

"Wandern ist die beste und billigste Medizin"

Abtsteinach. (is) Zur ersten Veranstaltung im Rahmen einer Vortragsreihe hatte der Odenwaldklub e.V. in den Sitzungssaal des Abtsteinacher Rathauses geladen. Hauptwanderwart Manfred Hering informierte dabei ausführlich zum Thema "Wandern und Gesundheit".

Hauptorganisator Heiko Schwedler vom OWK-Gesamtverband mit Sitz in Bensheim-Auerbach begrüßte die leider nicht so zahlreich erschienenen Zuhörer. Er habe sich zur Aufgabe gemacht, etwas mehr Leben in das mit Geo- und Naturpark gemeinsam betriebene Wanderzentrum in Ober-Abtsteinach zu bringen. Dazu seien vier interessante Vorträge geplant, von denen der erste das Thema "Wandern" behandle. Er begrüßte Referent Hering und erwähnte, dass jener den Vortrag bereits mit Erfolg beim Symposium des OWK präsentieren konnte.

Hering hieß schließlich alle willkommen und startete seinen multimedialen Vortrag unter dem Motto "Mach mit - Wandern hält fit". Der OWK mit seinen rund 18000 Mitgliedern aus Hessen, Baden-Württemberg, Bayern und Rheinland-Pfalz habe lange Zeit versäumt, auf die wichtige Funktion des Wanderns für die Gesundheit hinzuweisen, merkte der Hauptwanderwart an. Durch den Dachverband "Deutscher Wanderverband" sei jedoch angeregt worden, das Thema stärker zu berücksichtigen, um Effekte des Wanderns aufzuzeigen und damit auch die Wanderklubs stärker ins Bewusstsein zu rufen. "Wandern ist die beste und billigste Medizin", betonte der Redner und verwies darauf, dass bestimmte Krankenkassen schon jetzt Bonuspunkte für sportliche Tätigkeiten, auch für das Wandern im OWK, vergeben. Anschließend zählte er einige Effekte des Wanderns auf.

So könne das Schlaganfallrisiko bis zu 40 Prozent gesenkt, Wirbelsäulenschäden vorgebeugt, gegen Schlaflosigkeit geholfen, das Gehirn in Bewegung versetzt und zu mehr Denkleistung bewegt, Bluthochdruck vorgebeugt und bekämpft sowie ganz allgemein der Körper verjüngt werden. Hauptursachen für viele Krankheitszustände, so Hering weiter, sei Bewegungsmangel, der dem Körper die Leerung seiner durch die Nahrung angelegten Depots nicht ermögliche und unter anderem zu Diabetes führen könne. Besonders die moderne Bequemlichkeit, verursacht durch Autos, Telefone, Computer und das Fernsehen, verleite geradezu zum Bewegungsmangel. Neben dem Faktor der ungenügenden Stressbewältigung sei außerdem die Fehlernährung, besonders das so genannte "Fast Food", Hauptursache für viele Krankheiten.

Ein richtiges Maß an Wandern, kein Leistungssport, aber auch nicht nur Spaziergänge, könnten hier Abhilfe schaffen. "Aber auch Lachen und Freude gehören dazu und sind gesund", sagte Hering. Wandern müsse auch Entspannung sein, was vor allem an den modernen Urlaubstrends wieder deutlich werde, die in Richtung Natur verweisen. Zu Fuß könne man die Natur dabei am besten erleben. Hierzu zeigte der Referent Fotos der schönsten Stellen des Odenwalds.

Mit der Frage "Warum sind Wanderer so gut drauf?" wurde schließlich ein zweiter Abschnitt des Vortrags eingeleitet. Beim Wandern werde das Wohlbefinden gestärkt, das Schmerzempfinden gesenkt und geistige Kreativität gefördert. Letzteres wurde dann noch mit einem Goethe-Zitat belegt: "Was ich nicht erlernt habe, habe ich mir erwandert." Auch die Stärkung der Psyche, die Verbesserung von Sozialverhalten, das Ausbleiben von Wettbewerbsdruck und die Möglichkeit mit der ganzen Familie Sport zu treiben seien Argumente dafür, öfter mal eine Wanderung in Angriff zu nehmen. Dabei komme es weder auf Alter noch Witterungsbedingungen an, sondern nur auf die nötige Zeit, betonte Hering. So sollten mindestens zehn Kilometer für eine Wanderung in Angriff genommen werden.

Wichtig sei aber vor allem die richtige Ausrüstung, zu der gutes Schuhwerk und geeignete Socken genauso gehören wie atmungsaktive Kleidung und eventuell Wanderstöcke. Am wichtigsten sei jedoch die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und das Einhalten von Pausen. Den meisten Spaß mache Wandern dann, wenn ein zusätzliches Erlebnis geboten würde, wie dies der OWK bei seinen Wanderungen tue, wenn über Region, Natur oder auch Kultur informiert werde, bekräftigte Hering abschließend. Für mehr Infos zu Wandern und Fitness verwies er schließlich noch auf die Internetseite des Dachverbands www.wanderbares-deutschland.de.

Der nächste Vortrag des OWK findet am 23. April um 15 Uhr wieder im Rathaus in Ober-Abtsteinach statt. Es wird dann mit Hans Plößer um Leben und Nutzen der Honigbiene gehen. Zu einer überregionalen Veranstaltung lädt der OWK vorher schon ins Fürstenlager nach Auerbach, dem neuen Sitz des Vereins, ein. Näheres dazu ist beim Odenwaldklub zu erfahren.