

# Wandern, Schrittmacher für den Kopf

Wäre es nicht genial, wenn man Gesundheit, Laune und Gehirnleistung zugleich verbessern könnte? Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge lässt sich all das ganz einfach durch Wandern erreichen.



Es war kaum zu übersehen: Während der Lockdown-Phasen füllte sich die Umwelt mit Spaziergängern und Wanderern. Bewegung auf 2 Beinen wurde zum "Ausweg" – und für viele auch gleich zum mit Ehrgeiz betriebenen Sportersatz.

Erfolgsberichte mit Details zu Streckenlänge, Dauer und errechnetem Kalorienverbrauch machten die Runde. Schrittzähler und Smartwatches wurden geordert, Werte gepostet und Freunde zwecks Leistungsabgleichs vernetzt. Quer durch alle Altersgruppen.

Dabei waren die größten Vorteile der neuen Lust an der Bewegung den meisten begeisterten Neo-Spaziergängern und -Wanderern vermutlich gar nicht bewusst.

### **Wandern macht "schlau"**

Die renommierte Kognitionswissenschaftlerin Katharina Turecek drückt es so aus:

"Gehen/Wandern macht gesund, glücklich und schlau" und "Gäbe es ein Medikament, das all dies leistet, aber kaum Nebenwirkungen zeigt, wäre die Nachfrage gigantisch.

"Derlei wurde bislang nicht entdeckt. Erwiesen ist jedoch, dass sich all diese Effekte mit Spaziergängen/Wanderungen erzielen lassen“.

Und das jederzeit, fast ganz ohne Ausrüstung, ohne Termine und so gut wie kostenlos.

Und, nicht zu vergessen: in jedem Alter.



### **Der Hippocampus wächst im Gehen**

Inzwischen ist bekannt: Körperliche Aktivität steigert die Lernfähigkeit und die Gedächtnisleistung. Dem Hippocampus, dem Arbeitsspeicher in unserem Gehirn, wachsen quasi Flügel.

Es gibt Studien, die nachweisen, dass moderater Ausdauersports bei Probanden, die regelmäßig zweibeinig in Bewegung waren, das für das Gedächtnis zuständige Gehirnareal statt, wie normal zu schrumpfen sogar gewachsen war.

# Weitere erstaunliche Fakten zu diesem Thema

## WER GEHT/WANDERT, LERNT SCHNELLER

Auf allen Wegen gilt: Wer sich zu Fuß bewegt, ist aktiviert und aufnahmebereit. Mittlerweile. Viele andere Studien prüften den Zusammenhang zwischen Bewegung und Schulerfolg – und belegten, dass Ausdauersportarten wie Gehen, Herumtollen oder Radfahren diesem überaus dienlich sind.

## DER MYTHOS DER 10.000 SCHRITTE

Die gängige Empfehlung lautet, täglich 10.000 Schritte zu tun. Nur: An einem Arbeitstag zwischen Büro, Einkauf und daheim kommen selten mehr als 5000 zusammen. Aber niemand sollte sich deshalb Druck machen. Denn die Zehntausender-Vorgabe entstammt ursprünglich keiner empirischen Studie, sondern der Kampagne eines japanischen Schrittzähler-Anbieters.



Dennoch, ein so schlechter Richtwert ist sie nicht. Aber alles unter 5000 gilt als Bewegungsarmut. Ein aktiver Lebensstil fängt ungefähr bei 7500 Schritten an. Gut zu wissen, jeder "Extraschritt" bringt Nutzen, für 1000 Schritte braucht es mal gerade 10 Minuten.

## **GEHEN MACHT GLÜCKLICH**

Ein anhaltend erhöhter Stresshormonspiegel schädigt den Hippocampus, er schrumpft. Depressionen werden begünstigt.

Wer zu düsterer Stimmung neigt, tut also gut daran, sich auf Schusters Rappen zu bewegen. Man muss übrigens keinen Marathon laufen: Es reicht schon, ein paar Schritte zu gehen, und die Laune steigt.

## **Im TV Blomberg weiß man das schon lange.**

Deshalb sind seit vielen Jahren sind 3 Wandergruppen des TV Blomberg unterwegs.

Unterwegs auf den unzähligen wanderbaren Wegen der Region Ostwestfalen und manchmal auch darüber hinaus.

Von bequemen Kurztrips über Tagestouren bis hin zu mehrtägigen Etappen- oder Gebirgswanderungen, alles dabei für nahezu alle Ansprüche.

Angeleitet von leidenschaftlichen Wanderinnen und Wanderern mit besten Ortskenntnissen geht es regelmäßig in die unmittelbare Umgebung, in die Naturparke Teutoburger Wald/Eggegebirge und Weserbergland.



Von der **Kurzwandergruppe** werden gemütliche Runden von max. 5 km Länge organisiert. 14-tägig jeweils mittwochs bringt ein Kleinbus die Wanderwilligen zu einer interessanten Örtlichkeit in der näheren Umgebung.

Die **TV Wandergruppe** ist ebenfalls alle 2 Wochen unterwegs. Samstags oder sonntags stehen Halbtageswanderungen von bis zu 15 km auf dem Wanderwegenetz der Region auf dem Programm.

Die **Nelkenwanderinnen/-wanderer** begeben sich jeden Sonntag vormittags auf sportliche 12 bis 15 km lange Runden. 1 x im Monat wird eine halbtägige Tour mit etwa 25 km angeboten. Verteilt über das Wanderjahr finden mehrtägige Etappenwanderungen statt. Dabei hinterlassen die Nelkenwanderer ihre Spuren gerne abseits der ausgewiesenen Wanderwege.

Wir in den TV Wander-Gruppen begrüßen gerne neue Wanderinnen und Wanderer, auch Haustiere sind immer willkommen. Es wäre doch sehr schade wenn die neue Lust am Wandern nur ein Strohfeuer bliebe.

Nähere Informationen zu den Unternehmungen der Wandergruppen sind auf der Vereins-Homepage nachzulesen oder können direkt bei den jeweiligen Ansprechpartnern in Erfahrung gebracht werden. Oder einfach mal googeln unter „Nelkenwanderer Unterwegs“. Unter diesem Suchbegriff sind zahlreiche Wanderungen der letzten Jahre zu finden.