

Auf den folgenden Seiten können Sie das erste Kapitel des Buches lesen

Wie wandere ich ohne große Kraftanstrengung und was passiert in meinem Körper beim Wandern?

Schon die Römer lagen lieber in ihrer Sänfte, obwohl sie wussten, dass Gehen besser ist, als getragen zu werden. Denn der Mensch ist ein auf Bewegung ausgelegtes Wesen. Aus diesem Grund ist das Wandern ein Sport, den man nicht genug schätzen kann.

Wandern ist Fitness und Ausdauersport

Wie wandere ich ohne kräftezehrende Muskelanspannung?

Machen Sie dazu einfach einmal folgende „Trockenübung“:

Stellen Sie die Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Füße, nehmen Sie sie wahr, bemerken Sie, wie sie uns tragen und den Kontakt zum Boden herstellen. Gehen Sie nun ein paar Schritte!

Bemerken Sie, wie der Fuß mit der Ferse aufsetzt und dann, beim nach vorne Abrollen, ganz lang wird. Wichtig: Spüren Sie, dass Sie immer Kontakt zum Boden haben. Ganz langsam ausführen, Schritt für Schritt!

Auf unsere Füße ist Verlass, sie tragen uns.

Das Becken ist gerade, die Beine hängen scheinbar locker daran.

Unser Oberkörper ist gerade und aufgerichtet.

Nun konzentrieren wir uns auf unser Brustbein.

Dieses ist etwas vorgestreckt. Achtung: kein Hohlkreuz!!! Es zieht uns Richtung Ziel.

Unsere Schultern sind ebenfalls locker, der Hals und der Kopf in der Mitte zentriert.

Der Kopf ist keine Last! Die Schultern sind entspannt!

Unsere Arme schwingen wie von alleine ohne Anstrengung an jeder Seite im Gleichschritt mit. Sie geben uns den Rhythmus und das Tempo.

Bitte, versuchen Sie, sich darauf zu konzentrieren.

Denken Sie daran: Immer schön locker bleiben

Machen Sie diese Übung einige Male zu Hause. Es geht um die richtige Haltung, die Lockerheit und um die Wahrnehmung Ihres Körpers!

Wenn Sie nun beim nächsten Mal nach draußen gehen, nehmen Sie diese Übung mit! Sie werden merken, dass Sie auf einmal ein viel besseres Körpergefühl und einen gleichbleibenden Rhythmus, bzw. Tempo haben. Versuchen Sie diesen Rhythmus auch über eine größere Wegstrecke beizubehalten.

Lassen Sie sich nicht aus diesem Rhythmus bringen. Zugegeben: Am Anfang erfordert diese Haltung Konzentration, aber wenn Sie es eine Weile geübt haben, kommt es zur Automatisierung. Wichtig ist die Kraft in den Oberschenkeln, klar, aber auch die Lockerheit des Oberkörpers, der Schultern und der Arme treibt uns an.

Ganz schlecht sind diese Angewohnheiten: Hände in die Taschen stecken oder am Rucksack ziehen.

Immer wieder korrigieren, bis es für Sie zur Gewohnheit geworden ist.

Weitere Tipps zum einfachen Wandern.

Bergauf: Wenn wir einen Anstieg haben, brauchen wir dazu zuerst einmal eine gute Beinmuskulatur. Sicher kommt diese mit der Zeit von alleine, aber man kann sie auch ein wenig aufbauen. Aus diesem Grunde gibt es am Ende eines jeden Kapitels einen Trainingsplan, für jeweils eine Woche.

Doch kann man sich die Anstrengung beim Bergaufgehen etwas vereinfachen, wenn man folgende Punkte beachtet:

1. Kleine Schritte machen: diese sind nicht so anstrengend wie die großen. Und man kommt auch nicht so schnell außer Atem. Aber: Man darf dabei schwitzen und schnell atmen.
2. Reden sollte nicht unbedingt sein, da Sie die Luft zum Bergaufgehen brauchen.
3. Gehen Sie, etwas nach vorne gebeugt, ein wenig in die Knie. Ähnlich wie im Entengang, Das kann auch zu Hause immer wieder zur Kräftigung der Muskulatur geübt werden.

Bergab gehen: Ebenfalls kleine Schritte machen!!! So können Sie sich besser kontrollieren und es ist für die Kniegelenke wesentlich schonender, denn sie werden nicht so stark belastet.

Auch beim Hinabgehen ein wenig in den Knien federn! Entengang! Es nimmt die Last vom Kniegelenk, da Sie mehr aus den Muskeln heraus arbeiten.

Sehr wichtig: Auch hier den Schwerpunkt des Oberkörpers ein wenig vorgerichtet. Das heißt: Der Brustkorb ist ein wenig weiter vorne als der Bauchnabel.

Manche Menschen versuchen sich mit dem nach hinten gerichteten Oberkörper abzubremesen. Bei einem Sturz hat das schlimme Auswirkungen, da Sie so immer auf dem Steißbein landen werden! Also etwas vorgerichtet ist auch hier wichtig.

Übrigens auch ein guter Tipp bei Glatteis.

Atemtechniken und -schwierigkeiten

Wenn ein Druck auf der Brust lastet, wenn man ein Engegefühl: als wenn man gegen Widerstand atmet, hat, wenn man kurzatmig ist, dann ist meistens nicht das Herz-Kreislaufsystem schuld. Sondern: Oft sind die großen Brustmuskeln verspannt und dabei verklebt das Bindegewebe welches zwischen Muskeln und Knochen liegt.

Ursachen sind z.B.: Falsches Tragen von Lasten oder ein bei Anstrengung vornüber gebeugtes gehen. Denn dabei werden die Schulterblätter nach vorne oder oben gezogen und daraus entstehen die Verspannungen die das Atmen schwierig machen.

Eine andere Ursache ist das falsche Atmen. Atmen ist generell lebenswichtig, doch beim Sport oder Wandern ist das Atmen extrem wichtig. Denn nur so werden die Muskeln mit frischem Sauerstoff gefüllt.

Dazu muss man vor allem tief ausatmen, denn nur dann kann genügend frische Luft nachkommen. Am besten atmet man in den Bauch, das erhöht das Atemvolumen.

Atmet man flach, oberflächlich und stoßartig bekommt man nicht genügend Sauerstoff, der Körper erhöht die Atemfrequenz und ein Teufelskreis beginnt.

Wer nun mit locker aufgerichtetem Oberkörper losgeht, hat den ersten wichtigen Schritt getan. Denn ist dieser vornüber gebeugt und man hat auch noch die Schultern vor- oder hochgezogen ist der ganze Oberkörper vollkommen verkrampft und eine tiefe ruhige Atmung findet nicht statt.

Die Atmungsfrequenz wird beim Sport oder bei Belastung automatisch erhöht, das ist normal und muss keine Sorgen bereiten. Wer dabei nun auf einen locker aufgerichtetem Oberkörper und tiefes gleichmäßiges Ausatmen achtet, hat automatisch eine gleichmäßige, vernünftige, wenn auch schnelle Einatmung.

Sehr unangenehm wird es, wenn man bei Kraftaufwendung(Bergauf), zu einer Pressatmung kommt. Hier ist nun alles verspannt, vielleicht hat sich durch vornüber gebeugtes Gehen der Brustkorb verkrampft und damit wird zum Teil der Kehlkopf verschlossen. Bei dieser Art Atmung steigt der Blutdruck und im Kopf pocht das Blut, welches eigentlich Richtung Herz sollte.

Dies kann sehr gefährlich werden. Gefährlich für das Herz-, Kreislauf System, übrigens bis 30 Minuten nach der Anstrengung!

Diese Pressatmung, bzw. der teilweise verschlossene Kehlkopf, entsteht auch bei Anstrengung, daraus entstehender höherer Atemfrequenz und Herz-, Kreislaufbelastung und gleichzeitigem Reden. Denn dann kann die tiefe Ausatmung nicht mehr stattfinden.

Das vornübergebeugte, mit verspannten Schultern Wandern, vor allem im Berg erfordert unnötig viel Kraft. Es macht Freude auszuprobieren, mit welchen (einfachen) Möglichkeiten die Energie zu verbessern ist.

Durch eine Fehlhaltung können auch andere Muskeln im Oberkörper verspannen und diese lösen an den unterschiedlichsten Stellen teils enorme Beschwerden aus. Sie können im oberen Rücken sitzen und beim Wandern erlebt der Wanderer Kreuzschmerzen. Sie können in den Brustkorb strahlen und Herzinfarkt ähnliche Symptome hervorrufen.

Ist nun auch noch Druck oder Stress dabei, z.B. hoffentlich schaffe ich es, usw.... kommen Verspannungen wie von selbst.

Also, wie immer alles eine Frage der Haltung!

Wanderstöcke

Wandern trainiert unseren angeborenen Gleichgewichtssinn und unsere Gangsicherheit. Etwas, was wir spätestens im Alter dringend brauchen!

Bei Wanderungen im Flachland und bei moderaten Steigungen sollten gesunde Menschen keine Wanderstöcke einsetzen. Menschen mit Knieproblemen, sollten sie aber, vor allem beim Hinabgehen, benutzen.

Im alpinen Bereich, auf schmalen Bergpfaden etc., insbesondere bei steilen An- und Abstiegen, sind Wanderstöcke sehr sinnvoll.

Wichtig ist: Wenn die Stöcke auf schwierigen Strecken eingesetzt werden, diese nicht durchgängig benutzen! Immer wieder Teilabschnitte ohne den Gebrauch der Stöcke erwandern!

Warum? Die Meisten denken, sie gehen sicherer; das ist leider ein Trugschluss, da mit den Wanderstöcken das natürliche Gleichgewichtsgefühl untergraben wird.

Man wird nicht sicherer, sondern immer unsicherer.

Manche denken, die Stöcke machen das Wandern leichter, sie bräuchten weniger Muskelanstrengung. Das ist nicht der Fall, es tritt genau das Gegenteil ein!

Wir wandern mit den Beinen und nicht mit den Armen. Wer sich beim Wandern auf seine Stöcke stützt, der benutzt ganz falsche Muskelbereiche.

Er nimmt neben der Gangunsicherheit sogar in Kauf, dass sich seine Muskeln verspannen und verkürzen. Und zwar die vorderen Armmuskeln und die oberen Schultermuskeln.

Das gilt nicht für alpines Gelände!

Auch beim Nordic Walking ist das etwas anderes. Hierbei werden die Hände beim nach hinten führen der Stöcke geöffnet. Durch dieses Öffnen der Hände, streckt sich der vordere Muskel wieder. Nordic Walking, wenn richtig gemacht, ist ein toller Sport! Wandern ist kein Nordic Walking!

Was passiert in meinem Körper, wenn ich gesund wandere?

Zuerst einmal: Was ist gesundes Wandern?

Das ist ein Wandern, welches zu mir passt. Ich merke, dass ich etwas getan habe, mein Puls ist in Bewegung gekommen, ich habe geschwitzt, ja ich spüre auch meine Muskeln. Aber, ich bin nicht vollkommen erledigt. Das ist wichtig!

Wer die ersten Tipps beherzigt, zu Hause ein wenig Kondition aufbaut und dann noch dabei bleibt, d.h. regelmäßig wandert, der tut sich etwas Gutes.

Wandern ist ein zügiges Gehen, kein Spazieren und kein Schlendern!

Unser Körper ist auf Strecken von ca. 15km pro Tag ausgerichtet. Er kann das und es passt zu ihm!! Das Wandern ist die ursprünglichste Form der Fortbewegung des Menschen.

Wandern ist sogar eine schonende Fortbewegung. Es ist kein aggressives Auspowern.

Es ist bewiesen, dass diese Bewegung, wenn konsequent betrieben, Beschwerden vieler Art lindert und Krankheitsrisiken senkt.

Wichtig ist aber die Regelmäßigkeit!

Der Lohn ist: Ein gestärktes Herz-Kreislauf-System, gesenkte Zucker- und Blutfettwerte, erhöhte Widerstandskraft gegen Infektionen, Schutz von Gelenken und Knochen durch eine trainierte Muskulatur.

Beim Wandern werden viele Muskeln bewegt. Und langsam aber sicher bauen Sie Fett ab und Muskeln auf. Der Kalorienverbrauch ist bei einer 65-70kg schweren Person ungefähr 300 Kilokalorien pro Stunde!!!

Übrigens: Wandern ist auch gut gegen Rückenschmerzen. Zum einen liegt es daran, dass wir Muskulatur aufbauen, aber zum andern liegt es auch daran, dass wir den Körper und seine Muskeln beim Wandern zwar fordern und belasten, aber auch entspannen! Die Muskeln werden warm und durch die geschmeidige und

gleichmäßige Bewegung gut durchblutet, ja regelrecht massiert. Die Haltung ist allerdings von extremer Wichtigkeit. Denn wer ins Hohlkreuz fällt, erlebt das Gegenteil. Dann nämlich wird Wandern zum Rückenschmerz. Also Haltung üben.

Wenn Sie meine Tipps beherzigen, werden Sie es bei den nächsten Schritten schon merken.

Immer schön locker im Beckenbereich, den Kopf zentriert, locker auf dem Hals und in der Mitte der Schultern. Die Beine und die Arme pendeln, das Brustbein zieht uns vorwärts. Wir machen kein Hohlkreuz!!

Was macht unsere Seele daraus?

Wenn Sie den Text aufmerksam gelesen haben, sind Ihnen sicherlich einige Formulierungen aufgefallen:

„Unser Kopf ist keine Last“, „Üben Sie Haltung“ und „Locker bleiben“.

Da sind gleich zwei Dinge, in denen sich die Schwere des Lebens manches Mal widerspiegelt. Wer gerade eine „schlimme Zeit“ durchmacht, hat meistens keine gerade Haltung. Hier werden oft die Schultern hochgezogen, der Kopf (zum Schutz?) eingezogen. Wir gehen mehr oder weniger vornübergebeugt. Wir stecken unsere Hände in die Taschen. Wir gehen schwer. Wir tragen an der Last des Lebens! Alle, jeder von uns! Krankheiten, Kummer, Sorgen und Leid ziehen uns förmlich zu Boden.

Beim Wandern lässt sich die Haltung nun hervorragend und auf einfache Art und Weise üben. Es sieht nicht nur besser aus und ist für den Körper gesünder, sondern viel wichtiger ist doch: Es ist in verschiedenen Studien nachgewiesen worden, dass die innere Einstellung über die äußere Haltung beeinflussbar ist.

Wenn das kein guter Motivator ist!

Auch über die Wahrnehmung habe ich geschrieben, ein ganz wichtiges Thema beim Wandern. Man kann auch sagen:

Wandern ist eine Tätigkeit der Beine und ein Zustand der Seele. Wandern ist die natürliche Form der Entschleunigung.

Ich nehme das Tempo aus meinem Alltag und reduziere es auf das menschliche Maß. Das sind der Fuß, der Schritt, das sind 4 km pro Stunde.

Bei jedem Beginn einer Wanderung merken wir:

Die Eindrücke unseres täglichen Lebens werden blasser, vielleicht verschwinden sie. Die Bilder und Eindrücke unserer Wanderung sind langsam und intensiv!

Es regnet. Ich werde nass oder die Sonne scheint, mir ist heiß. Der Boden unter meinen Füßen federt oder ist steinig. Aber er trägt mich. Auch auf meine Füße kann ich mich verlassen. Beide Beine halten mich!

Jeder Schritt ein neues Bild, ein neuer Duft, ich werde aufmerksam für Kleinigkeiten. Ein bunter Schmetterling, ein silberner Tautropfen, ein Vogelschrei!

Ich bin neugierig, werde offen für Unerwartetes. Während einer Wanderung legen wir Vorräte verarbeitungsfähiger Eindrücke an.

Wir können auch lang danach noch davon zehren.

Mit Fotos und Berichten können wir diese Eindrücke nachhaltig gestalten. Doch die Basis von alledem ist die Achtsamkeit, mit der man unterwegs die laufenden Ereignisse und die Naturphänomene wahrnimmt, aufnimmt und speichert.

Die Kunst des Wanderns besteht darin:

Seine Pforten der Wahrnehmung möglichst weit zu öffnen.

Übrigens, nicht nur mental, sondern auch körperlich. Beim Wandern spüre ich, wie Füße und Beine mich tragen, wie ich locker voran schreite.

Ich spüre aber auch die körperliche Anstrengung, dass ich etwas geleistet habe. Und das ist gut so!! Unser Körper mag das!

Letztendlich ist das ganze Leben doch nichts anderes, als eine hoffentlich lange, gute und nicht zu schwere Wanderung.

Mal geht es hinauf, mal hinab. Manchmal ist es leicht, wir wandern durch ein sonnenbeschienenes Tal. Hier stimmt alles: Kein Wind, es ist leicht zu gehen, nicht zu warm und nicht zu kalt. Doch plötzlich kommt man an eine tiefe Schlucht, wir müssen hinunter, denn der Weg führt hindurch.

Jetzt heißt es besonders aufzupassen! Achtgeben! Dieses Teilstück kann sehr schwer werden, man darf nicht zu tief hineinschlittern oder sich gar verletzen. Dort unten scheint keine Sonne, es ist dunkel und kalt, unser Weg hat keinen Halt. Unter Umständen verlieren wir die Bodenhaftung. Es ist vielleicht sehr schwer, wieder hinauf zu kommen. Und doch geht es, denn wer aufpasst, findet den Weg wieder hinaus.

Als nächstes erwartet uns vielleicht, nein ganz bestimmt, ein sehr schwerer Anstieg. Auch dieser muss bewältigt werden, er ist steil und steinig, immer wieder geht es ein Stück hinunter. Manches Mal müssen wir Geröll zur Seite räumen oder einen Umweg laufen, um weiter zu kommen. Jetzt ist es gut zu wissen, dass am Ende der Gipfel mit seiner Aussicht auf uns wartet. Und hier, auf dem Gipfel sind wir stolz über das was wir geschafft haben. Egal ob es ein Aufstieg im Bergischen oder eine andere schwierige Aufgabe war. Dahinter aber, geht es mit großer Wahrscheinlichkeit wieder hinab. Und so ist es im Leben, wie beim Wandern, ein stetes Auf und ab.

Gut für den, der in allen Lebenslagen Haltung bewahrt, den Kopf nicht hängen lässt und seine Wahrnehmungsfähigkeit als wichtiges Sinnesorgan geschult hat.

Trainingstipps für die nächste Woche:

Bei der Ausführung der Übungen beachten Sie bitte Folgendes:

- Gleichmäßig weiteratmen
- Auf die Körperhaltung achten
- Die Übungen langsam und schmerzfrei durchführen
- Niemals ein Hohlkreuz machen.....

Neugierig geworden?