

# Wandern ist eine meditative Danksagung an die Natur!



Außerdem ist es – gesundheitlich betrachtet – Balsam für Körper, Geist und Seele, als psychologischer Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag. Zudem handelt es sich beim Wandern um ein perfektes Fettstoffwechseltraining, wenn man es denn auch beschwingt angeht und nicht nur etwas spazieren geht. Aber wo fängt eine Wanderung an, wo hört ein Spaziergang auf?

Nun, das ist wohl ein ganz individuelles Empfinden und somit nicht eindeutig zu beantworten. Allerdings sollte hinterher eine leichte, genüssliche Erschöpfung erkennbar und erspürt sein. Der Körper sollte etwas nach Ruhe verlangen.

In meinen Kolumnen möchte ich die Freude, Begeisterung und die Motivation für Bewegung – gern auch an der frischen Luft in der Natur – bei Dir entfachen und hierbei besonders auf die Wichtigkeit von artgerechter Bewegung eingehen. Es gibt wohl kaum etwas Artgerechteres als das Wandern, denn schließlich war der Urmensch hauptsächlich Sammler und Wanderer, ein bisschen Jäger und Läufer.

Mit zügigem Marschieren durch die Landschaft, sei es also Ebene oder Gelände, kommt man in einen idealen Pulsbereich, der die Fettverbrennung optimal unterstützt und damit für einen guten Gesundheitsnutzen sorgt. Wenn man dann vielleicht über mehrere Stunden unterwegs ist, sich für kleine Erholungspausen gesunden Proviant, bestehend aus frischem Bioobst und -gemüse, mitnimmt, dazu vielleicht ein paar gekochte Eier und Saatenbrot (mehl- und/oder glutenfrei), dann hat man doch schon so richtig etwas für seine Gesundheit getan! Hier ist dann auch gerne mal ein Sesam- oder Schokoriegel erlaubt, für die schnelle Energie. Ein Rucksack mit Sitzkissen und Regenhülle sollte vorhanden sein. So ist man immer gut mit Proviant versorgt und auf der sicheren Seite. Außerdem macht eine gute Wanderausrüstung richtig Spaß!

Grundsätzlich empfehle ich eine Investition in ein gutes Wanderequipment, bestehend aus funktioneller, schnell trocknender, teilweise wasserdichter Kleidung und optimalen Wander- oder Trekking shoes. Ebenso sollte ein gut sitzender, auf die Größe angepasster Rucksack vorhanden sein, damit dem Wanderglück nichts im Wege steht.



Foto: Norman Klass

Beim Wandern darf man auch gerne mal ein bisschen aus der Puste kommen, um das Herz sanft zu trainieren und etwas leistungsfähiger zu gestalten, wenn das Laufen und Nordic Walking – noch – nichts ist. Um den Kreislauf zumindest intervallmäßig ein bisschen zu fordern, empfiehlt sich eine Strecke zu wählen, die ein paar Höhenmeter enthält. Das funktioniert auch in der Ebene, aber dann flotten Schrittes, um die Herzfrequenz zu erhöhen.

Soll das Wandern doch eher etwas für die Psyche sein und zum Stressabbau beitragen? Dann empfiehlt sich eine genüssliche Geschwindigkeit, dazu Achtsamkeitstraining auf der Strecke, vielleicht im Wald, denn dort werden besonders viele gesundheitsbringende ätherische Öle freigesetzt, die sich positiv auf die Stimmung auswirken. In Japan wird schon oft das sogenannte Waldbaden praktiziert, das sogar von den dortigen Krankenkassen unterstützt wird. Tolle Idee!

Mein absoluter Lieblingsweg, den ich euch unbedingt ans Herz legen möchte, ist der Hansaweg. In Etappen (ich bin ihn mal am Stück in 17 Stunden gewandert) erstreckt sich dieser abwechslungsreiche Qualitätswanderweg von Herford über Lemgo, Bösingfeld und Aerzen nach Hameln auf 75 km Länge mit insgesamt 1600 Höhenmetern. Dabei ist dieser traumschöne Weg wunderbar abwechslungsreich, er geht durch Felder, Wiesen, Wälder, Dörfer und bietet immer wieder herrliche Ausblicke über das Weserbergland. Also unbedingt gute

Sicht abwarten und ein Fernglas mitnehmen! Den Hansaweg kenne ich wie meine Westentasche, gern könnt Ihr mich hierzu kontaktieren, wenn Ihr mehr Informationen braucht (auch zum Extremwandern). Ansonsten schaut gern mal auf die Seite [www.hansaweg.de](http://www.hansaweg.de)

*„Wandern ist eine Tätigkeit der Beine und ein Zustand der Seele.“ (Zitat)*

Wie schön! Macht das nicht Lust auf mehr? Wie könnte man besser in den frischen Frühling starten? Also raus in die Natur mit Euch – und genießt Sonne, Wald und Wind!

Heimatliche Grüße, Brinja

P.S.: Ganz bald gibt es wieder Extremwanderungsveranstaltungen wie den Warrior Hike in Lippe (90 km) und den Megamarsch Weserbergland (100 km) in Rinteln – unter 24 Stunden. Auch ich werde dabei sein! Wer sich mal so richtig herausfordern möchte, ist hier gut aufgehoben!

[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)  
[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)  
[Instagram @brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

**BRINJA** WEIGLEIN