



Wandern

In Deutschland wird seit Ende des 19. Jahrhunderts jährlich ein Deutscher Wandertag ausgerichtet. Wandern, so das deutsche Volkslied, sei „... des Müllers Lust“. Die Wahrheit dahinter ist vermutlich, dass sich der Müllergeselle auf die Wanderschaft machte, nicht um die Natur zu genießen und die Freizeit aktiv zu verbringen, sondern um bei einem anderen als seinem bisherigen Meister etwas dazuzulernen oder ganz einfach, eine befristete Anstellung zu finden. Heutzutage wäre Wandern tatsächlich nicht nur des Müllers Lust, sondern es könnte auch des Müllers, und nicht nur dessen, „Gesundheitsexlerier“ sein. Wandern wird aus vielfältigen Motiven betrieben: Um mit anderen etwas gemeinsam zu tun, um die Natur zu erkunden und zu genießen, um Kulturgüter zu bestaunen und um die Gesundheit zu erhalten.



Wandern als körperliche Beanspruchung

Wandern ist eine moderat intensive körperliche Beanspruchung, die sich auf ein beträchtliches Volumen summiert, wenn die Belastung lange genug anhält. Von einer Wanderung spricht man bei einer Dauer von mindestens zwei Stunden (Im umfassenden Bericht über das Wandern, herausgegeben vom Bundesministerium für Wirtschaft, werden aus touristischer Sicht aber bereits alle Strecken jenseits von 60 Minuten als Wanderung bezeichnet [1]). Je nach Beschaffenheit des Geländes sind 4 km/h bis 6 km/h Intensitäten, mit denen gewandert wird. Im Aktivitätskompendium von Ainsworth et al. [2] wird „Wandern im Gelände“ mit 6 MET kalkuliert (und bewegt sich damit auf der Schwelle zwischen moderater und hoher Intensität). Wandern erfordert darüber hinaus eine andere Vorbereitung als Spazierengehen und ist oft zusätzlich motiviert durch die Erkundung einer Gegend, das Erreichen eines landschaftlich oder kulturell reizvollen Ziels. Was unter der Dauer von zwei Stunden bleibt und niedrigerer in der Intensität ist, das sind Spaziergänge. Sie kommen allerdings dann dem Wandern nahe, wenn sie nicht bummelnd, sondern flott und zeitlich ausgedehnt geschehen und verwischen so die Grenzen zwischen beiden Bewegungsarten.

Bei Hundehalterinnen und -haltern (vor allem bei solchen mit mittelgroßen und großen Hunderassen) dürften die Grenzen zwischen Spaziergang und Wandern das eine ums andere Mal fließend sein. In einer Befragungsstudie von [3] wurden jene, die ihren Hund ausführten und solche, die das nicht taten, mit Personen verglichen, die keinen Hund besaßen. Jene Hundebesitzerinnen und Hundebesitzer, die ihren Hund ausführten, erreichten in der Woche einen Aktivitätsumfang von 5 Stunden. Sie hatten insgesamt günstigere Werte als jene der beiden anderen Gruppen: Das Risiko für Diabetes vom Typ 2 (OR = 2.53; 95 % CI = 1.17 - 5.48), Bluthochdruck (OR = 1.71; 95 % CI = 1.03 - 2.83), Hyper-Cholesterinämie (OR = 1.72; 95 % CI = 1.06 - 2.81) und depressiver Verstimmung (OR = 1.49; 95 % CI = 1.09 - 2.05) war für jene höher, die keinen Hund besaßen und für jene, die zwar einen besaßen, ihn aber nicht spazieren führten. Der Hund an sich entfaltet also noch nicht die Wirkung, sondern das Gehen mit dem Hund.

Energiebedarf und Wirkmechanismen

Bei einer Wanderung über drei Stunden in ebenem Gelände verbraucht eine 80 kg schwere Person mindestens 1.000 kcal bis 1.200 kcal zusätzlich zum Grundumsatz. Damit hat sie das empfohlene Mindestmaß einer gesundheitswirksamen körperlichen Aktivität während nur einer Aktivitätseinheit geschafft (siehe Faktenblatt: Bewegungsempfehlungen). Sie profitiert bereits bei einem geringeren Energieverbrauch, weil auch gering dosierte körperliche Aktivität wirkt, es also keine Schwelle gibt, ab der die Wirkung erst einsetzt (siehe Faktenblätter; (somatische) Gesundheit).

In der wissenschaftlichen Literatur ist das Wandern (im Englischen hiking) als Bewegungsart wenig untersucht worden. Aufgrund der Parallelität zum flotten Spaziergang und zum moderat intensiven Walking ist aber davon auszugehen, dass auch beim Wandern das Herz-Kreislauf- und das Stoffwechselsystem auf der zellulären (aktivierte Lipoproteinsynthese; Insulin-Sensitivitätssteigerung der Muskulatur) und der systemischen Ebene (Blutdruckregulation, Herzleistungsökonomisierung) gesundheitswirksam reagieren. Regelmäßiges Wandern ist demnach mit positiven gesundheitlichen Effekten verbunden wie sie [4] für das Walking zusammengetragen haben: Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, neurophysiologische Verbesserungen, Beitrag zur Übergewichtsregulation, Erhöhung der Glukosetoleranz durch Verbesserung der Insulinsensitivität, Vergrößerung des Atemzugvolumens. Wandern war darüber hinaus in einige Studien integriert, die eine positive Wirkung bei Patientinnen und Patienten mit Diabetes Typ 2 nachgewiesen haben [5].

Schobersberger et al. [6; 7] haben in zwei Studien die Wirkungen des Wanderns in der Höhe (Bergwandern auf einer Höhe 1.700 m über N.N.) untersucht. In der ersten Studie waren Patientinnen und Patienten beteiligt, die unter einem metabolischen Syndrom litten und sich für drei Wochen während ihres Urlaubs in der höheren Region zum Wandern aufhielten. Entgegen der Vermutung, dass die Hypoxiebedingungen der Höhe eine gesteigerte Insulinresistenz bewirken, veränderten sich die dafür ursächlichen immunologischen Parameter aber nicht bedeutsam. In einer Fortführung der Studie mit

