

Presseaussendung

Linz, am 20. August 2019

Wundermittel Wandern: Herz, Kreislauf & Psyche profitieren

Es ist die beliebteste sportliche Aktivität im Sommerurlaub in Österreich: Das Wandern. Immer mehr Menschen zieht es – auch bedingt durch die Hitze – auf die Berge. Zu Recht, denn Wandern ist besonders gesund.

Frische Alpenluft, Bewegung und Endorphine – all das sorgt dafür, dass das Wandern ein echter Fitness-Kick ist. Nebenbei vertreibt die Ruhe in der Natur und der schöne Ausblick Alltagsstress und Stimmungstiefs.

Wandern ist gut für Herz und Kreislauf

Regelmäßiges Gehen über Stock und Stein trainiert die Ausdauer und wirkt sich positiv auf das Herzkreislaufsystem aus. *„Wer schlechte Blutfettwerte und zu hohe Cholesterinwerte hat, kann mit regelmäßigen Wandereinheiten entgegenwirken. Auch das Risiko für Herzkreislauferkrankungen wie etwa Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes wird dadurch gesenkt“*, weiß **Dr. Angelika Reitböck, Ärztin für Allgemeinmedizin in Klaus/Steyrling und Referentin für Vorsorge- und Gesundheitsmanagement der Ärztekammer für Oberösterreich.**

Zusätzlich stärkt Wandern die Immunabwehr: *„Denn während der körperlichen Betätigung wird das Immunsystem trainiert: schädliche Zellen werden besser beseitigt und die Lymphozyten, die Abwehrzellen des menschlichen Körpers, werden aktiver. Gerade deshalb sind Freizeit-Sportler im Gegensatz zu untrainierten Menschen deutlich seltener krank“*, so Dr. Reitböck.

Nebenbei ist Wandern auch gut für Knochen und Gelenke, denn durch die Bewegung wird die Muskulatur im unteren Bereich der Extremitäten gestärkt. Obendrein hilft Wandern auch bei Übergewicht: *„Der Anteil der Fettverbrennung beim Bergwandern mit 40-60% am gesamten Stoffwechsel ist sehr hoch. Einige Wissenschaftler meinen sogar, dass die Höhenluft den Appetit zügelt und man bei gleicher Pulsfrequenz mehr Kalorien verbrennt als auf einem Ergometer“*, erklärt Dr. Reitböck. Auch Allergiker profitieren von der Alpenluft, da bei zunehmender Höhe auch die Pollenbelastung abnimmt.

Stress & Demenz entgegenwirken

Beim Wandern verbessert sich auch unsere Stimmung: Die Ausschüttung vom Stresshormon Cortisol wird reduziert, gleichzeitig befinden sich mehr Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin in unserem Körper, die ein Gefühl von Glück und Wohlbefinden bewirken. Stress wird so reduziert und Demenz vorgebeugt.

Auf die Ausrüstung kommt es an

Zuallererst gilt: Nur mit passenden Wanderschuhen die Tour beginnen. Bei längeren Wanderungen kann sich die Witterung ändern – eine entsprechende Funktionsbekleidung schützt vor Kälte oder Regen. Mehrere dünne Kleidungsschichten helfen, die

Rückfragen:

Mag. Martina Kukulka, Ärztekammer für OÖ / Projekte & Kommunikation,
Tel.: +43 732 77 83 71-327, Mobil: +43 664 1317964, Mail: kukulka@aekoee.at

Körpertemperatur gut zu regulieren. Bei Bergwanderungen schützen Sonnencreme, Kopfbedeckung und Sonnenbrille vor der stärkeren ultravioletten Strahlung. Zudem gehört in den Wanderrucksack auch eine kleine Apotheke sowie Biwaksack und Mobiltelefon, um im Notfall die Bergrettung verständigen zu können.

Presseaussendung

Rückfragen:

Mag. Martina Kukulka, Ärztekammer für OÖ / Projekte & Kommunikation,

Tel.: +43 732 77 83 71-327, Mobil: +43 664 1317964, Mail: kukulka@aekoee.at

Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, T: +43 732 77 83 71-0, F: +43 732 78 36 60-300,
E-Mail: aekoee@aekoee.at, www.aekoee.at

