

## Wandern macht glücklich

Erholung, Kontakt, körperliche Ertüchtigung und Naturverbundenheit

Varel. Wandern ist eine Form des Gehens, eine Sportart, die in der Natur ausgeübt wird. Aber Wandern ist auch viel mehr, es ist Erholung, Kontakt zu Gleichgesinnten, körperliche Ertüchtigung, Naturverbundenheit, Interesse an der Umwelt und vieles mehr. Sich wandernd fortzubewegen ist eine uralte Eigenschaft der Menschen, oft war es zweckbestimmt und notwendig.

Heute aber, da viele Menschen im Auto fahren, oder ein anderes Fortbewegungsmittel benutzen, ist die Wanderei zweckfrei. Sie ist in unserer Zeit vorwiegend ein reines Vergnügen.

Deshalb wird, auch durch mehr Freizeit und bessere körperliche Verfassung, die Wanderlust immer mehr zu einer Breitenbewegung.

Wandern ist zwar kein typischer Alterssport, dennoch sind die Wandergruppen vorwiegend mit Sportlern im fortgeschrittenen Alter besetzt. Das hat seine Gründe in der gesunden Art des Wettkampfes. Herz und Kreislauf werden nicht über Gebühr belastet und die Anstrengung ist kontrollierbar. Schuhe und Kleidung sind angepasst und die Wanderwege sind darin ausgebildet, gute und fußgerechte Wege auszusuchen.

Wer regelmäßig wandert, verbessert nicht nur seine körperliche Konstitution, sondern beugt auch den üblichen Zivilisationskrankheiten vor. Eine österreichische Studie erforschte die Auswirkung eines Wanderurlaubes an einer größeren Gruppe und hat dabei festgestellt, dass nach dem Wanderurlaub alle Risikowerte deutlich verringert wurden. Aber auch die



Freuen sich immer über neue Aktive: Die Wandergruppe des VTB Varel.

Fettverbrennung läuft bei den Wanderungen auf Hochtouren mit. Ein normalgewichtiger Wanderer verliert pro Kilometer etwa 50 Kalorien. Ein Jogger dagegen auch nur etwa 60 Kalorien. Gewandert wird in der Regel über eine größere Distanz als joggt.

Und natürlich schont das Wandern, im Vergleich zu fast allen anderen Sportarten, die Gelenke wesentlich mehr.

Aber der größte Vorteil der Wanderer besteht in der Kommunikation untereinander. Eine schweigende Wandergruppe sieht man sehr selten. Die Teilnehmer tauschen sich untereinander aus, lachen gemeinsam,

beobachten gemeinsam und freuen sich an der Natur. Das geschieht, weil die erhöhte Sauerstoffaufnahme ein „Glückshormon“ produziert.

Wer einer Wandergruppe entgegenläuft stellt fest, dass ihm entspannte und vorwiegend fröhliche Gesichter begegnen. Der VTB hat auch so eine lebendige und sportliche Truppe. Sie wandert alle 14 Tage durch

Feld, Wald und Stadt mit großem Interesse an allem Neuen. Jedes Alter ist in dieser Gruppe willkommen und wird freundlich aufgenommen. Die Wanderer sind Ihnen sicher auch schon begegnet.

Wer Lust hat dazuzugehören und mit zu wandern erhält unverbindliche Auskünfte beim Turnkreiswanderwart des VTB Varel Achim Gebhardt ☎ 04451/5909.