



Traumhafte Winterlandschaft rund um den Großen Arber. Foto: Woldlife Photography

# „Wandern ist ein Wundermittel“

Im Interview erklärt der Orthopäde Dr. Stephan Deckelmann, welche positiven Effekte das Winterwandern auf unsere Gesundheit hat und was es dabei zu beachten gibt

**Lieber Herr Dr. Deckelmann, wie wirkt sich Winterwandern im Bayerischen Wald rund um Bodenmais auf unsere Gesundheit aus?**

**Dr. Stephan Deckelmann:** „Wandern ist allgemein ein Wundermittel: es ist gesund, macht fit und hält jung. Als Ausdauertraining bei niedriger Intensität hat es einen positiven Einfluss auf Fettstoffwechsel und Immunsystem. Es stärkt Herz, Kreislauf, Atmung, Muskeln sowie Stützgerüst und senkt dadurch nachgewiesenermaßen das Risiko von Herzinfarkt, Diabetes und Krebs. Die Verbesserung der neuromuskulären Koordination steigert gerade bei Älteren die Sicherheit im Alltag durch Verringerung einer möglichen Sturzgefahr. Im Winter verbringen die Menschen viel Zeit drinnen bei trockener Heizungsluft. Speziell dann ist es wichtig, sich regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen.“

„Der Bayerische Wald ist besonders heilsam“

Winterwandern im Bayerischen Wald ist hierbei besonders heilsam: Zum einen kurbelt die Bewegung in der Kälte das Immunsystem an, zum anderen ergeben sich positive Effekte durch das „Waldbaden“. Bei diesem Gesundheitstrend konnten Studien zeigen, dass durch die Bewegung im Wald bei schadstoffarmer, sauerstoffreicher Luft, in der Stille, und aufgrund besonderer Duftstoffe der Natur, bereits nach einem einzigen Waldspaziergang vermehrt Killerzellen des Immunsystems gebildet wurden. Diese Abwehrzellen sind dazu da, von Krankheitserregern befallene Körperzellen oder Krebszellen zu eliminieren.“

**Hat die Bewegung an der frischen, kalten Luft auch einen positiven Effekt auf unsere Psyche – insbesondere in Zeiten der Corona-Beschränkungen?**

**Dr. Stephan Deckelmann:** „Auch die Psyche profitiert ganz klar hiervon: es werden vermehrt Wohlfühlhormone wie Dopamin, Serotonin oder Melatonin gebildet, welche zu einer Stressreduktion und Prävention,



## DER GESUNDHEITSEXPERTE

Dr. med. Stephan Deckelmann ist Orthopäde und Unfallchirurg in der Orthopädie Dr. Radke in München. Er hat sich intensiv mit dem Thema Wandern und Gesundheit beschäftigt.

**Was gibt es beim Wandern im Winter gesundheitlich zu beachten?**

**Dr. Stephan Deckelmann:** „Wer unterwegs schwitzt und anschließend auskühlt, riskiert eine Infektion! Deshalb ist die richtige Bekleidung, beginnend mit moderner Funktionsunterwäsche aus Synthetik oder Merinowolle sowie das Wärmemanagement durch Tragen mehrerer Schichten, das sogenannte Zwiebelprinzip, im Winter besonders wichtig. So kann die richtige Temperatur durch An- oder Ausziehen von einzelnen Schichten optimal reguliert werden. Asthmatiker, die auf kalte Einatemluft sensibel reagieren, können durch Atmen durch einen Schal oder eine Mund-Nasen-Maske die Atemluft anwärmen. Zudem ist eine gewisse Trittsicherheit notwendig. Zur Sturzvermeidung bei Glätte sind Wanderstöcke oder gegebenenfalls Spikes für die Schuhe sinnvoll.“

„Die Stille ist im Winter ausgeprägter“

gegebenenfalls sogar zur Therapie einer Depression führen. So kann ein Winterblues vor allem in Zeiten des Corona-Lockdowns gezielt vermieden werden.“

„Mindestens drei bis vier Stunden pro Woche“

**Wie oft und wie lange sollte man draußen in der winterlichen Natur unterwegs sein, damit das Immunsystem nachhaltig gestärkt wird?**

**Dr. Stephan Deckelmann:** „Besonders sinnvoll ist eine Regelmäßigkeit, also mehrfach die Woche, gerne täglich! Je nach Trainingszustand und Sportlichkeit können die einzelnen Einheiten hierbei von halbstündigen Spaziergängen bis zu mehrstündigen Schneeschuhwanderungen reichen. Ideal sind mindestens drei bis vier Stunden pro Woche. Zum Ausbau der Abwehrkräfte geht es weniger darum, sich bis an die Leistungsgrenze zu verausgaben, als ausdauernd moderat zu belasten. Grundregel: Es sollte Spaß machen!“

**Macht es einen Unterschied für Körper und Geist, zu welcher Jahreszeit ich durch den Wald wandere?**

**Dr. Stephan Deckelmann:** „Jede Jahreszeit hat bei uns ihre Besonderheiten. Winterfrost und Schnee bringen einen ganz besonderen Zauber in den Wald, welcher unsere Sinne anspricht. Die Stille ist im Winter viel ausgeprägter, da die Natur schläft und der Schnee die Geräusche schluckt. Wandern auf weichem Schnee dämpft zudem die Schritte und schont dadurch die Gelenke. Wenn im Frühjahr die Natur erwacht, ist man dank wärmerer Tagestemperaturen „leichter“ unterwegs und die bunten Farben von Blumen oder Schmetterlingen erfreuen uns auf eigene Art. Wenn die Sonne im Sommer hoch steht, werden die Grüntöne des Waldes dunkler. Im Herbst gibt es wieder ein neues Farbenspiel, wenn sich das Laub verfärbt und das Sonnenlicht weicher wird. So gibt es selbst auf bereits bekannten Wanderungen dank des Jahreszeitenwechsels immer wieder etwas Neues zu entdecken und neue Inspirationen für Körper und Geist zu finden!“