesen Erholungseffekt, welcher sich ganz prosaisch in einem stabilisierten Herz-Kreislauf und einem angeregten Stoffwechsel mit erhöhter Zucker- und Fett-Verbrennung manifestiert. Nicht hoch genug einschätzen kann man den sozialen, geselligen Effekt: gar nicht selten finden vereinsamte, vom Schicksal gebeutelte Menschen in einer Wandergruppe Trost und Zuspruch, knüpfen neue Kontakte und finden zu einem erfüllteren Leben.

25 **(2) Sportlich-strammes Wandern.**

In eine ganz andere Dimension gelangt man beim sportlich-strammen Langstreckenwandern, wie es in unserer Dienstagsgruppe angestrebt war. Mit Richtwerten um 20 km und über 400 Höhenmetern nähert man sich einem sanften Leistungssport. Dabei sollte man ein flottes Tempo vorlegen, damit der Kreislauf angemessen trainiert wird; 90% der maximalen Herzfrequenz sollte man aber keinesfalls überschreiten. Es geht nicht um das Erreichen oder gar Übertreffen bestimmter

30 Rekordmarken, sondern der vorgenannte zwanglose, gesellige Aspekt des Wanderns sollte erhalten bleiben. Der Lohn für solche Aktivitäten ist eine nachhaltige Steigerung der körperlichen und geistigen Gesundheit und Robustheit, des Herz-Kreislauf-Systems und des ganzen Organismus. Krankheiten kann man damit nicht unbedingt vermeiden, aber man kann sie leichter überwinden.

- 35 Wie bei jeder Sportart ist spätestens jetzt eine vernünftige Ausrüstung und gute Kondition unabdingbar, damit die Freude am Wandern nicht durch lästige Wehwechen wie Blasen an den Füßen beeinträchtigt wird [diwan Seite 7]. Nach unserer Erfahrung - und entgegen anderen Aussagen - genügt schon eine solche Wanderung allwöchentlich, um die nötige Kondition aufzubauen und zu erhalten; mehrmals 2-3 Stunden zusätzlich sind natürlich hilfreich. Wer öfters aussetzen möchte,
- 40 z.B. weil das Wetter nicht genehm ist, kann über kurz oder lang nicht mehr mithalten, und dadurch geht für alle der Spassfaktor verloren. Diese Leute sollten sich anders orientieren.

(3) Wandern für Fortgeschrittene.

Formal kann man dieses sportliche Wandern mit der klassischen Ausrüstung betreiben. Sehr reizvoll ist aber eine beschleunigte Gangart in Form von Nordic-Walking. Richtig betrieben, trainiert

45 man damit zusätzlich den Brustgürtel: Arme, Brust und Rücken, und entlastet die Beingelenke und Bandscheiben. Dieses Wandern läuft auch unter dem Begriff 'speed hiking'. Funktionieren tut es allerdings nur auf breiteren Wegen; für enge Pfädchen an Steilhängen taugt es nicht.

- Wer noch mal eins draufsetzen will, betreibt Langstreckenlauf, ggf. in Form von Jogging. Unser Geschmack ist das allerdings nicht, offenbar können jüngere Leute die Belastung besonders der
- 50 Beingelenke besser verkraften. Wir bevorzugen nordic walking als die schonendere Variante.

- Wer den Übergang vom behäbigen Genusswandern zum sportlich-strammen Langstreckenwandern geschafft hat, kann mit eigenartigen Phänomenen belohnt werden. Nach 1 - 2 Stunden kann das 'Runners High' (Läuferhoch) auftreten, bei dem u.a. endogene Opiate (Endorphine) im Frontalhirn eine wesentliche Rolle spielen sollen (Wikipedia: Endorphins). Durch die hohe körperliche
- 55 Aktivität, aber auch durch andere hohe Belastungen (Schmerz, Gefahr, Atemnot, Stress) wird die Schmerzempfindung reduziert, ein zumindest vorübergehendes Hochgefühl entsteht, und die geistige Leistungsfähigkeit des Gehirns - analytisches Denkvermögen und Erinnerungsleistung -

werden zumindest kurzzeitig gewaltig gefördert. Man kann dies als einen Überlebensmechanismus in Extremsituationen erklären. Ganz gewiss leisten diese Phänomene einen Beitrag zur Faszination des Jakobsweges, welche die Jakobspilger ganz unabhängig von ihrer religiösen Einstellung erfahren.

Diese Wirkungen können sich potenzieren, wenn man sie mit Fasten kombiniert (Wikipedia: Heilfasten). Dabei verzichten wir für 1 - 2 Wochen vollständig auf jede feste Nahrung; überlebenswichtig ist aber, dass man nach ärztlicher Beratung die vorgegebenen Prozeduren genau einhält und insbesondere ausreichend trinkt. Aus eigener Erfahrung und aus vielen Beobachtungen kann ich bestätigen, dass Derartiges sich sogar mit anspruchsvoller Berufstätigkeit vereinbaren lässt.

(4) Wozu soll das alles gut sein?

Allerspätestens jetzt aber erwarte ich die Gretchenfrage: lohnt sich das? Sind das sinnlose Quälereien, hat es überhaupt einen Nutzen? Nochmals betone ich: meine Aufzählung beschreibt eine Steigerung in der Intensität des Erlebnisses 'Wandern', keine Rangfolge. Jeder darf sich das für ihn bzw. für sie Passende herausuchen, unser Wanderführer bietet für jeden etwas. Aber vielen Lesern wird vielleicht jetzt erst bewusst, dass ein intensiveres Wandererlebnis in ihrer Reichweite liegt. Die Nutzenanwendung des Gesagten mag individuell sehr verschieden sein.

Aus diversen orthopädischen Behandlungen und Rehabilitationsmaßnahmen haben wir gelernt, dass man viele Beschwerden am wirksamsten mit eigenen Gymnastikübungen bekämpfen kann, natürlich im Einvernehmen mit den Physiotherapeuten und Ärzten. Solche Übungen lassen sich zwanglos und nachweislich mit bestem Erfolg in die Wanderaktivitäten einbauen. So konnte ich stechende Schmerzen im Knie, die sich bei längerem Bergabgehen einstellten, durch Lockerungsübungen eliminieren. Auch wird man beim Einführungskurs in das Nordic-walking angeleitet, wie sich bestimmte Gymnastikübungen zwanglos darin integrieren lassen [siehe diwan Seite 7].

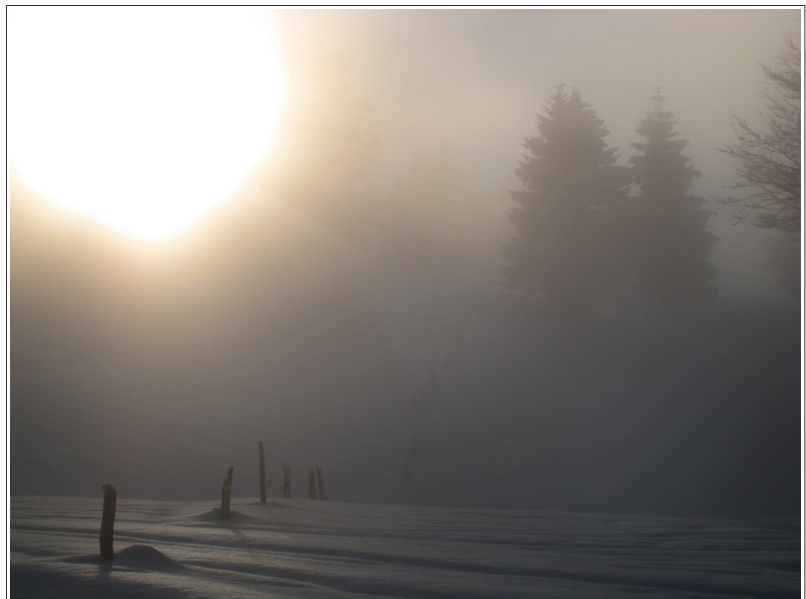
In eine andere Liga begibt man sich beim professionellen therapeutischen Einsatz der vorgenannten Maßnahmen gegen schwerwiegende, insbesondere psychosomatische Erkrankungen. Diese Diskussion möchten wir den Fachleuten überlassen.

Was aber bleibt für uns Normalbürger übrig? Zuvörderst die Erkenntnis, dass wir mit jeder Art von Wandern die Aufnahmebereitschaft unsrer Psyche für das Erlebnis der Natur fördern und steigern können, je intensiver um so besser. Dass uns die Natur zugleich die Anregungen liefert, von denen aus unsre Gedanken und Gespräche ausgehen und weiterschweifen können: vom Wandel des Schwarzwaldes innerhalb eines Tages oder innerhalb eines Jahres, vom Glitzern eines verfirnten Schneefeldes in der Wintersonne, vom Durchbruch der Sonne in einem Nebelfeld, bis hin zu den Fragen über den Sinn unsres Daseins. Wir können unser Glück darin finden.

Zum Schluss einige Zeilen von Joseph von Eichendorff (1788-1857; aus: 'Abschied vom Walde'):

*Wann es beginnt zu tagen,
Die Erde dampft und blinkt,
Die Vögel lustig schlagen,
Dass dir dein Herz erklingt:
Da mag vergehn, verwehen
Das trübe Erdenleid,
Da sollst du auferstehen
In junger Herrlichkeit.*

*Da steht im Wald geschrieben
Ein stilles, ernstes Wort,
Vom rechten Tun und Lieben,
Und was des Menschen Hort.
Ich habe treu gelesen
Die Worte, schlicht und wahr,
Und durch mein ganzes Wesen
Ward's unaussprechlich klar.*



(Foto: Hans Stolze; beim Wiedener Eck)