Wohltat für Geist und Körper

Ausflug mit Wow-Effekt: Diese Wanderer haben das Gipfelkreuz des 1565 Meter hohen Jochbergs bei Kochel am See vor den Augen

Das Ziel ist der Weg

Warum uns **das Wandern** schlank, gesund und glücklich macht. Forscher entschlüsseln die heilsame Kraft des Gehens in der Natur (und auch das Bergsteigen ohne Schmerzen)

TEXT VON **KURT-MARTIN MAYER**

Santiago de Compostela liegt ganz im Nordwesten Spaniens und ist mit seinen 96 000 Einwohnern wahrlich keine Metropole. Und doch weist an der Bergstraße im fernen Pyrenäendorf Roncesvalles an der Grenze zu Frankreich ein großes, amtliches Entfernungsschild auf die Stadt hin. Das hat natürlich nur einen Grund. Hier beginnt der ▶

Gute Aussicht

Durch die Bayerischen Voralpen führt unter anderem der Europäische Fernwanderweg E4, der auf 10 500 Kilometern Zypern mit der Algarve verbindet

37

Millionen

Deutsche wandern wenigstens gelegentlich. Für mehr als 17 Millionen ist dies ein Hauptbestandteil ihres Urlaubs

54

Prozent

der Wanderer sind weiblich. Auch auf dem Berg dominieren die Frauen. Erst unter den Kletterern sind die Männer in der Mehrheit (59 Prozent)

20

Prozent

des eigenen Körpergewichts gelten für Wanderer als Höchstgrenze für das Gepäck. Besser wäre nur ein Sechstel

❷ Wandern schmeckt anders
Speck, Wurst, Käse, aber auch ein Müsliriegel sind leicht zu transportieren und liefern schnell Energie. Nur keine zu langen Hungeretappen – die erste Brotzeit empfiehlt sich nach zwei Stunden

❶ Wandern bringt uns in Kontakt mit der Natur
Gebirgsbach statt Whirlpool, Nutztier statt Kühlregal – so lernen wir den Ursprung der Dinge wieder kennen

5 Faktoren, die einen Wanderausflug unvergleichlich machen

❸ Wandern beruhigt die Nerven Atemberaubende Panoramen – hier der Passo di Giau in den Dolomiten – lassen viele Sorgen verblassen. Seit Jahrhunderten wissen Pilger: Solvitur ambulando – beim Gehen löst sich das Problem

❹ Wandern ist ein effizienter Fit- und Schlankmacher Forscher Kuno Hottenrott, 60, beweist mittels Belastungstests in seinem Labor, dass das Gehen im Gelände die Fettverbrennung ebenso gut anwirft wie flottes Joggen in der Ebene

5 Wandern schweißt zusammen
Jeder hat seine Aufgabe zu erfüllen: Wandern versammelt Familien, Freundeskreise und selbst Belegschaften bei einem gemeinsamen Projekt

spanische Hauptteil des berühmtesten Wanderwegs der Welt, des Jakobswegs, und der endet in Santiago.

„Santiago de Compostela 790 Kilometer“ informiert das Schild. Es klingt wie ein Scherz, wie eine Zumutung. Und doch gehen Tausende Jahr für Jahr diese Route. „Ich bin dann mal weg“, der Titel von Hape Kerkelings Reisebericht, wurde zu einer Chiffre für: Ich entziehe mich – dem Alltag, dem Fremdbestimmtsein, der geistigen Enge.

Wandern muss nicht Weltflucht bedeuten und nicht ins Exzessive ausarten. Um es vom Spazieren abzugrenzen, definiert es der Deutsche Wanderverband anhand einiger recht moderater Kriterien. Wandern sei Gehen in der Landschaft, heißt es, dauere mindestens einen halben Tag, geschehe nach einem gewissen Maß an Planung und mit einem Minimum an spezifischer Ausrüstung, einem Wetterschutz etwa. Wandern ist nicht aufwendig – und doch „finden wir alles, was ein gelingendes Leben ausmacht, im Wandern“, schreibt Albert Kitzler in seinem neuen Buch „Vom Glück des Wanderns“ (Verlag Droemer).

Kitzler war früher Rechtsanwalt und Filmproduzent, jetzt ist er philosophischer Lebensberater. Und dabei weder der Erste noch der Einzige auf dem Buchmarkt, der das zweckfreie Gehen mit bedeutungsvollen Gedanken vermengt und sich dabei unter anderem bei Konfuzius, Goethe und Epikur bedient. Nur heißt das noch lange nicht, dass er Unrecht hat.

Wer Fachleute wie Neurologen, Herz-Kreislauf-Spezialisten, Psychologen, Sportwissenschaftler, Experten für den menschlichen Bewegungsapparat nach der größten Wohltat sowohl für den Körper als auch den Geist fragt, muss bei nächster Gelegenheit den Rucksack schnüren. Lass die Hanteln in den muffigen Fitnesszentren liegen, meide die Turnierplätze von Fußball und Tennis, belaste dich nicht mit den komplizierten Bewegungsabläufen der Kampfsportarten, sondern geh hinaus zu den Bäumen und den Vögeln und der klaren Luft, schallt es ihm entgegen.

»Das viele Licht macht wach, die unterschiedlichen Gerüche machen glücklich«

Tom Bschor, Psychiater

Nur Sex wirkt besser als die Natur

Das menschliche Gehirn ist biophil, es benötigt den Kontakt zur – halbwegs – freien Natur. Andreas Meyer-Lindenberg, Direktor des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim, hat das nachgewiesen. Kürzlich erschienen in den hochrangigen Wissenschaftsjournalen „Nature Neuroscience“ und „Science Advances“ zwei Studien, an denen er federführend mitgearbeitet hat. „Wir fanden einen ausgeprägt positiven Zusammenhang zwischen der Häufigkeit, in der wir uns im Grünen aufhalten, und dem psychischen Wohlbefinden“, sagt Meyer-Lindenberg. Der Effekt sei so stark gewesen, dass er sogar diesen Vergleich rechtfertige: „Eigentlich ist nur Sex wirksamer als das Naturerlebnis.“

Die Wissenschaftler statteten ihre Testpersonen unter anderem mit einer speziellen App auf deren Smartphones aus und fragten über Wochen und Monate stichprobenartig nach dem momentanen Gefühlszustand. Die App verriet gleichzeitig den Ort, an dem sich die Person gerade befand. Das Ergebnis: Die Probanden fühlten sich umso glücklicher, je näher sie Bäumen und Wiesen waren.

Eine andere Arbeit lieferte Hinweise darauf, dass körperliche, aber noch nicht sportlich zu nennende Aktivität eine kleine Hirnregion stärkt, den vorderen Gyrus cinguli. Das ist auch jene Struktur, auf die die etablierten antidepressiven Therapieverfahren Einfluss nehmen – Medikamente, kognitive Verhaltenstherapie und die für schwere Fälle infrage kommende Elektrokrampftherapie. Damit scheint auch auf dieser Ebene bewiesen zu sein, dass Bewegung wie ein Antidepressivum wirkt.

Der Effekt verstärkt sich, wenn außer den Muskeln die Sinne gereizt werden. Der Berliner Psychiater Tom Bschor sagt: „Die meiste Zeit verbringen wir bei künstlichem Licht. Dafür sind wir nicht geschaffen.“ Für Bschor ist der Sehnerv des Menschen eigentlich kein richtiger Nerv, sondern „ein ausgestülpter Teil des Gehirns“. Ähnlich verhalte es sich mit den Riechnerven. Tageslicht und die mal erdigen, mal süßen, mal salzigen oder auch modrigen olfaktorischen Reize steigen uns beim Wandern direkt zu Kopf. Bschor: „Das viele Licht macht wach, die unterschiedlichen Gerüche machen glücklich.“

Seine gleichförmige Bewegung versetzt den Wanderer in einen spezifischen Rhythmus. Albert Kitzler meint in seiner philosophischen Wegbegleitung, das ▶

7,5

Milliarden Euro

Umsatz durch Wandern in deutschen Zielregionen (2010)

Bevorzugte Mittelgebirge

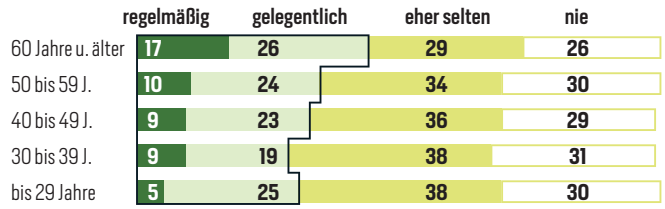
Angst vor dem Wetterumschwung In hochalpinem Gelände ist die Saison kurz. August und September sind die stärksten Wandermonate

Gehirn verrichte dabei eine ähnliche Arbeit wie beim Träumen während des Schlafens. Das klingt literarisch, wird aber von Naturwissenschaft und Medizin gestützt. Gedächtniskonsolidierung gilt als eine Funktion des Schlafes. Gerd Kempermann vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen in Dresden weist auf den bemerkenswerten Zusammenhang hin, „dass wir uns Dinge besser merken, wenn wir sie im Gehen memorieren". Schließlich sei die Gehirnregion des Hippocampus sowohl für das Gedächtnis als auch für die räumliche Orientierung zuständig. „An Mäusen und Ratten haben wir beobachtet, dass sich in den Gehirnen der Tiere unter dem Einfluss von Bewegung neue Gehirnzellen bilden."

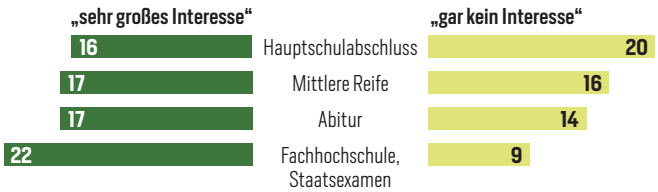
Fußmärsche ließen uns erst zum Homo sapiens reifen, spekuliert Kempermann. „Als sie von den Bäumen herabstiegen, mussten sich unsere Vorfahren diese neue Welt, die Weiten der Savanne etwa, erlaufen." Bei diesen Erkundungen – bis zu 40 Kilometer legte der frühe Mensch vermutlich Tag für Tag zurück – hatten sie eine riesige Menge an Informationen zu verarbeiten. Kempermann: „Wer in der Welt viel herumkommt, gibt seinem Gehirn mehr zu tun. Das führt dazu, dass es besser vorbereitet ist für neue Herausforderungen, auch und gerade im höheren Alter." Nicht nur die Untersuchungen aus Dresden belegen, dass Bewegung den geistigen Abbau im Alter verlangsamt oder gar unterbindet.

Rund 37 Millionen Deutsche wandern gern. Tendenziell tun es die etwas reiferen Jahrgänge öfter als die ganz jungen (s. Grafiken oben). Zwar hoffen die Tourismusstrategen in den Wandergebieten, dass sich die Liebe der Generation Instagram zu spektakulären Schauplätzen verfestigt und wenigstens ein Teil der Selfie-Süchtigen erkennt, dass auch der Weg das Ziel sein kann; aber noch dominieren die 50- bis 60-Jährigen. Warum auch nicht? Für sie erweist sich das Gehen ohne die bei vielen Sportarten so häufigen abrupten Stellungswechsel als das ideale, ganzheitliche Fitnessprogramm. Der Blutdruck zum Beispiel sinkt auf Dauer, sobald man regelmäßig wandern geht, wies der Sportwissenschaftler Kuno Hottenrott von der Universität Halle-Wittenberg durch Tests mit Wandergruppen nach.

Wanderintensität nach Alter in Prozent (2014), Rest zu 100 % keine Angabe



Wanderinteresse nach Schulabschluss in Prozent (2014)



Quellen: DWV, 2HM, DTV

Das Wandern ist des Bürgers Lust Eine gewisse Reife scheint die Freude am stundenlangen Gehen in der Natur zu fördern

Ist Gehen besser als Joggen?

Für den FOCUS verglich Hottenrott das für viele Menschen gelenkbelastende Joggen mit dem sanfteren Wandern. Die Messungen erheben nicht den Anspruch einer großen Studie, aber die Probandin, eine junge Frau namens Susan Wiesner, wurde in einem gut ausgestatteten Labor von dem ehemaligen Leistungssporttrainer mehreren standardisierten Tests unterzogen. Dicht verkabelt ging und lief sie abwechselnd in der Ebene, bei sechs und bei zwölf Prozent Steigung.

Die Sauerstoffsättigungswerte im Muskel zeigten an, dass die Muskeln beim Gehen besser versorgt werden als beim Laufen. Auch die von vielen Freizeitbewegten ersehnte Fettverbrennung setzte

Wandern, eine Zeitreise

1047 Der Jakobsweg wird erstmals urkundlich erwähnt. Im Bild der heilige Jakobus an der Kathedrale in Santiago

1336 Der Dichter Francesco Petrarca besteigt den Mont Ventoux in der Provence (Foto) – nur, um ihn „durch Augenschein kennenzulernen", also rein touristisch

1729 Der Schweizer Mediziner Albrecht von Haller romantisiert die Berge mit seinem Gedicht „Die Alpen"

1801 Johann Gottfried Seume beginnt in Grimma seinen „Spaziergang nach Syrakus"

Um 1817 Caspar David Friedrich malt „Wanderer über dem Nebelmeer". Zuvor erkundete Friedrich die Sächsische Schweiz

1838 Henriette d'Angeville führt als erste Frau eine Expedition auf den Mont Blanc, mit 4810 Metern der höchste Alpengipfel. Teil des Proviants ist ein Fass Weißwein

ein, wenn auch nicht in großem Maße (was allein durch Sport ohnedies nur in extremen Fällen zu erwarten ist).

Hottenrott sagt: „Vor allem wenn man bergauf geht, verbraucht der wandernde Mensch überraschend viel Energie. Unsere Probandin müsste mit einer Geschwindigkeit von 14 Stundenkilometern laufen, um dasselbe Maß an Kalorien beim Joggen in flachem Gelände zu verbrennen." Und weil die Muskeln beim Wandern mit Sauerstoff gut versorgt sind, übersäuern sie nicht so schnell, die Übermüdung setzt später ein.

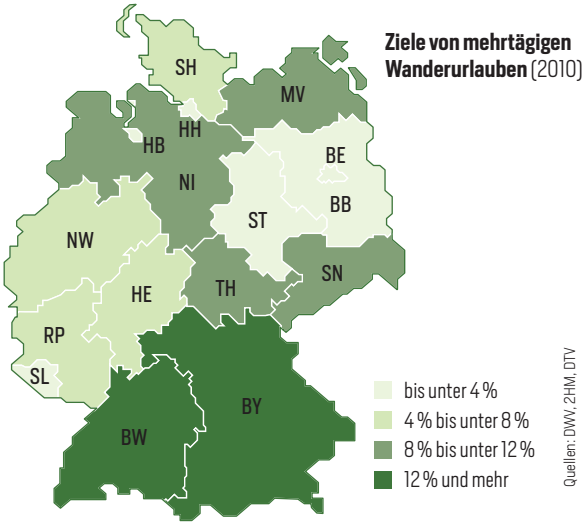
Kurze Schritte schonen das Knie

An der Universität Salzburg beschäftigt sich Hermann Schwameder mit der Biomechanik des Bergwanderns. Er untersucht insbesondere, wie die Gelenke auf die Herausforderungen unterschiedlicher Geländeformen reagieren. Die Knie erweisen sich als die heikelsten Punkte, die Unterschiede sind groß. Wer auf einen Berg geht oder von diesem heruntersteigt, belastet seine Kniegelenke um einen Wert, der das Neunfache des Gehens in der Ebene betragen kann. Tatsächlich klage, so Schwameder, nahezu jeder zweite Bergwanderer – egal, ob Mann oder Frau – während oder nach der Tour über Beschwerden am Bewegungsapparat, fast immer im Knie.

Bergab wird alles noch schlimmer. „Viele, die ihrem Körper nicht zu viel zumuten wollen, fahren mit der Seilbahn hinauf und gehen hinunter. Im Interesse der Gelenke sollte man es umgekehrt machen", sagt Schwameder, dessen biomechanische Untersuchungen weitere Details über das vermeintlich so simple Gehen verraten. Die Schrittlänge zum Beispiel sei ein unterschätzter Faktor. „Ich kann nur raten, am Berg eher kurze Schritte zu machen. Eine unserer biomechanischen Versuchsmessungen zeigte, dass sich die Belastung des Knies um 50 Prozent verringern kann, wenn man die Schrittlänge um ein Fünftel verkürzt." Außerdem entlaste es, den Fuß möglichst flach aufzusetzen. Bergab sollte man also stufiges Gelände einer schiefen Ebene vorziehen.

Schwameder empfiehlt deutlich, Teleskop- oder Faltstöcke zu benutzen. „Sie entlasten das Kniegelenk um bis zu 30 Prozent, und die Beinmuskulatur ermüdet nicht so schnell." Wichtig sei aber die richtige Technik. „Unsere Messungen zeigen, dass man die Stöcke auch beim Bergabgehen eher kurz nehmen sollte, zumindest kürzer, als es die meisten tun. Man sollte sich bei jedem Schritt am Knauf abstützen."

Ein Stockpaar kann, wenn es aus kohlenstoffverstärktem Kunststoff besteht, einen dreistelligen Betrag kosten. Früher brachen Wanderer einen geeigneten Ast ab. Carbon-Stöcke aber zählen, ebenso wie die vielen Navigationsgeräte und -Apps, die (zum Glück umweltschonender werdenden) Hightech-Materialien von Hose, Jacke und Rucksack und natürlich die Abermillionen Beiträge, die sich unter Instagram-Hashtags wie #Wanderlust versammeln, zu den Distinktionsmerkma- ▶



Der Berg ruft am lautesten Intensivwanderer reisen gern in den Süden. Auch Sachsen, Thüringen und die Küstenländer sind beliebt

1864 Markierungsdienste: Der erste deutsche Wanderverein entsteht

1930 Indiens „Salzmarsch": Mahatma Ghandi geht mit Anhängern 385 Kilometer bis an die Küste und protestiert dort gegen das Salzhandelsmonopol der britischen Kolonialherren

1977 „Die Zeit der Gaben" wird veröffentlicht, Patrick Leigh Fermors facettenreiche Schilderung einer Fußreise von London nach Istanbul 1933 bis 1935

1910 Der Dichter Hermann Hesse – hier von seiner Frau fotografiert – überwindet durch Wandern in der Ostschweiz eine Schaffenskrise

len moderner Wanderer. Die Wahl ihrer Ziele bestimmen häufig die neuen Medien. In Schottland und Irland ziehen Fans karawanenartig zu Drehorten von „Harry Potter"- und „Game of Thrones"-Filmen, ehemals idyllischen Naturschönheiten. Auch in Deutschland fängt die Generation Selfie atemberaubende Bilder ein, vom Ellenbogen auf Sylt über die Bastei in der Sächsischen Schweiz bis zur Wallfahrtskirche St. Bartholomä am Königssee.

Das Wandern als Kunst

Die meisten Besucher lassen sich freilich mit dem Elektroboot nach St. Bartholomä bringen. Nur ein Teil erwandert die Kirche. Die Route stellt höhere Ansprüche, sie führt hinauf über den Klingersteig zur Kühroint-Alm, weiter zur Archenkanzel und hinunter über den Rinnkendlsteig. Das dauert fünf, vielleicht auch sechs Stunden.

Und wozu? Im Boot ist man doch ebenfalls an der frischen Luft, und der Trainingseffekt lässt sich am nächsten Urlaubstag in viel kürzerer Zeit mit dem Mountainbike erreichen.

Im Schlusskapitel seines anrührenden Büchleins „Auf Wanderschaft" (Verlag Duden) gibt der Berliner Schriftsteller Florian Werner die vielleicht passende Antwort: Wandern ist zweckfrei. Es sei kein richtiger Sport, eher eine Form der Kunst, zuallererst sich selbst verpflichtet.

Santiago, 790 Kilometer: Man muss das Gehen schlichtweg lieben, um das auf sich zu nehmen. ■

„Und dann beschloss ich, wandern zu gehen"

Wie die Journalistin **Susanne Wittlich** am Rheinsteig ihren Kopf frei bekam

Als mich mein Leben an eine Kreuzung führte und ich mich entscheiden musste, geradezu weiterzumachen oder abzubiegen auf neues Terrain, beschloss ich, wandern zu gehen, in meiner alten Heimat, den Rhein entlang. Hunderte Male war ich die Strecke zwischen Mainz und Koblenz seit meiner Studienzeit mit dem Zug gefahren, wenn ich „nach Hause" unterwegs war, also dorthin, wo ich geboren bin. Niemals allerdings bin ich den Weg zu Fuß gegangen. 85 Kilometer liegen vor mir, vier Tage habe ich Zeit.

Los geht es, wo es am Mittelrhein am schönsten ist. In Kaub steige ich in den Fernwanderweg Rheinsteig ein. So führt die erste Tagestour gleich zu einem Höhepunkt, zur Loreley. Schmale Pfade winden sich an Weinbergen hinauf auf 300 Höhenmeter. Das klingt nicht nach Anstrengung, wenn man Wanderungen in den Alpen gewohnt ist. Aber die Rheinstrecke hat es durchaus in sich, denn es geht ständig hinab und hinauf.

Wie die Landschaft einer Modelleisenbahn liegt das enge Rheintal da. Der Fluss schlägt seine Kurven zwischen den steilen Schieferbergen. Das charakteristische Tuktuktuk der Schleppkähne dringt hinauf und auch das Rattern der Züge. Immer wieder rückt eine der mittelalterlichen Burgen in den Blick.

Der Weg ist leicht zu finden – er geht immer flussabwärts. Bestens ausgeschildert ist er außerdem. Das ist auch gut so, denn an Apriltagen während der Woche wandert man hier allein. Ein Quartier findet sich leicht. Auf Burg Liebenstein bin ich nachts die einzige Person in den Gemäuern. Dafür serviert am Morgen der Hausherr persönlich das Frühstück.

Schritt folgt auf Schritt. Das Panorama mit Burgen, Wäldern, Weinbergen ist spektakulär. Es regnet, die Sonne bricht durch, die Wege sind mal sehr schmal, mal ausgetreten. Beim Gehen ziehen Gedanken, die wochenlang im Kopf ihre Kreise gedreht haben, ein paar Runden und verziehen sich dann. Am Abend bin ich wohlig erschöpft.

In den Gaststätten der Fachwerk-Orte hat sich seit Jahrzehnten die Dekoration nicht verändert, die Speisekarten offerieren wie einst Schnitzel und Pommes in Variationen. Als einzelne Wanderin errege ich sofort Interesse. „Woher biste?", fragt ein neugieriger Wirt. Und ich höre mich sagen: „Aus Bayern" – und bin von meiner Antwort selbst überrascht. Die große Frage, wohin ich gehöre, hat sich auf dem Marsch zu meinem Geburtsort von selbst geklärt. ■

Immer den Fluss entlang
Susanne Wittlich bei ihrer 4-Tage-Tour

1979 Bundespräsident Karl Carstens (M., CDU) wandert durch die Bundesrepublik Deutschland, hier in Ostholstein

2006 Hape Kerkelings Pilgertour-Bericht erscheint und ist 103 Wochen lang Top-Bestseller

2014 Reese Witherspoon spielt in „Der große Trip – Wild" eine Frau, die 1600 Kilometer den Pacific Crest Trail geht

2014 Die Vereinten Nationen erklären die Walz, die seit dem Hochmittelalter gepflogene Wanderschaft der Handwerksgesellen, zum immateriellen Kulturerbe Deutschlands

Sommer 2019 Zum fünften Mal verbringt Bundeskanzlerin Angela Merkel (CDU) mit ihrem Mann Joachim Sauer einen Wanderurlaub in Sulden, Südtirol