



Das Wandern ist des...

Wandern ein Balsam für Körper, Geist und Seele.

Ist Wandern gesund oder schlagen Sie ein Fitness-Studio vor oder vielleicht Walking?

Wer kein Bedürfnis auf teilweise übertriebene Modesportarten verspürt, sollte es mit Wandern versuchen.

Wandern ist nicht nur Bewegung, sondern ein vitalisierendes Naturerlebnis.

Brauchen wir denn unbedingt die Bewegung?

Wir Menschen sind eigentlich von Natur aus Laufwesen und Gehwesen. Hier dazu einige Beispiele.

1. Das heranwachsende Kind braucht Bewegung für seine Entwicklung.
2. Der Erwachsene benötigt die körperliche Bewegung zum Erhalt seiner Leistungsfähigkeit. Er braucht sie für die Verdauung, zur Entgiftung, und als Sauerstoffzufuhr auch für das Nervensystem.
3. Auch der ältere Mensch braucht entsprechend seiner körperlichen und geistigen Möglichkeiten die tägliche Bewegung. Dabei ist Wandern als leichteste sportliche Bewegungsform besonders empfehlenswert.
4. Mangelnde Bewegung führt unweigerlich zur Unterfunktion des Organismus.

Das heißt also wer rastet, der rostet!! Warum haben denn eigentlich viele Menschen zu wenig Bewegung?

Es gibt Millionen von Menschen, die lieber vor dem Fernsehapparat oder aber in der Freizeit vor dem Computer sitzen, dazu kommen sitzende Bürotätigkeiten, Auto fahren oder eine andere fahrbare Gelegenheit nutzen.

Leider haben unsere Vorfahren jahrtausendlang durch ihre ständige Bewegung unsere Gene geprägt.

Der tägliche Existenzkampf unserer Vorfahren war immer mit viel Bewegung verbunden.

(Jagen, Pflanzen und Beeren sammeln, Holz sammeln usw.)

Das heißt also wer rastet, der rostet!! Trifft leider zu.

Ist Wandern für alle Menschen geeignet.

Im Prinzip ja, wenn keine schwere Schädigung bereits das Wandern verhindert.

Nicht nur die ältere, sondern auch die jüngere Generation beginnt immer mehr die Natur mit Wandern wieder zu entdecken. Übrigens sind nicht nur Männer, sondern auch gleichermaßen Frauen dabei.

Wichtig ist dabei: Es sollte beim Wandern mehr die Entspannung im Vordergrund stehen, statt durch mühseliges Abmühen unbedingt einen Gipfel oder ein weites Ziel erreichen zu wollen.

Wie unterstützt Wandern eigentlich die Gesundheit?

Wandern wirkt regulierend auf den Kreislauf.

Wandern schont die Gelenke im Gegensatz zu Jogging.



Das Wandern ist des...

Wandern kann fast von jedem Menschen angewandt werden.

Können denn auch Menschen wandern, die zum Beispiel schon lange keine sportlichen Aktivitäten durchgeführt haben?

Die Belastungsintensität ist gering, da man ja auch nach Belieben Pausen einlegen kann. Auch Menschen, die gesundheitlich leicht angeschlagen sind oder waren, können wandern. Das trifft auch bei Herz- und Kreislaufbeschwerden zu.

Die körperliche, als auch die harmonisierende Wirkung durch die Natur setzt sich immer positiv um, wenn wir es nicht übertreiben.

Deshalb Warnung:

Bei zu viel Sport schaden Sie sich nur.

Erschöpfungszustände und Schwindelgefühl sind Zeichen für Übertreibungen!!!

Hinweis:

Beginnen Sie mit kürzeren Strecken, bevor Sie längere einplanen.

Haben Sie Geduld.

Ein gesundheitlicher Effekt stellt sich erst später ein.

Schaffen Sie es, täglich eine Stunde möglichst zügig Spazieren zu gehen, haben Sie bereits viel für Ihre Gesundheit getan.

Muss man unbedingt einem Verein beitreten, um zu wandern?

Natürlich nicht. Sie können auch mit Freunden, mit Ihrer Familie oder auch allein wandern, je nachdem, was Sie gern möchten.

Wie wirkt sich das Wandern auf die Gesundheit, ein wenig näher betrachtet, aus?

„Gehen ist die beste Medizin“, sagte Hippokrates und er lebte bereits 460 vor Christi.

Wandern kräftigt und unterstützt den Bewegungsapparat. Stärkt die Muskeln und die Knochen.

Im Einklang mit einer gesunden Ernährung schützt man sich vor Osteoporose.

Altersvorgänge im Knochengewebe werden gebremst.

Wandern stärkt doch auch die Lunge?

Durch die Tiefenatmung werden auch die letzten Winkel der Lunge entlüftet.

Die Lungenvitalkapazität wird vergrößert.

Wie wirkt sich Wandern eigentlich auf die Haut aus?

Wenn Sie bei fast jeden Wetter wandern gehen, führen Sie Temperaturwechselbäder durch und damit wird die Haut widerstandsfähiger und besser durchblutet.

Selbstverständlich ist das Schützen der Haut durch eine Creme empfehlenswert.

Hier empfehle ich Ihnen je nach Jahreszeit die Cremes einzusetzen.

Bedenken Sie im Winter ist eine Feuchtigkeitscreme nicht so angebracht wie im Sommer.

Bei kühlen Jahreszeiten schützt eine fettere Creme besser Ihre Haut.

Verwenden Sie Bioprodukte oder die Rosenkosmetik, ohne Konservierungsstoffe, die ich Ihnen in einer anderen Sendung bereits empfohlen habe.

Da wir gerade die Haut erwähnt haben. Die Haut unterstützen wir doch auch mit einer richtigen Kleidung?



Das Wandern ist des...

Das ist richtig, hier ist es sehr wichtig, dass man auf atmungsaktive Kleidung achtet (z.B. Naturprodukte: Baumwolle, Seide, Wolle) und auch auf das entsprechende Schuhwerk.

Wie wirkt sich Wandern auf das Verdauungssystem aus?

Neben einer ausgewogenen Ernährung, d.h. frisches Obst und Gemüse mit vielen Ballaststoffen, ist die Bewegung für unsere Verdauung sehr wichtig.

Der so genannte Wohlstandsbauch ist beim regelmäßigen Wandern nicht mehr zu finden. Wir fühlen uns besser und bleiben fit und vital.

Wird die Widerstandskraft auch erhöht?

Wer regelmäßig wandert und das zu jeder Jahreszeit, wird widerstandsfähiger.

Auch das Immunsystem wird gestärkt.

Jedoch ist es immer wichtig, sich vor Augen zu halten, dass jede Übertreibung von sportlicher Betätigung, dem Organismus schadet bzw. unser Immunsystem schwächt, anstatt es stärkt!

Wie wirkt sich das Wandern auf den Blutdruck aus?

Die regelmäßige Bewegung wirkt sich auf jedem Fall sehr positiv auf den Blutdruck aus, auch bei Hypertonie, Bluthochdruck.

Warum ist Wandern eigentlich Balsam für die Seele?

In unserer leistungsorientierten Welt ist das Abschalten sehr wichtig.

Die Gedanken werden in eine andere Richtung gelenkt.

Die Verbundenheit mit unserer wunderschönen Natur, die frische Luft, die Pflanzen, sind Balsam für unsere Seele. Die Umwelt macht uns auch wieder bewusst, dass wir ein Teil der Natur sind und wir ohne unsere Pflanzen und vor allem ohne Bäume nicht leben können. Vielleicht haben sie sogar Lust ein paar Tage zu wandern, wenn Sie das Wandern bereits gewohnt sind.

Sie werden wesentlich ruhiger, ausgeglichener und erholter sein, als nach einem Strandurlaub.

Ruhe und Frieden zu finden, in Harmonie mit sich selbst zu leben ist das beste Heilmittel für Ihre Gesundheit, für das Nervensystem.

Liebe Zuschauer, wir hoffen, wir haben Ihr Interesse geweckt und Sie animiert, ab jetzt mit der Wanderung durch die Natur zu beginnen oder aber weiter zu machen, wenn Sie bereits Freude am Wandern gefunden haben.

Bedenken Sie jedoch:

Ehrgeiz ist beim Wandern nicht angebracht, sondern genießen Sie mit Freude die Schönheit unserer Natur.

Vielleicht empfinden Sie sogar ein Picknick im Freien mit der ganzen Familie als ein wunderschönes Erlebnis. Sie können es mit Wandern verbinden.



Das Wandern ist des...

Solche Gemeinsamkeiten sind stets ein unvergessliches, wunderschönes Erlebnis für alle Beteiligten.

Genießen Sie die ungestörte Einsamkeit. So erzielen Sie die besten Erholungseffekte für Körper Geist und Seele.