

Wandern Sie fit in den Herbst!



Wandern gilt als die natürlichste Trainingsform, weil es im Grunde genommen nur ausdauerndes Gehen ist.

Beim Wandern wird vor allem die *Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert* und die allgemeine Ausdauer verbessert. Zusätzlich wird dabei unser *Rücken gestärkt*, den wir durch zu häufiges „falsches“ Sitzen ohnehin wie ein Stiefkind betrachten.

Durch das Wandern stellt sich ein ausgleichender, Stress abbauender und entspannender Effekt ein. Außerdem wurde durch medizinische Tests festgestellt, dass Wandern den *Blutdruck beruhigt und den Cholesterinspiegel und das Blutbild verbessert*.

Hilfreiche Tipps für eine gelungene Wanderung:

- **Trinken:** Vergessen Sie nicht, immer ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Der Flüssigkeitsverlust, der durch das Schwitzen entsteht, muss ausgeglichen werden. Trinken Sie Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Fruchtsäfte.
- **Ernährung:** Wer sich in der frischen Luft bewegt, bekommt Appetit. Planen Sie also auch Esspausen ein. Als Wanderjause bieten sich leichte Snacks wie Obst (Bananen, Äpfel, Birnen, ...) Müsliriegel, Gemüse (Karotten, Paprika, Gurken, ...) oder ein belegtes Vollkornbrot an.
- **Vernünftiges Schuhwerk:** Knöchelhohe Wanderschuhe aus atmungsaktivem und wasserdichtem Material vermeiden Unfälle und Verletzungen. Tragen Sie neue Wanderschuhe vorher ein, damit nicht sofort lästige Blasen entstehen. Bei der Körperbekleidung gilt:: Ziehen Sie mehrere dünne Schichten an, damit Sie sich an unterschiedlichen Situationen und Witterungsbedingungen anpassen können.
- **In keinem Rucksack fehlen darf:** Wanderkarte (am besten vorher die Route abklären, Zeit abschätzen), ev. Kompass, Verpflegung, Regenschutz, Sonnencreme und Sonnenschutz (Hut, Kappe), Erste-Hilfe Set und Blasenpflaster, Handy (Alpinnotruf: 140), ev. Wanderstöcke, Wäsche/Unterwäsche zum Wechseln, Taschenmesser, etc.
- **Für Fortgeschrittene:** Legen Sie bei einer Tagestour jede Stunde eine kleine Trinkpause und alle 2 Stunden eine größere Rast ein.

