Positive Effekte durch Wandern in der Natur?

Es gibt einige gute Gründe regelmäßig in der Natur Wanderungen zu unternehmen. Ob alleine oder in Gruppen bestimmen Sie selber. Für Sie persönlich muss ein ***gutes Gefühl*** dabei sein.

Als wesentlicher Punkt muss hier besonders erwähnt werden, dass wir alle auf unsere Natur achten und ***keine Abfälle*** oder verbrauchte Waren einfach wegwerfen. Sie können Verpackungen wieder in dem Rucksack mitnehmen, in dem Sie die Produkte mit in die Natur nehmen und nach der Wanderung ***umweltgerecht*** entsorgen.

**Wandern hält fit**

Die frische Luft in den Wäldern und Bergen hält Körper und Geist fit. Vor allem in den Bergen hilft die meist atemberaubende Landschaft dem Alltagsstress zu entfliehen und den Kopf freizubekommen. Die ruhigen Bewegungen, die beim zu Berggehen ausgeübt werden, erzeugen viele ***vielversprechende*** Gesundheitseffekte. Daher packen Sie Ihre Wandersachen, vor allem gutes und geeignetes Schuhwerk, Wetterschutz und etwas zu Essen und Trinken ein.

**Herz-Kreislauf-System wird gestärkt**

Regelmäßiges Wandern hilft dem Körper Schadstoffe im Körper abzubauen und die eigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren. Dadurch sind fleißige Wander:innen weniger krank und anfällig für Infektionskrankheiten.

**Das Gehirn wird trainiert**

Durch die Bewegung in der frischen Luft und wird die Durchblutung des Gehirns und damit dessen Leistungsfähigkeit verbessert. Somit kann mit Wandern eine spätere Erkrankung an Demenz vorgebeugt werden.

**Der Stoffwechsel wird angeregt**

Vor allem für Diabetiker:innen ist längeres leichteres Gehen oder Laufen besser verträglich als kurze intensive Anstrengungen. Regelmäßiges Wandern kann die Insulinresistenz umkehren und dadurch das Diabetes Erkrankungsrisiko erheblich verringern.

**Die Psyche wird gestärkt**

Längere Wanderungen, die Länge hängt von der Erfahrung ab, hilft Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Diese antidepressive Wirkung kann ein wahres Wundermittel für die Psyche sein! Beim Wandern wird die Ausschüttung vom Stresshormon Cortisol verringert und eine Entspannung kann eintreten. So werden Sie ideal von negativen Gedanken abgelenkt und Hormone, die das Glücksgefühl steigern, werden vermehrt produziert.

**Regelmäßige Wanderungen unternehmen**

Die oben beschriebenen positiven Effekte treten dann ein, wenn Sie regelmäßig Wanderungen unternehmen. Ideal sind mindestens 1 bis 2 Stunden pro Woche. Weniger kann eine ***vielversprechende*** Wirkung wieder umkehren.

Um mit weniger Aufwand ausreichend Erholung zu finden und Ihre Gesundheit zu fördern, können Sie bespielweise auch Walken. Das können überall machen und müssen dafür nicht in die Berge fahren. Jedoch eine Wanderung in der Natur und in den Bergen ist unvergleichlich!