

LESEPROBE – ZITIERT AUS:

DAS GROßE BUCH VOM WANDERN - ALLE TIPPS & TRICKS VON CHRISTIAN HLADE

DR- BERND HADITSCH

***Wandern als „Bewegungstherapie“: Alles über die gesundheitsfördernde Wirkung des Wanderns und welchen Risikofaktoren man dennoch vorbeugen sollte, verrät Alpinmediziner Bernd Haditsch.***

---

## PRÄVENTION

Bewegung ist das Medikament des 21. Jahrhunderts. Bewegung hilft gegen Übergewicht, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit, Bewegung schützt vor Krebs, stärkt das Immunsystem und stützt die Psyche. Bewegung ist beinahe immer und überall möglich, es braucht nicht viel Zeit und kostet nicht viel Geld und – richtig angewendet ist dieses „Medikament“ nebenwirkungsfrei.

Egal, was Sie machen, Hauptsache Sie machen Bewegung regelmäßig und mit Freude. Unter allen Sportarten empfehle ich Wandern am liebsten. Wandern ist ein wunderbarer Ganzjahres- und Ganzkörpersport – die Muskulatur und die Gelenke wollen bewegt werden, das Herz und die Lungen werden belastet, aber nicht überlastet, der Stoffwechsel wird angeregt. Neben der körperlichen Ertüchtigung werden zudem viele Sinne berührt: Sehen – Hören – Fühlen – Riechen.

Wandern ist von Jung bis Alt möglich, auch mit vorbestehenden Krankheiten. Ja, gerade Menschen mit Stoffwechselerkrankungen, wie etwa Zuckerkrankheit („Alterszucker“) und mit Herzkreislauferkrankungen, z.B. Bluthochdruck, profitieren vom Wandern nachhaltig, sodass Wandern als „Bewegungstherapie“ immer mehr in die Therapiekonzepte dieser Krankheiten Eingang findet. Es hat sich gezeigt, dass bei Krebspatienten der Krankheitsverlauf durch Ausdauersport wie Wandern günstig beeinflusst wird.

---

## KÖRPERLICHE VORAUSSETZUNGEN

Um das Bergerlebnis sorgenfrei genießen zu können, ist es empfohlen, sich selbst und das Unternehmen richtig einzuschätzen: Die sportliche Leistungsfähigkeit hängt von einer Vielzahl an individuellen Faktoren ab: Gesundheitssituation, Konstitution, Kondition, Koordination und technisches Verständnis, nicht zu vergessen sind die Persönlichkeitsfaktoren wie Wille, Leidensfähigkeit und psychische Stabilität. Auch nicht beeinflussbare Faktoren wie Wind und Wetter müssen berücksichtigt werden.

Für die Gesundheit nicht zu unterschätzen sind drei wesentliche Umweltbedingungen: die Kälte, der Wind und die UV-Strahlung. Bedenke, dass die UV-Strahlung um 4 % je 300 Höhenmeter zunimmt und dass es auch bei Nebel und Bewölkung zu Sonnenbrand und Bindehautentzündung kommen kann. Bedenke, dass sich Nässe und Kälte, vor allem bei längerdauernden Wanderungen, auf die Leistungsfähigkeit auswirken (Muskelzittern wird zur Wärmegewinnung verwendet, daher steht weniger Muskelkraft zur Verfügung) und dass der Wind die Kältewirkung vervielfacht („wind-chill-index“)

Die Leistungsfähigkeit kann prinzipiell bei einer ärztlichen Untersuchung festgestellt werden. Es ist aber davon auszugehen, dass die Leistungsfähigkeit bis zu einer Höhe von 2.500 Metern sich nicht wesentlich vom Alltag unterscheidet. Eine gute Grundkondition ist selbstredend kein Nachteil. Beim

Wandern in großen Höhen (ab 2.500 m), zum Beispiel beim Trekking, ist davon auszugehen, dass die Leistungsfähigkeit pro 1000 Höhenmeter um etwa 10 % abnimmt.

Um am Berg leistungsfähig zu bleiben ist es notwendig, ausreichend (kohlehydratreich) zu essen und vor allem genügend zu trinken. Wichtig: Nicht auf den Durst „warten“, denn das Durstgefühl kommt zu spät! Schon 2 % Flüssigkeitsverlust (und das geht auch beim Wandern schnell) führt zu einer Verminderung der Ausdauerleistungsfähigkeit.

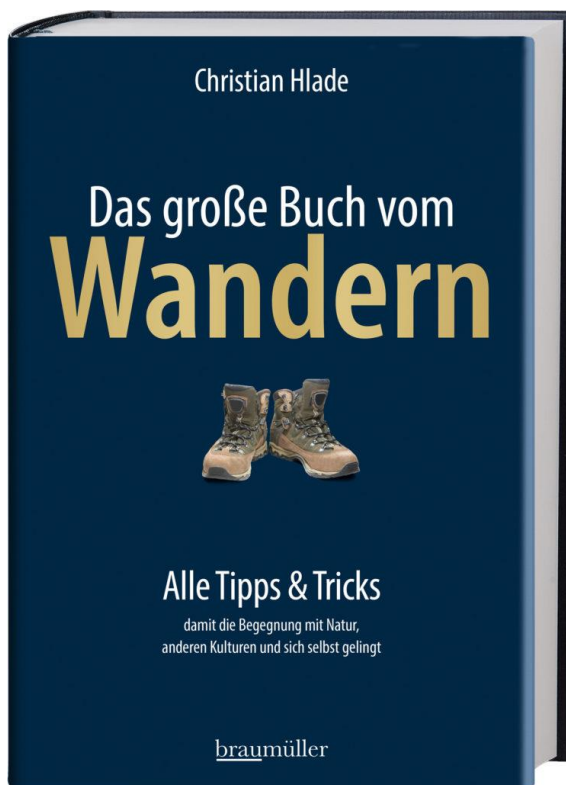
TIPP: Der Harn soll wasserhell sein.

Damit Sie diesen wunderbaren Sport ohne Bedenken ausüben können, hier meine Ratschläge für „besondere“ Situationen:....

---

## NEUGIERIG?

**DAS GROßE BUCH VOM WANDERN - ALLE TIPPS & TRICKS VON CHRISTIAN HLADE**



Erscheinungstermin: 1.10.2019

ISBN-13: 978-3-99100-295-6

Verlag: Braumüller Verlag

Preis: € 25,00

**Dr. Bernd Haditsch**, Facharzt für Innere Medizin, Vorsorgemediziner, UIAA-Diplom Alpinmedizin, UIAA-Diplom Wilderness- & Expeditionsmedizin, CRM-Zertifikat Reise- und Tropenmedizin, betreibt eine Ordination für Reise- und Expeditionsmedizin (TravelMedCenter im Ärztezentrum prophylaxis in Graz, [www.bergundreisen.at](http://www.bergundreisen.at)), hält Vorträge für Laien- und Fachpublikum und genießt - mit Familie, Freunden oder allein – Sommer wie Winter das Wandern, Bergsteigen und Skitourengehen, dazu auch Laufen, Schwimmen, Radfahren und Yoga.

