

Die heilende und spirituelle Kraft des Wanderns.

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. Bisweilen reden die Leute auch von 'Genuss-Wandern'. Ich finde diesen Ausdruck ebenso unsinnig wie z.B. 'Genuss-Essen': Der eine schätzt bereits das Gefühl des Sattseins, der andere braucht die fein abgestuften Geschmacksnuancen eines Feinschmeckermenus, aber beide haben ihren - durchaus unterschiedlichen - Genuss dabei. So will ich jetzt verschiedene Versionen des Wanderns vorstellen. Jeder ist eingeladen, auch mal über den eigenen Tellerrand hinauszublicken. Nur so lässt sich manches aufregend Schöne entdecken und genießen.

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, oder dieses Wanderführers - er ist ja eigens zu diesem Zweck für Irmgard während ihrer schweren Krankheit entstanden! Wer darüber hinaus seinem Körper und Geist etwas Gutes tun will, mag alleine oder in guter Gesellschaft gemächlich auf nicht allzu anstrengenden Wegen dahinschlendern. Anregende Unterhaltungen und evtl. eine fröhliche Einkehr unterstützen diesen Erholungseffekt, welcher sich ganz prosaisch manifestiert in einem stabilisierten Herz-Kreislauf, verbesserter Atmung und angeregtem Stoffwechsel mit erhöhter Zucker- und Fett-Verbrennung. Nicht hoch genug einschätzen kann man den sozialen, geselligen Effekt: gar nicht selten finden vereinsamte Menschen in einer Wandergruppe Trost und Zuspruch, knüpfen neue Kontakte, finden zu einem erfüllteren Leben und vielleicht sogar zu sich selbst.



Foto: Nilüfer Önder

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 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.

Wie bei jeder Sportart ist spätestens jetzt eine vernünftige Ausrüstung und gute Kondition unabdingbar, damit die Freude am Wandern nicht durch lästige Wehwehchen wie Blasen an den Füßen beeinträchtigt wird. Nach unserer Erfahrung - und entgegen anderen Aussagen - genügt schon **eine** solche Wanderung all-

wöchentlich, um die nötige Kondition aufzubauen und zu erhalten; mehrmals 2-3 Stunden zusätzlich sind natürlich hilfreich. Wer öfters aussetzen möchte, z.B. weil immer wieder das Wetter nicht genehm ist oder andere Dinge wichtiger erscheinen, kann über kurz oder lang nicht mehr mithalten, und dadurch geht für alle der Spassfaktor verloren. Diese Leute sollten sich anders orientieren.

Zur Orientierung ein paar Zahlen: ein 70kg schwerer Mensch leistet bei einem Gehtempo von nur 2,5 km/h und einer Steigung von 10% etwa 50 Watt. Bei einer Zunahme der Steigung auf 16% verdoppelt sich die Leistung auf 100 Watt! Unsere Wanderungen sind so konzipiert, dass immer wieder solche Episoden angeboten werden. Wir wollen uns ja nicht quälen, sondern es soll Spass machen und ein Genuss bleiben.

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 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 Beingelenke besser verkraften. Wir bevorzugen nordic walking als die schonendere Variante.

Wer den Übergang vom behäbigen Nur-Genuss-Wandern 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 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 tragen diese Phänomene bei 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. Es ist eine intensive, anstrengende, genussvolle Erfahrung.

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 heraussuchen, unser Wanderführer bietet für jeden etwas. Aber vielen Lesern wird vielleicht jetzt erst bewusst, dass ein intensiveres Wandererlebnis in ihrer

Reichweite liegt. Die Nutzenanwendung 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. Beim Einführungskurs in das Nordic-walking wird man angeleitet, wie sich bestimmte Gymnastikübungen darin integrieren lassen.

In eine andere Liga begibt man sich beim therapeutischen Einsatz der genannten Maßnahmen gegen schwerwiegende, insbesondere psychosomatische Erkrankungen. Diese Diskussionen möchte ich 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 Nebefeld, bis hin zu den Fragen über den Sinn unsres Daseins. Wir können unser Glück darin finden, den Weg zu uns selber und zu unseren Mitmenschen.

Zum Schluss einige Zeilen von Joseph v. Eichendorff (1788-1857), aus: 'Abschied vom Walde'. Vor fünf Jahren hat mir der fauSTimmen-Chor dieses Lied, mit der Melodie von Felix Mendelssohn-Bartholdy, zu einer Geburtstagsfeier gesungen. Nun schließt sich der Kreis:

*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.*

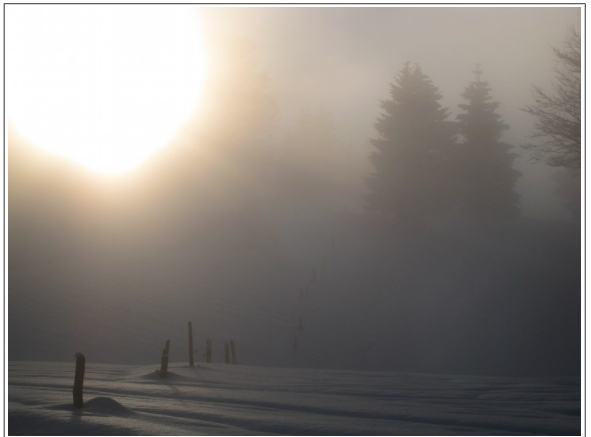


Foto von Hans Stolze: am Wiedener Eck.

...und darum ist dieses Büchlein so geworden, wie es geworden ist.

Danke an Martin Hellwig, Hans Stolze, an Andi, Gerhard, Irmgard und besonders an Inge.