

WISSEN

Der Weg ist das Ziel

Der 1. Oktober ist der internationale Tag der älteren Generation. Passend zum Herbst - Mit Bewegung an der frischen Luft halten sich Seniorinnen und Senioren fit.



Älteres Paar im Wald beim Wandern. Bild: Shutterstock

Bewegung stärkt den Körper, sorgt für gute Laune, entspannt und verbessert das Körpergefühl. Wandern ist die ideale Sportart für ältere Menschen, die sich bewegen wollen. Es hilft beim Abnehmen und kräftigt den Organismus, insbesondere das Herz-Kreislauf-System und die Immunabwehr. Außerdem stärkt Wandern verschiedene Muskelgruppen und beugt Venenbeschwerden der Beine vor.

Im Gegensatz zum kleineren Spaziergang sollte man beim Wandern auf eine gute Ausrüstung achten. Hochwertige Wanderschuhe gehören zur Grundausrüstung für mittellange bis längere Strecken. Ein höherer Schaft schützt das Sprunggelenk, besonders im unebenen Gelände. Wanderschuhe weisen außerdem ein ausgeprägtes Profil auf, das auch bei Nässe und Geröll Halt bietet. Mit einer wetterfesten Jacke lässt sich auch widrigem Wetter trotzen.

Wanderstöcke können bei Bedarf sinnvoll sein – vor allem bei abschüssigen Wanderstiegen helfen sie, die Belastung der Knie zu verringern.

Je nach Dauer der geplanten Tour reicht oftmals ein kleiner Rucksack oder eine Hüfttasche aus. Bei längeren Strecken ist entsprechend ein größerer Wanderrucksack erforderlich. Wichtig ist hierbei, beim Kauf auf einen guten Sitz zu achten, um Rückenschmerzen oder Druck- und Scheuerstellen zu vermeiden. In den Rucksack gehören Utensilien wie eine Wanderkarte oder ein GPS-Gerät, Sonnenschutz und ein kleines Erste-Hilfe-Set. Ebenso sollte immer auch Getränke und Proviant dabei sein, um ausreichend versorgt zu sein.

Wandern ist immer ein Erlebnis, ob allein, zu zweit, mit der Familie oder in Gruppen. Organisationen wie der Deutsche Wanderverband bieten begleitete Touren an. Das IN FORM Projekt **Let's go - jeder Schritt hält fit** motiviert an Gesundheits- und anderen Wanderungen teilzunehmen und das deutsche Wanderabzeichen zu machen. Viele Krankenkassen erkennen das Wanderabzeichen in ihrem Bonusprogramm an.

Oft liegen geeignete Wanderwege nicht weit von der Haustür entfernt. Ein Tagesausflug ins Umland kann beispielsweise über Wald- und Feldwege führen. Tipps und Informationen zu passenden Routen gibt es beim Deutschen Wanderverband. Außerdem können sich Interessierte einer der bundesweiten Sektionen des Deutschen Alpenvereins anschließen.

LINKS

Der **Deutsche Olympische Sportbund e.V.** richtet sich u.a. gezielt an ältere Menschen und gibt Tipps für gesundes Älterwerden.

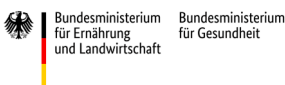
Die **Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes "Let's go - jeder Schritt hält fit"** hält Angebote für jung und alt für mehr Gesundheit und Fitness bereit.

Wer gerne in Gesellschaft wandert, findet Anschluss in den Sektionen auf der Seite des **Deutschen Alpenvereins**.

Naturtipps, Ausflugsideen, Adressen und mehr finden Sie auf der Seite des **NABU - Naturschutzbund Deutschland e.V.**

Herbstliche Rezeptideen finden Sie in unserer vielfältigen **Rezeptsammlung**.

Die Broschüre "**66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben**" vermittelt Seniorinnen und Senioren Spaß an gesundem Essen und regelmäßiger Bewegung.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/wissen/der-weg-ist-das-ziel/>