



Themendossier Wandern

Seite 1 von 3

Wandern und Bewegung im Alter

Bewegung ist wichtig – auch im Alter: Menschen ab 65 Jahren sollten sich nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO 150 bis 300 Minuten in der Woche ausdauernd bewegen. Wandern ist dafür ganz besonders geeignet. Auf www.gesund-aktiv-aelter-werden.de informiert das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Wanderverband, warum Wandern die Gesundheit und das Wohlbefinden fördert und worauf ältere Menschen achten sollten. Eine Checkliste zur Vorbereitung rundet das Informationsangebot ab.

Warum ist Wandern gesund?

Aktivität und Bewegung sind entscheidende Faktoren für die Stärkung der körperlichen Gesundheit und Fitness gerade bei älteren Menschen. Wandern ist gut für Herz und Kreislauf und trägt dazu bei, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle zu senken. Es trainiert zudem die Haltemuskulatur des Körpers und stärkt die Trittsicherheit. Auch die Denkleistung wird verbessert, denn Bewegung fördert die Kreislaufzirkulation und mit ihr den Sauerstofftransport auch zum Gehirn.

Bewegung wirkt sich zudem positiv auf den Insulinspiegel aus und regt den Zuckerstoffwechsel an. Menschen mit Diabetes mellitus sollten jedoch darauf achten, eine Unterzuckerung während des Wanderns zu vermeiden. Wie vor jeder körperlichen Belastung, sollte auch beim Wandern vor dem Start der Blutzucker gemessen werden. Es kann zudem sinnvoll sein, Traubenzucker und langsam ins Blut gehende Kohlenhydrate zur Wanderung mitzunehmen.

Warum ist Wandern auch für die Psyche gut?

Bewegung und das Naturerleben helfen dabei, zu entspannen und Abstand vom Alltag zu gewinnen. Wandern unterstützt die Produktion von Botenstoffen im Gehirn, die zu einer ausgeglichenen psychischen Gesundheit beitragen. Durch die Bewegung werden zudem Stresshormone im Körper abgebaut. Bei vielen Menschen nimmt durch die Bewegung in der Natur auch die Reizbarkeit ab, Verspannungen lösen sich und sie reagieren ausgeglichener in ihrem sozialen Umfeld.

Worauf sollte man beim Wandern achten?

Für den Anfang sind kurze Touren mit geringem Höhenunterschied zu empfehlen. Faustregel: Sie sollten sich beim Wandern immer ohne Anstrengung unterhalten können. Schätzen Sie Ihre Kräfte realistisch ein – oft wird das Gehen am Ende einer Wanderung etwas unsicherer und die Verletzungsgefahr steigt. Beim Wandern in den Bergen ist eine Eingewöhnungszeit von ein bis zwei Tagen vor Ort sinnvoll, vor allem in größerer Höhe. Meiden Sie möglichst die Mittagssonne und achten auf wirksamen Sonnenschutz. Es ist außerdem sehr wichtig, dass Sie unterwegs viel trinken: Pro Tag



Seite 2 von 3

und Person mindestens zwei Liter. Außerdem empfiehlt sich, auf üppige Mahlzeiten zu verzichten und leichte Kost zu sich zu nehmen.

Kurz & knapp:

Wandern...

...ist gut für Herz und Kreislauf

Regelmäßige und moderate Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Pumpleistung des Herzens, hält die Blutgefäße elastisch und sorgt dafür, dass die Organe besser mit Sauerstoff versorgt werden. Regelmäßiges Wandern trägt so dazu bei, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Gefäßkrankheiten wie Arteriosklerose, Infarkte sowie für Schlaganfälle zu senken.

...trainiert die Haltemuskulatur

Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder der Beine und Füße werden stabilisiert und die gesamte Haltemuskulatur des Körpers trainiert – das mindert das Verletzungsrisiko im Alltag. Beim Wandern produziert der Körper mehr Gelenkflüssigkeit, die für einen "reibunglosen" Bewegungsablauf sorgt und Gelenkschmerzen verringert.

...fördert Gleichgewichtssinn

Wandern fördert Gleichgewichtssinn und Balancegefühl und trainiert so die Trittsicherheit.

...kann die Stimmung verbessern

Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, leichten und mittleren Formen der Depression entgegenzuwirken. Die Bewegung an der frischen Luft und in der Natur ist geeignet, die Stimmung der Betroffenen zu verbessern, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und das Selbstwertgefühl zu steigern. Auch die soziale Komponente des Wanderns in Gesellschaft kann eine positive Wirkung auf Verstimmungen haben.

...stärkt die Denkleistung

Grundsätzlich gilt für das Wandern: Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn. Denn Bewegung fördert aktiv den Sauerstofftransport und damit auch den Gehirnstoffwechsel und verbessert so die Denkleistung im Alter. Zusätzlich regt auch das Erleben der Natur den Geist an und stärkt die kognitive Leistungsfähigkeit. Wandern kann also dazu beitragen, Risiken einer Demenzerkrankung zu reduzieren. Zudem hat die körperliche Bewegung beim Wandern auch positive Effekte bei einer bestehenden Demenzerkrankung.

Darauf sollte man beim Wandern achten:

- Vor längeren und mit größeren körperlichen Anstrengungen verbundenen Touren mit der Ärztin bzw. dem Arzt über das Vorhaben sprechen.
- Für den Anfang eher kurze Touren mit geringem Höhenunterschied planen. Für Menschen mit stabiler koronarer Herzerkrankung sind Wanderungen bis in



Seite 3 von 3

- 1.500 Meter meist ohne Einschränkung möglich. Sie sollten aber mehr Zeit für Pausen und ein gemäßigttes Lauftempo einkalkulieren.
- Beim Wandern in den Bergen eine Eingewöhnungszeit von ein bis zwei Tagen vor Ort einplanen. Mit kurzen und einfachen Wanderungen kann sich der Körper an das Klima und die Höhe gewöhnen.
- Kräfte realistisch einschätzen. Gerade am Ende einer Wanderung werden die Tritte unsicherer und die Verletzungsgefahr steigt. Insbesondere Menschen mit Gelenkbeschwerden sollten vorsichtig sein.
- Mit der richtigen Ausrüstung können die Gelenke geschont werden: Wanderrucksack, -schuhe und -stöcke entlasten den Bewegungsapparat.
- Vor der Sonne schützen: Versuchen Sie, sich möglichst nicht allzu lange direktem Sonnenlicht auszusetzen und meiden Sie die Mittagssonne. Nutzen Sie ein wirkungsvolles Sonnenschutzmittel und tragen eine Kopfbedeckung.
- Viel trinken: Im Sommer müssen Wanderinnen und Wanderer besonders darauf achten, denn der Flüssigkeitsverlust wird durch Schwitzen und körperliche Anstrengung noch erhöht.

Weiterführende Informationen:

Weitere Infos und Checkliste: <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/gesund-wandern/>

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/bewegung/gesund-wandern/wie-wandern-die-gesundheit-foerdert/>

Bestellung der kostenlosen BIÖG-Materialien unter:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bioeg.de/>

E-Mail: bestellung@bioeg.de

Pressekontakt

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Maarweg 149-161, 50825 Köln

Tel. 0221 8992-332

E-Mail pressestelle@bioeg.de

www.bioeg.de

Instagram: www.instagram.com/bioeg/

LinkedIn: www.linkedin.com/company/bioeg/

Facebook: www.facebook.com/bioeg.de/

X: www.x.com/bioeg_de

Seit dem 13. Februar 2025 ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)**. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.