

## **WANDERN....**

### **1. Wandern stärkt das Immunsystem**

Menschen, die sich regelmäßig bewegen, werden seltener krank. Wärme- und Kältereize beim

Aufenthalt im Freien trainieren das Immunsystem

### **2. Wandern ist gut für Herz und Kreislauf**

Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko, an Herz-Kreislauf-Störungen zu erkranken. Wer regelmäßig wandert verbessert seine Kondition. Dabei ist Wandern sehr gut dosierbar: Man kann mit kurzen Strecken beginnen und die Anforderungen nach Belieben fließend erhöhen.

### **3. Wandern macht schlank**

Ca. 350 Kcal pro Stunde verbrennt man bei einer leichten Wanderung, bei einer Wanderung im Gebirge steigt der Verbrauch auf 555 Kcal. Das ist fast genau so viel wie beim Joggen. Regelmäßiges Wandern stützt das Abnehmen.

### **4. Wandern stärkt den Bewegungsapparat**

Muskeln, Knochen und Bänder werden bei ruhiger regelmäßiger Bewegung trainiert und aufgebaut

Wandern ist Gelenkschonender als andere Laufsportarten z. B. Joggen.

### **5. Wandern regt den Stoffwechsel an**

Das betrifft besonders den Fettstoffwechsel. Wandern senkt Blutfett- und Blutzuckerwerte und ist von daher auch für Diabetiker besonders geeignet.

### **6. Wandern tut gut**

Ruhige Bewegung im Grünen beruhigt und entstresst. 90% der Wanderer fühlen sich nach der Wanderung allgemein fitter, 80% fühlen sich hinterher deutlich zufriedener und 50% fühlen sich nach der Tour körperlich fitter.

### **7. Wandern ist Bewegung**

Gemeinsam kleine Abenteuer erleben, neue Wege ausprobieren und die Umgebung erkunden verbindet. Beim Wandern knüpft man neue Kontakte und findet Freunde. Ca. 63% der Wanderer geben an, dass Geselligkeit ein starkes Motiv ist, zu wandern.

### **8. Wandern: ideale Voraussetzung für ein gesundes Altern**

Wandern ist ideal für ältere Menschen und wird von Sportärzten empfohlen. Regelmäßige Bewegung unterstützt „erfolgreiches Altern“ und senkt das Risiko, chronisch krank zu werden.