



Was heißt hier *Müllers* Lust?

Man muss nicht zwingend Müller sein oder heißen, um zu wandern. Das **Wandern** hat sich im Laufe der Zeit fast schon zum Volkssport entwickelt. Kein Wunder, hat die Bewegung an der frischen Luft doch viele positive Aspekte.

Das Lied „Das Wandern ist des Müllers Lust“ stammt aus dem beginnenden 19. Jahrhundert und damit aus einer Zeit, als Handwerksgehilfen noch auf Wanderschaft gehen mussten, um sich in der Fremde Kenntnisse in ihrem zukünftigen Beruf anzueignen. Manche machen das auch heutzutage noch. Aber die meisten bewegen sich im Beruf und in

der Freizeit eher zu wenig. Mit diesem Artikel möchte ich einen Appell an alle richten, und zwar an die Aktiven und an die weniger Aktiven – eben an alle.

Bewegung liegt uns im Blut

Warum ist es eigentlich so wohltuend, durch die Natur zu spazieren? Ganz einfach: Weil unser Körper darauf ausgelegt ist, sich zu bewegen. In grauer

Vorzeit lebten wir nomadisch, das heißt, wir wanderten auf der Suche nach Wasser und nahrungsreichen Regionen ständig umher. Damit waren automatisch Herz und Kreislauf, Knochen und Muskulatur, die Atmung und das Immunsystem gefordert. Über Diabetes hat man sich seinerzeit ganz sicher noch keine Gedanken gemacht. Chips, Schokolade und das Sofa wurden eben erst später erfunden.

Auch Übergewicht war damals wohl noch keine Volkskrankheit“.

Moderne Zeiten Unsere Vorfahren hatten uns also die Notwendigkeit, sich zu bewegen, voraus. Sicher, denken wir nur mal an die Trimm-dich-Bewegung in den 70ern. Überall wurden Trimm-dich-Pfade angelegt, und plötzlich rannten und hüpfen Hunderttausende durch

heimische Wälder und Auen. Immerhin fand das draußen statt. Jane Fonda begann in den 80ern mit ihren Aerobic-Übungen, die uns rasch in eine äußerst farbenfrohe – aber olfaktorisch herausfordernde, da leider polyestergewandete – Gesellschaft verwandelt hat. Mit einem Mal schwitzten wir, was das Zeug hielt. Fitnesscenter schießen seit Jahren wie Pilze aus dem Boden, und der Run auf diese Einrichtungen hält trotz hoher Mitgliedsbeiträge nach wie vor an. Ach ja: Joggen und Nordic Walking wurden ja auch noch erfunden. Welch ein Segen! Etwas für draußen. Für Frischluftfreunde und Naturliebhaber. Romantisch verbrämt, stellt sich die Bewegung in freier Natur als beruhigend, als auf tankend, als seelenstreichelnd dar. Rascheldes Laub, zwitschernde Vögel, plätschernde Bäche und summende Bienen – Balsam für die Psyche. Da sind wir dem Geheimnis ums Wandern und Spazieren schon sehr nah. Ok, In-ear-Headphones haben damit jetzt wieder weniger zu tun, aber irgendwas ist ja immer!

Auch das Fahrradfahren erlebt seit vielen Jahren nicht erst durch Umwelt- und Fridays-For-Future-Bewegungen einen regelrechten Boom. Die Branche freut sich, und dem Körper wird viel Gutes getan. Zudem fällt eine Menge Stress weg, da kein Parkplatz fürs Auto gesucht werden muss, und der Unterhalt ist auch günstiger.

Ursprünglichkeit erleben

Der Deutsche Wanderverband hat vor ein paar Jahren in einer Studie festgestellt, dass immerhin rund 30 Millionen Deutsche regelmäßig oder gelegentlich wandern. Das ist doch mal eine Zahl! Bald ein Drittel der Bevölkerung sehnt sich offenbar nach Entschleunigung, nach Ab-

schalten und Seele-bau-meln-Lassen. Und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung des Bundesgesundheitsministeriums hat vor drei Jahren die Broschüre „Menschen in Bewegung bringen“ herausgebracht, in der sie darüber informiert, wie viel sich ein Mensch, vom Kleinkind bis zum Erwachsenen, im Durchschnitt grundsätzlich bewegen sollte. Darin wird auch beschrieben, dass langes Sitzen nicht nur die Neigung zu Übergewicht fördert, sondern auch den Nährboden für psychosoziale Depressionen bietet. Einer ihrer Slogans lautet „Aus aktiven Vorschulkindern werden aktive Erwachsene“. Also, weg von der PlayStation und raus in die Natur!

Gut, das mit der Ursprünglichkeit muss ein wenig enger gefasst werden, schließlich können wir nicht einfach überall querfeldein wandern. Aber die Idee, sich mit der Natur gedanklich und irgendwie auch körperlich zu verbinden, ist auch heutzutage kein Problem. Unzählige Wanderwege in allen Regionen der Welt lassen uns nicht nur im Urlaub, sondern auch im Alltag den Kopf nach der Arbeit frei bekommen und uns bewegen. Sämtliche Hektik und der Lärm der Zivilisation sind weit weg. Tief einatmen und den Sinnen Raum geben, um wach zu werden und die Vielfalt der Natur zu empfinden. Das ist das große Geschenk, das uns das Wandern, das Spaziergehen – ja, eigentlich die Natur, macht.

Körper und Geist stärken

Spazieren und Wandern sind nicht nur etwas für die Alten. Sportliches Durchhaltevermögen und die physische Kondition werden gestärkt. Dem Gehirn wird mehr Sauerstoff

zugeführt, es bedankt sich umgehend mit der Produktion neuer und der Regeneration bestehender Nervenzellen. Und wenn man die eine oder andere Anhöhe zu überwinden hat, werden auch noch die Beinmuskeln gestärkt, und der erhöhte Puls trägt zur Stärkung des Herzens bei. Ein paar Übungen, die den gesamten Körper beanspruchen, steigern den Wohlfühlwert noch deutlich. Es muss nicht immer um Höchstleistung gehen, aber natürlich kann man bei einer Wanderung auch seine physischen und psychischen Grenzen ausloten. Schließlich geht es nicht nur darum, ob man körperlich in der Lage ist, einen Berg wandernd zu erklimmen, sondern der innere Schweinehund bleibt stets fest an der Seite und ermahnt, dass die mentale Belastungsfähigkeit schon längst überschritten sei. Mein Tipp: einfach weghören! Solche Grenzerfahrungen sind dazu angetan, das Selbstbewusstsein zu stärken und regelrechte Glücksgefühle auszulösen. Ein fern gelaubtes Ziel wurde erreicht, dabei begleiteten die wunderbaren Naturerscheinungen. Eins mit sich und der Schöpfung sein. Das klingt pathetisch, bringt aber eine Menge für das gesamte Leben und lässt auch in anderen Lebensbereichen Raum für mehr Mut und Selbstsicherheit.

Natürlich kriegt man sein Fett weg

Unser Alltag lässt oft nur wenig Raum für eine bewusste Ernährung. Und dann soll man sich auch noch bewegen. Draußen! Ganz schön viel Aufwand. Und wofür? Dafür: Schon eine leichte Wanderung, ein Spaziergang, verbrennt zirka 350 kcal pro Stunde. Das ist doch ein Wort! Und wenn man es im wahrsten Sinne auf die Spitze treibt, spricht, wenn man eine Wanderung im Gebirge mit

ein paar Höhenunterschieden unternimmt, kann man sich gut und gern von 550 oder mehr Kilokalorien pro Stunde verbrennen. Da muss man gar nicht versuchen, den Joggern hinterherzuhetzen. Und ein kleiner Bonus für etwas schwerere Urlauber: Wegen des höheren Gewichts verlieren Übergewichtige mehr Energie, und durch den geringeren Sauerstoffgehalt in bergiger Höhenluft noch einmal mehr. Na, wenn das kein Ansporn ist!

Sanfte Gesunderhaltung

Wunderbar am Wandern ist zudem die Tatsache, dass die Gelenke nicht allzu stark beansprucht werden, wie es zum Beispiel beim Joggen der Fall ist. Gelenke, Sehnen und Bänder werden gestärkt, die Knochenstabilität wird gefördert. Durch die heftigere Atmung an der frischen Luft wird die Lungenvitalkapazität vergrößert, wodurch neben dem Gehirn auch Muskeln und Organe mit mehr Sauerstoff versorgt werden. Wandern steigert die Ausdauer. 30 Minuten Wandern senken den Blutzuckerspiegel messbar. Und das ganz ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Selbst der Entwicklung von Demenz soll Wandern entgegenwirken.

Alles in allem bleibt doch die Erkenntnis, dass Spaziergänge und Wanderungen einen glücklicheren und gesünderen Menschen aus jedem machen können. Also, worauf warten Sie? Motivieren Sie Ihre Kunden, wandern Sie mit gutem Beispiel voran. Und wie sagte bereits vor über 150 Jahren der deutsche Schriftsteller und Lehrer Josef Hofmiller: „Wandern ist eine Tätigkeit der Beine und ein Zustand der Seele“. Wie wahr! ■

*Wolfram Glatzel,
freier Journalist*