

Wandern ist wie joggen, nur ohne zu hecheln

Immer mehr Jugendliche entdecken die Ausdauersportart

Mit dem langweiligen Image vom Wandern ist es jetzt vorbei. Wandern liegt voll im Trend. Zu diesem Ergebnis kommt die Forschungsgruppe Wandern der Philipps-Universität in Marburg.

Die Wanderer werden immer jünger. Das Durchschnittsalter liegt heute bei 45 Jahren. Der Anteil der 20- bis 39jährigen ist in den vergangenen drei Jahren von einem Viertel auf ein Drittel gestiegen. Bei Studenten steht Wandern sogar zusammen mit Skifahren und Joggen an zweiter Stelle auf der Beliebtheitsskala gleich hinter dem Radfahren, ergab eine Umfrage unter 1300 Studenten an elf deutschen Hochschulen. Das Einstiegsalter liegt im Schnitt bei 25 Jahren. Während Studienanfänger nur zu 45 Prozent gerne wandern, steigt die Quote bei den Absolventen auf 75 Prozent.

Durch Wandern kann die gesamte körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden: Wandern ist gut fürs Herz, entspannt und beruhigt. Wie jede Ausdauersportart stärkt Wandern das Immunsystem und stabilisiert den Fettstoffwechsel. Wandern hat zudem weniger Nebenwirkungen als etwa das Joggen. Der Unterschied zwischen beiden Sportarten besteht darin, dass man beim Laufen durch die Überbeanspruchung des Sauerstoffversorgungssystems ins Hecheln kommt. Dabei liegt beim Bergwandern der kilometerbezogene Kalorienverbrauch sogar über dem beim Rundenlaufen auf der Aschenbahn – ohne dass man dabei außer Atem kommt.

Die Marburger Forschungsgruppe befragt seit 1998 für die Profilstudie Wandern jährlich über tausend Wanderer nach ihren Einstellungen, Gewohnheiten und Wünschen. Etwa zehn Millionen aktive Wanderer gehen in Deutschland etwa alle 14 Tage 15 Kilometer auf die Strecke.

Quelle: Ärzte Zeitung, 09.10.2001