

Ihre gesundheitlichen Vorteile beim Wandern



Sie trainieren Ihren ganzen Körper. Die Muskulatur Ihrer Beine wird sanft und gleichmäßig durchblutet sowie elastisch gehalten. Daher besteht auch kaum die Gefahr einer Muskelzerrung. Auch die locker mitschwingenden Arme werden besser durchblutet und entspannen dadurch Schultern und Nacken.



Wandern ist die beste Fußmassage. Über den ständigen Bodenkontakt werden die Fußsohlen durchgehend massiert und über die Reflexzonen werden Muskeln, Wirbelsäule und alle inneren Organe positiv beeinflusst.



Die Beckenmuskulatur sowie Gesäß- und Bauchmuskulatur werden beim Wandern durch die kräftigen Schritte besonders angeregt. Das fördert gleichzeitig auch die Verdauung.



Wandern ist schonender als Laufen, da die Bänder, Gelenke und Sehnen sacht gestärkt werden. Sofern man nicht fehltritt oder stürzt, ist man vor Verletzungen geschützt.



Die allgemeine Konstitution wird durchs Wandern gefördert. Zudem wird der Kreislauf gestärkt, die Sauerstoffaufnahme gefördert, Lunge und Herz aktiviert, Stress abgebaut und die Muskeln geschmeidig gemacht.



Wandern fördert den Geist. Regelmäßige Bewegung steigert die geistige Konzentration und das Gehirn freut sich über eine Extra-Portion Sauerstoff.



Das vegetative Nervensystem wird beim Wandern entlastet. Die uns alltäglich umgebende Geräuschkulisse ist schädlich für Körper und Seele. Ein Ausflug in den Wald gibt uns die Möglichkeit die Stille der Natur zu genießen. Der Kopf wird so von belastenden Gedanken befreit und man kann seelische und körperliche Kräfte sammeln.