

Frankfurter Rundschau

KALORIEN, KONDITION

Gesund & Fit - 14.08.2014

Wandern bringt genauso viel wie Joggen



Für Körper und Geist: Wandern trainiert den Kreislauf und ist gut für die Psyche.

Foto: dpa

Wer glaubt, Wandern ist nur etwas für Rentner, irrt gewaltig. Wandern kann es in Sachen Trainingseffekt mit anderen Sportarten aufnehmen. Das langsamere Laufen ist die gesündere Art, Gewicht loszuwerden oder einfach fit zu bleiben, gerade für Übergewichtige.

Wandern wirkt sich so umfassend positiv auf die Gesundheit aus wie kaum eine andere Sportart. Das fängt beim Kalorienverbrauch an: Ein etwa 70 Kilogramm schwerer Mensch verbrennt beim Wandern in der Ebene etwa 300 bis 350 Kalorien pro Stunde. „Je steiler das Gelände, desto mehr wird verbraucht: Bei Wanderungen mit vielen Höhenmetern steigt der Verbrauch auf circa 550 Kalorien pro Stunde“, sagt Christine Merkel, Referentin Gesundheit beim Deutschen

Wanderverband in Kassel. „Das ist ungefähr so viel wie beim Joggen.“

WANDERN AUCH BEI STARKEM ÜBERGEWICHT GEEIGNET Anders als Joggen eignet sich Wandern aber auch für

Menschen mit starkem Übergewicht. Sie verbrauchen sogar mehr Energie als der Durchschnittsmensch, weil sie mehr Eigengewicht in Bewegung setzen müssen. Darauf wiesen Wanderverband und Bundeswirtschaftsministerium bereits 2010 in der gemeinsamen „Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern“ hin.

Laut Merkel hat auch die Geschwindigkeit Einfluss auf den Kalorienverbrauch. „Beim Wandern gilt aber grundsätzlich, dass das Tempo vom Grad der Fitness und Kondition vorgegeben wird“, betont sie. Das heißt: „Man soll dabei nicht außer Atem kommen, sondern ein angemessenes Tempo finden, in dem man sich gegebenenfalls mehrere Stunden gleichmäßig fortbewegen kann.“ Das durchschnittliche Wandertempo liege bei rund 4 km/h, sehr sportliche Menschen schaffen bis zu 6 km/h.

KNOCHEN, GELENKE UND BÄNDER WERDEN GESTÄRKT Außerdem trainiert Wandern Herz und Kreislauf. Dadurch lässt sich

der Grundlagenuntersuchung zufolge das Risiko senken, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen. Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder werden demnach ebenso gestärkt wie das Immunsystem und die Atemwege. Darüber hinaus ist Wandern gut für die Psyche: Wer längere Zeit geht, sorgt dafür, dass sein Körper vermehrt das Wohlfühlhormon Serotonin und den Glücksbotenstoff Dopamin produziert. Zugleich baut der Körper Stresshormone ab. (dpa)

Artikel URL: <http://www.fr-online.de/gesund---fit/kalorien--kondition-wandern-bringt-genauso-viel-wie-joggen,9563650,28123498.html>

Copyright © 2013 Frankfurter Rundschau