

A photograph showing three hikers from behind as they walk along a dirt path in a grassy field. The hiker on the left wears a red backpack and a pink hat. The hiker in the middle is further ahead and wears a dark jacket. The hiker on the right wears a large yellow backpack and a grey hat. In the background, there is a body of water and a clear blue sky.

# Wandern für ein gesundes Leben

**Lebensstilverändernde Maßnahmen, wie sie von allen Leitlinien zur Blutdrucksenkung empfohlen werden [1], sind dann erfolgreich umsetzbar, wenn sie den Betroffenen Spaß machen und ärztlich mit glaubwürdiger Überzeugung vermittelt werden. Wandern als eine Variante des Laufens gehört zu den Formen des Bewegungstrainings, für die es gut durchgeführte Untersuchungen gibt, die den Nutzen belegen. Die Studien berücksichtigen sowohl körperliche Aspekte als auch das psychische Befinden, die beide günstig beeinflusst werden.**

Wandern kann in vielfältigen Formen durchgeführt werden und nicht jede Variante lässt sich verallgemeinern und empfehlen. Wie die menschlichen Voraussetzungen variabel sind, so müssen auch die Ausmaße der Belastung an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Wenn Wandern in früheren Zeiten eine Notwendigkeit zur Nahrungs- und Schutzsuche war, so stellt es heute eine Freizeitbeschäftigung dar, die der Erholung sowie der sportlichen Aktivität dient. Der Vorteil des Wanderns liegt, wie auch bei den meisten anderen Laufaktivitäten, darin, dass unabhängig von Zeit und Ort und mit einem geringen Maß an erforderlichem Equipment gestartet werden kann und die Entscheidungen über

das zeitliche Ausmaß sowie die vorgesehene Distanz variabel gewählt werden können. Dabei spielen Aspekte wie Jahreszeit, Wetter, die verfügbare Zeit und die erreichbare Örtlichkeit zur Auswahl der Strecke eine Rolle. Gewandert werden kann allein oder in Gesellschaft, wodurch die kommunikativen und zwischenmenschlichen Aspekte ergänzend einbezogen werden können. Gewandert werden kann in jedem Alter, wobei gerade Kinder und Jugendliche neben der körperlichen Aktivität auch psychosoziale Erfahrungen durch das Wandern in Gemeinschaft vermittelt bekommen [2], die den Grundstein auch für die Freude an dieser Form der Aktivität in weiteren Lebensabschnitten legen. Insofern kommt den Erfahrungen im familiären und schulischen Umfeld eine besondere Bedeutung zu. Auch im Alter kann das Wandern wesentlich zur Aufrechterhaltung von Mobilität, Gleichgewicht und Sicherheit dienen und damit dazu beitragen, den Aktivitätsradius über eine lange Zeit aufrechtzuerhalten, und die Grundlage für ein gesundes Altern darstellen [3].

Untersuchungen, die sich mit den gesundheitlichen Aspekten des Wanderns befassen, zeigen, dass mehrere unterschiedliche Einflüsse positive Auswirkungen sowohl auf das akute Wohlbefinden als auch auf den langfristigen Erhalt von



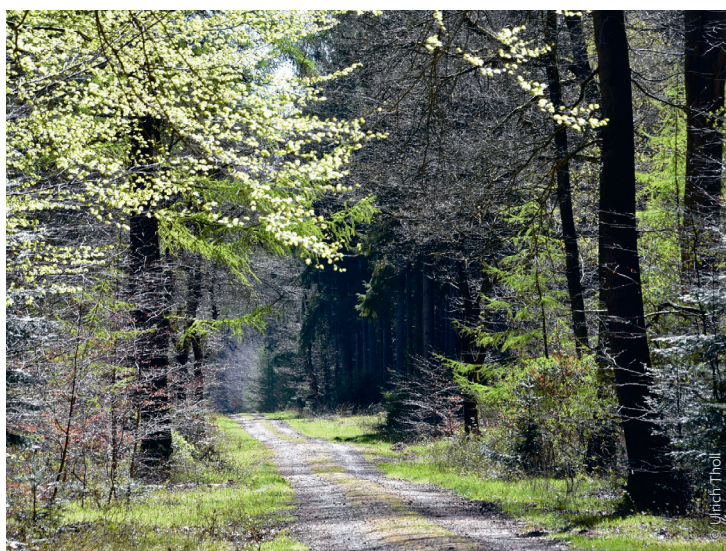
Gesundheit haben (siehe Infokasten). Einerseits führt allein der Aufenthalt in einem naturnahen Umfeld zu messbaren Verbesserungen von Aspekten der Lebensqualität, Stimmung und Zufriedenheit [4]. Der Aufenthalt in Waldregionen kann sich angstlindernd und antidepressiv auswirken, was sowohl durch psychologische Testverfahren als auch durch die Messung von Laboraten sowie von Hormonspiegeln objektivierbar ist. Diese Effekte treten bereits nach kurzer Exposition ein und bleiben zum Teil über mehrere Wochen erhalten [5]. In welchen Abständen Wiederholungen zur Aufrechterhaltung erforderlich sind, bleibt Gegenstand weiterer Untersuchungen. Zur körperlichen Aktivität des Wanderns liegen ebenfalls robuste Daten vor, die insbesondere den blutdrucksenkenden Effekt belegen, der nach ca. dreimonatiger regelmäßiger drei- bis fünfmaliger Wanderung von insgesamt 150 Minuten/Woche erreicht wird und bei Fortsetzung der Aktivität aufrechterhalten werden kann [6, 7, 8]. Der blutdrucksenkende Effekt von aerober körperlicher Aktivität, wozu auch das Wandern zählt, entspricht nach den Ergebnissen von Metaanalysen dem Effekt einer medikamentösen Blutdrucksenkung (gemessen in der 24-Stunden-Blutdruckmessung) [9]. Ein anhaltender Effekt scheint nur durch regelmäßige Aktivität gewährleistet zu sein, da ein Nachlassen der Blutdrucksenkung nach spätestens zwölf Monaten (bei jugendlichen Untersuchungspersonen) einsetzt [6]. Daten zur notwendigen Intensität und Dauer körperlicher Aktivität sind allerdings lückenhaft und bedürfen weiterer Untersuchungen.

Studiendaten belegen, dass durch Wandern bei vergleichbarem Energieverbrauch und gleicher Kalorienzufuhr mittelfristig eine bessere Gewichtsabnahme zu erreichen ist als durch Training im Studio [2]. Hierbei kann der längere Aktivitätszeitraum beim Wandern im Vergleich zum Studiotraining eine Rolle spielen. Der Vorteil des Wanderns gegenüber dem körperlichen Training in einem Fitnessstudio liegt außerdem darin, dass durch den Aufenthalt in der Natur sowie die Bewegung in Gemeinschaft die Wahrnehmung von Natur und Umwelt gefördert wird und das Verständnis für Aspekte von Fauna, Flora, geschichtlichen Bezügen und klimatischen Entwicklungen geweckt werden kann. Belegt werden konnte außerdem, dass durch den Aufenthalt in der Natur immunologische Faktoren beeinflusst werden, die durch den Kontakt zu organischen Substanzen sowie die Inhalation von Phytoziden die Infektabwehr unterstützen [3].

Wenn Wandern aus gesundheitlichen Aspekten bewertet und empfohlen werden soll, dann ist es notwendig, dass die Empfehlung mit einem gewissen Maß an überzeugender Sachkenntnis erfolgt.

Eigene Erfahrungen sind hilfreich, ebenso wie die Kenntnis über geeignete Wanderareale in erreichbarer Umgebung. Die individuellen Voraussetzungen des einzelnen Menschen sollten von ärztlicher Seite eingeschätzt werden können, um das Ausmaß der Belastbarkeit realistisch zu bewerten. Aspekte von Kondition, kardiopulmonaler Belastbarkeit sowie der gelenksbezogenen Herausforderung einer Strecke sollten berücksichtigt werden. Menschen mit wenig Erfahrung sollte eine Route in nahe gelegenen Parklandschaften oder ortsnahe Flur- und Waldregionen empfohlen werden, mit Distanzen, die mit geringer Anstrengung zu bewältigen sind [2]. Eine Steigerung von Schwierigkeit und Distanz kann dann stufenweise erfolgen, wobei sich die Einstellung zum Wandern aus der Erfahrung gewonnener Erlebnisse entwickelt. Hilfreich kann die Anbindung an Wander- oder Sportvereine sein, die häufig Wanderungen in Gesellschaft anbieten, woraus sich der Austausch von Erfahrungen mit Gleichgesinnten ergeben kann.

Zur Auswahl von geeigneten Wanderstrecken sind neben den im Buchhandel erhältlichen regionalen Wanderführern und Karten auch internetbasierte Apps nützlich, auf denen Routenvorschläge, Karten und Informationen zur Wanderstrecke zu finden sind und die auf der Tour mithilfe des Smartphones oder des Tablets mitgeführt werden können. Den Wanderführern können darüber hinaus Informationen zur Schwierigkeit der Strecke sowie zu den erforderlichen Fitnessvoraussetzungen entnommen werden. Hierzu gibt es standardisierte Klassifikationen, die auch der Anfängerin und dem Anfänger einen verlässlichen Überblick vermitteln können. Der Schwierigkeitsgrad einer Wanderroute gemäß der SAC (Schweizer Alpen Club)-Bewertungsskala bietet Wanderern einen verlässlichen Überblick über das Anforderungsniveau des Wanderwegs. Die Einteilung erfolgt in



Prävention

sechs Schwierigkeitsgrade von T1 bis T6. Schwierigkeitsgrad T1 stellt einen leichten, durchgehend sichtbaren, breiten Wanderweg dar. Bei normalem Verhalten besteht hier keine Absturzgefahr. Ein Weg mit Grad T2 ist teilweise steil und schmal, eine Absturzgefahr ist nicht gänzlich ausgeschlossen. Elementare Trittsicherheit und Orientierungsv ermög en sind von Vorteil. Die Schwierigkeitsgrade T3–T6 sind vorwiegend für alpine Touren von Bedeutung und enthalten oft in unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden kettengesicherte Abschnitte, anspruchsvolles Steilgelände und weglose Grashalden oder Schneefelder [10]. Die tatsächliche Schwierigkeit und das eigene Können sollten immer vor Ort beurteilt werden. Nässe, Eis, Altschnee, Neuschnee oder schlechte Sicht können die Schwierigkeit stark erhöhen oder eine Begehung unmöglich machen. Eine Überschätzung der eigenen Fitness oder eine Fehleinschätzung der Schwierigkeiten sollte zur Abwehr von Gefahren vermieden werden. So verlockend die Besteigung eines markanten Berges in der Landschaft sein mag, so enttäuschend kann es sein, auf halber Strecke mit schmerzhaften Knien abbrechen zu müssen.

Risiken und Nebeneffekte, die beim Wandern Beachtung finden sollen [11], umfassen körperliche



Einschränkungen, Verletzungsrisiko, Erschöpfung, eingeschränkte Kommunikationsmöglichkeit zur Außenwelt und mögliche Tier- und Insektenkontakte sowie das unbeabsichtigte Abkommen vom Weg und sind auch vom Wandergebiet abhängig, das zur Auswahl steht. Maßnahmen zum Sonnenschutz, zum Schutz vor (insbesondere durch Zecken) übertragbaren Erkrankungen, Insektenchutz sowie eine ausreichende Mitnahme an Proviant und Flüssigkeit sowie die adäquate Kleidung mit Berücksichtigung von möglichen Wetteränderungen sollen ebenfalls beachtet werden. Die positiven Aspekte des Wanderns sind am Ende nur zu erreichen, wenn nach einem langen, wenn auch

Studienergebnisse zum Wandern

| Positive Aspekte und Auswirkungen des Wanderns | Studienergebnisse                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Körperliche Aktivität                          | Reduzierung kardiovaskulärer Ereignisse                                                                                                                                                            |
| Gewichtsabnahme                                | Bei vergleichbarer Kalorienzufuhr und Aktivität größer als bei Indoor-Training                                                                                                                     |
| Muskelmasse                                    | Bioimpedanzmessung                                                                                                                                                                                 |
| Reduzierte sympathische Aktivität              | Messbar über Urin-Adrenalin-/Noradrenalin-Spiegel                                                                                                                                                  |
| Blutdrucksenkung                               | 3–5× wöchentlich (150 Minuten/Woche über 3 Monate); Senkung um –4,1/1,8mmHg (alle Altersgruppen; beide Geschlechter)                                                                               |
| Unterstützung des Immunsystems                 | Kontakt mit organischen Substanzen/Inhalation von Phytoziden (von Bäumen); Biomarkermessungen                                                                                                      |
| Blutbildveränderungen                          | Steigerung Erythrozytenzahl (Höheneffekt)                                                                                                                                                          |
| Psychologische Effekte                         | Lebensqualität (SF12/EQ5D-52); Zufriedenheit                                                                                                                                                       |
| Reduzierung des Stressempfindens               | Präfrontale Hirnaktivitätsmessung; Cortisolspiegel                                                                                                                                                 |
| Soziale Kontakte                               | Gesprächsförderung/Freundschaften                                                                                                                                                                  |
| Altersunabhängigkeit                           | Effekt auf körperliche u. psychische Entwicklung in Kindheit/Jugend; Förderung des Erhalts von Eigenständigkeit und motorischer Sicherheit; Reduktion Medikamenteneinnahme im Alter (active aging) |
| Geringer Aufwand                               | Grundausstattung, Kosten, Verfügbarkeit (Zeit und Ort)                                                                                                                                             |





mühsamen Wandertag mit einem glücklichen Gefühl von Zufriedenheit das Erlebnis in gedanklichen Bildern und Eindrücken nachwirken kann.

Körperliche Aktivität als medizinische Empfehlung zur Verbesserung von Gesundheitsrisiken kann das Wandern als einen möglichen Baustein einbeziehen. Für die wenigsten Menschen wird die empfohlene zeitliche Trainingsvorgabe allein durch Wandern zu erreichen sein. Insofern kann diese Form der Betätigung als eine Möglichkeit einbezogen werden und ergänzt dadurch die vielfältigen anderen sportlichen Aktivitäten, die nach individueller Voraussetzung und Vorliebe zur Auswahl stehen. Dabei können die Vorzüge des Wanderns gegenüber den Sportarten in geschlossenen Räumen hervorgehoben werden.

Wandern bietet die Möglichkeit, einen Ort oder eine Landschaft für sich zu entdecken. Wandern ist ein individuelles Erlebnis von Ort und Zeit, Wetter und Licht, Ruhe der Begegnung, die man suchen möchte, mit Menschen, der Natur oder sich selbst. Einen Weg findet man immer, solange die Füße tragen und die Augen einen leiten [12]. ■

### Unser Experte



**Dr. Ulrich Tholl** ist Nephrologe, Bluthochdruckspezialist (Hypertensiologe DHL®) und Diabetologe DDG. Besondere Schwerpunkte seiner Arbeit sind die Betreuung nierenkranker und dialysepflichtiger Patientinnen und Patienten, die Patienteninformation und Aufklärung sowie die Messgenauigkeit von Blutdruckmessgeräten. Als stellvertretender Sprecher der Regionalbeauftragten unterstützt Dr. Tholl die Deutsche Hochdruckliga bereits seit 2008.

### Literatur

- [1] 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension, The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension; Journal of Hypertension 2023, 41:1874–2071
- [2] Mitten D; Overholt JR; Haynes FI; D'Amore CC; Ady JC. Hiking: A Low-Cost, Accessible Intervention to Promote Health Benefits. American Journal of Lifestyle Medicine Jul Aug 2016: 302-310. doi: 10.1177/1559827616658229
- [3] Catissi G, Gouveia G, Saviato RM, Silva CPR, de Almeida RS, Borba GB, Rosario KA, Leão ER. Nature-Based Interventions Targeting Elderly People's Health and Well-Being: An Evidence Map. Int. J. Environ. Res. Public Health 2024, 21, 112. <https://doi.org/10.3390/ijerph21010112>
- [4] Muro A; Mateo C; Parrado E; Subirana-Malaret M; Moya M; Garriaga A; Canals J; Chamarro A; Sanz A. Forest bathing and hiking benefits for mental health during the COVID-19 pandemic in Mediterranean regions. European Journal of Forest Research (2023) 142:415–426. <https://doi.org/10.1007/s10342-023-01531-6>
- [5] Huber D, Freidl J, Pichler C, Bischof M, Kiem M, Weisböck-Erdheim R, Squarra G, De Nigris V, Resnyak V, Neberich M, Bordin S, Zechner R, Hartl A. Long-Term Effects of Mountain Hiking vs. Forest Therapy on Physical and Mental Health of Couples: A Randomized Controlled Trial; Int. J. Environ. Res. Public Health 2023, 20, 1469. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021469>
- [6] Saco-Ledo G; Valenzuela PL; Ruiz-Hurtado G; Ruilope LM; Lucia A. Exercise Reduces Ambulatory Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. J Am Heart Assoc. 2020; 9: e018487. doi: 10.1161/JAHA.120.018487
- [7] She S, Tian Y, Lu L, Eimontaite I, Xie T, Sun Y. An Exploration of Hiking Risk Perception: Dimensions and Antecedent Factors. Int. J. Environ. Res. Public Health 2019, 16, 1986; doi: 10.3390/ijerph16111986
- [8] Naci H, Salcher-Konrad M, Dias S, Blum MR, Sahoo SA, Nunan D, Ioannidis JPA. How does exercise treatment compare with anti-hypertensive medications? A network meta-analysis of 391 randomised controlled trials assessing exercise and medication effects on systolic blood pressure. Br J Sports Med 2019; 53: 859–869. doi: 10.1136/bjsports-2018-099921
- [9] Bergtouren und Wanderungen Schwierigkeitsskala, <https://www.alpine-bergtouren.de/skala-bergtouren.php>
- [10] Lee LL, Mulvaney CA, Wong YKY, Chan ESY, Watson MC, Lin HH. Walking for hypertension (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews 2021, Issue 2. Art. No.: CD008823. doi: 10.1002/14651858.CD008823.pub2
- [11] Gatterer H, Raab C, Pramsohler S, Faulhaber M, Burtscher M, Netzer N. Effect of weekly hiking on cardiovascular risk factors in the elderly. Z Gerontol. Geriatr. 2015: 150-3. doi: 10.1007/s00391-014-0622-0
- [12] Tholl U. Wanderungen durch Geestland und Umgebung. 2025. Kellner Verlag



# Isometrisches Krafttraining gegen Bluthochdruck

Starten Sie mit ca. 30 Sekunden pro Übung und versuchen Sie sich täglich um 5-10 Sekunden zu steigern.

Isometrischen Übungen sind Kraftübungen, bei denen der Muskel angespannt und bewegungslos einige Sekunden bis zu einer Minute in Dauerspannung gehalten wird.

Ähnlich wie bei Pilates oder Yoga.

Isometrische Übungen wirken effektiver als Ausdauersportarten wie z. B. Joggen, da sie die Elastizität der Blutgefäße erhöhen und die Muskulatur mehr Botenstoffe freisetzt, die positiv auf Gefäße und Stoffwechsel wirken.

**Vorteil:** Die Übungen können fast überall durchgeführt werden, z. B. zu Hause, in der Pause im Büro.

## 1. PLANKS

- Bauchlage
- Unterarme schulterbreit, Fußspitzen hüftbreit aufstellen
- Körper anheben, sodass nur noch Unterarme und Zehen den Boden berühren
- Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur anspannen
- Körper muss eine gerade Linie bilden



## 2. SEITSTÜTZ

- Seitenlage
- Unterarm abstützen, Arm zeigt dabei nach vorn
- Beine parallel übereinander legen, Kopf und Hals gerade halten
- Körper anheben, Fußaußenkante und Unterarm in den Boden drücken, anderen Arm in der Hüfte oder im Nacken abstützen
- Spannung und Position halten



## 3. BRÜCKE

- Rückenlage, Arme parallel oder ausgestreckt zum Körper
- Beine anwinkeln, Becken nach oben drücken (Es sollte von den Knien bis zu den Schultern eine gerade Linie gebildet werden.)
- Fersen gegen den Boden stemmen, Rumpf und Gesäß anspannen und Spannung halten



## 4. SCHERE

- Bodensitz, Beine angewinkelt zum Bauch, Arme berühren die Knie
- Oberkörper leicht und gerade nach hinten kippen, bis der Po etwas vom Boden abhebt
- Beine ausstrecken, Bauchmuskeln dabei anspannen
- Arme nach vorne strecken und Spannung halten



## 5. SCHWIMMER

- Bauchlage
- Arme und Beine ausstrecken
- Arme und Beine vom Boden abheben, sodass nur noch der Bauch den Boden berührt
- Position und Spannung halten

