

Familien bewegen sich! Entspannendes Wandern für die ganze Familie tut allen gut.

Gesundheitstelefon vom 16. bis 31. August 2008

Guten Tag, meine Damen und Herren, herzlich willkommen am Gesundheitstelefon der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. Unser Thema lautet: „Familien bewegen sich! Entspannendes Wandern für die ganze Familie tut allen gut.“

Wenn man Kindern vorschlägt, doch einmal wieder wandern zu gehen, wird sich wohl die erste spontane Reaktion in jeder Familie ähneln: und zwar ein Naserümpfen, und dann ein langes „neee“. Denn Wandern gilt als langweilig, öde, eintönig und überhaupt als viel zu anstrengend. Wenn man allerdings Kinder einmal bei einer Schnitzeljagd beobachtet, dann sieht es ganz anders aus: Begeistert stromern sie durch den Wald, erklimmen locker Hügel und Berge, hüpfen von Stein zu Stein, überqueren Bäche und sind auch nach Stunden kaum zu bremsen. Wandern kann also auch Spaß machen, und zwar für groß und klein. Nebenbei ist es eine gute Möglichkeit, die Familienbande zu stärken und etwas für die körperliche Fitness zu tun. Mit all dem wollen wir uns heute beschäftigen. Fangen wir doch erst einmal damit an, warum Wandern gut tut. Danach wollen wir uns der Frage zuwenden, wie ein guter Wanderausflug geplant wird, damit er der ganzen Familie Freude bereitet.

Wandern ist in der Regel eine mäßige aber gleichmäßige Bewegung. Das Herz wird in Schwung gebracht, aber nicht überanstrengt. Damit lernt es, sich bei Belastung zu ökonomisieren, also seine Kräfte gut einzuteilen. Dies sieht man daran, dass ungeübte Wanderer schnell außer Puste geraten. Geübte Wanderer hingegen behalten einen ruhigen Puls. Weiterhin zeigte es sich, dass regelmäßiges Wandern den Blutdruck und den Blutzucker sinken lässt. Mit den verbesserten Werten sinkt dann das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben. Eine Poststudie hat dies einmal gezeigt: Postbeamte, die immer hinter dem Schalter sitzen, haben dreimal so häufig einen Herzinfarkt, wie Briefträger, die tagein tagaus auf den Beinen sind. Und das, obwohl zu Beginn der Studie alle Probanden ähnlich gesund waren und in ähnlichen Verhältnissen lebten. Wandern ist also gesund, sogar in der Stadt, und umso mehr noch im Wald, wo man gesunde Luft tanken kann. Zudem ist regelmäßige Bewegung gut für die Gelenke: Dadurch wird die Bildung von Gelenkschmiere veranlasst, welche die Gelenkknorpel vor Abnutzung schützt.

Weiterhin sind auch die sinnlichen Erfahrungen gesund: Die grüne Farbe der Wälder beruhigt unser Nervenkostüm, sagen Hirnforscher. Die Ruhe vor dem Autolärm, das Plätschern der Bäche, das Zwitschern der Vögel sind ungewohnte Laute, die uns wieder eine ganz neue Körperwahrnehmung erlauben. Das gleiche gilt für die vielen verschiedenen Düfte in der Natur.

- Kinder sind hier übrigens viel offener als Erwachsene. So lautet der erste Tipp für ein gelungenes Wandern: Lassen Sie sich die Schönheiten des Weges von Ihren Kindern zeigen. Hetzen Sie sie nicht, sondern planen Sie von vorneherein eine nicht zu lange Strecke, die auch Entdeckungspausen erlaubt.
- Weiterhin – und das ist Tipp Nr. 2 – ist es bei der Streckenplanung wichtig, dass Sie ein abwechslungsreiches Gelände aussuchen. Kinder mögen z. B. schmale Pfade durch hohe Schluchten lieber als breite ausgelatschte Wanderwege.
- Drittens sollten Sie einen Höhepunkt in die Wanderung einbauen, welchen Sie am besten kurz vor dem Ende erreichen. Dies kann ein Wildgehege, eine Pferdekoppel, ein Wasserfall oder eine Burgruine sein. Oder auch ein Grillplatz, an dem Sie Mitgebrachtes zubereiten und dann gemütlich essen. In dem Fall sollten Sie für die Kinder auch einen Ball, ein Frisbee, Springseil oder ein anderes kleines Bewegungsspiel mitnehmen.
- Vierter Tipp: Suchen Sie immer einen Rundweg aus, oder eine Rückfahrmöglichkeit mit Bus oder Bahn. Denn kaum etwas ist langweiliger, als den gleichen Weg wieder zurücklaufen zu müssen.
- Fünfter und letzter Tipp: Kinder sind mit mehr Begeisterung dabei, wenn sie auch Verantwortung tragen. Tragen ist einmal ganz wörtlich zu sehen: Sie sollten ruhig auch einen kleinen Tagesrucksack bekommen, worin vielleicht die Spiele sind. Und außerdem sollten sie vorher bei der Planung des Ausflugszieles mitreden dürfen.

So gestaltet, kann ein Familienausflug zu einem schönen gemeinsamen Erlebnis werden. Die Erwachsenen werden zwar nicht ihre sportlichen Leistungsgrenzen unter Beweis stellen. Dafür aber lernen sie ihre Kinder besser kennen und sehen die Welt auch einmal mit den Augen der Kinder. Dies ist durchaus bereichernd und fördert die Familienbindung. Bei größeren Kindern und Jugendlichen gibt es natürlich noch viel mehr Möglichkeiten: z. B. Wandern in Verbindung mit Outdoor-Aktivitäten wie Kanufahren, Klettersteiggehen, Geocaching (mit GPS) u. ä. Warum nicht mit Karte und Kompass losziehen, und den Kindern beibringen, wie man damit umgeht? Sie als Erwachsene sollten diese Werkzeuge allerdings auch wirklich beherrschen und außerdem ein Handy nicht vergessen. Nicht, dass Sie nachher im wahrsten Sinne des Wortes „im Wald stehen“, weil Sie sich verlaufen haben.

Sie finden diesen Text auf der Homepage der LZG unter www.lzg-rlp.de. Unsere Adresse: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), Karmeliterplatz 3, 55116 Mainz, Telefon 06131/2069-0.

In unserem nächsten Gesundheitstelefon ab dem 1. September 2008 geht es um das Thema: „Antibiotikaresistenz – Bakterien werden immun“. Vielen Dank für Ihr Interesse und bleiben Sie gesund!

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text: Dr. Beatrice Wagner, Redaktion: Stephanie Burlage

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V.
Karmeliterplatz 3 - 55116 Mainz
Tel. 06131 / 20 69-0 - Fax: 06131 / 20 69 69 -