



Bergwandern als „Medizin“

# Raufgehen zum Runterkommen

Stress und daraus resultierende Erkrankungen sind schon lange in unserer Gesellschaft angekommen. Die gute Nachricht: Wer regelmäßig in den Bergen wandert, geht aktiv dagegen an.

Text: Toni Abbattista

Im Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse von 2018 werden die Fehlzeiten unter der Diagnose psychische Störungen – hierzu zählen auch Stresserkrankungen – mit dem höchsten Stand seit Beginn der Auswertungen angegeben. Allein in Deutschland sind die Fehlzeiten mit diesen Diagnosen bei Berufstätigen von 2006 bis 2017 um 88 Prozent gestiegen.

Was genau ist Stress? Eine im Bereich Prävention gängige Definition lautet: Stress ist ein Zustand, der die körperliche und/oder psychische Unversehrtheit einer Person bedroht, unabhängig davon, ob die Bedrohungssituation objektiv gegeben ist oder subjektiv so interpretiert wird. Kann die belastende Situation mit den verfügbaren Ressourcen auf Dauer nicht gelöst werden,

bleibt ein Zustand des Ungleichgewichts bestehen und es entsteht chronischer Stress. Umso relevanter wird die Frage nach geeigneter Vorbeugung. Wie kann man den Belastungen im Beruf und Alltag effektiv begegnen? Welche Maßnahmen können helfen, Stress zu reduzieren, die eigenen Ressourcen zu stärken und den Gesundheitszustand zu verbessern? ►

## Fitness & Gesundheit: Wandern gegen Stress

Aktiv sein, innehalten,  
durchatmen, ankommen:  
In der Natur geht das  
besonders gut.

### Achtsam unterwegs: Tipps für eine stressfreie Tour

Wer vor und während der Tour einige Dinge beherzigt, hat von seinem Bergtag mehr als einen gelungenen Auf- und Abstieg.

#### ■ Tourenplanung und Anreise

Das im Alltag häufige schneller – höher – weiter vermeiden. Wählen Sie eine Tour aus, die Sie von den Höhenmetern, der Länge und der Schwierigkeit auf jeden Fall gut bewältigen können.

#### ■ Am Ausgangspunkt der Tour

Handy ausschalten und sich während der Wanderung den Luxus der Unerreichbarkeit gönnen. Ein Tag ohne Anrufe, WhatsApp oder Social Media kann eine angenehm entspannende Wirkung haben.

Atmen – das Herz-Kreislauf-System zum Start der Tour sanft aktivieren. Dafür bietet sich folgende einfache Atemübung an:

#### Übung zur Atmung

1. Einen ruhigen Platz suchen.
2. Fester, hüftbreiter Stand, gerade Haltung, Schultern zurückschieben.
3. Augen für einen kurzen Moment schließen und den Atem beobachten, wie er durch die Nase ein- und ausströmt.
4. Mit der Einatmung die Arme seitlich über den Kopf strecken, dabei füllt sich der Bauchraum mit dem Atem. Kurze Atempause, dann ausatmen und die Arme senken. Die Bauchdecke zieht sich dabei komplett zurück, der Nabel zieht Richtung Wirbelsäule.
5. Wenn der Impuls zum Einatmen kommt, wieder durch die Nase einatmen.
6. Übung fünf bis zehn Mal wiederholen.

#### ■ Unterwegs in der Gruppe? Reden und schweigen

Die Tour entspannt beginnen und sich Zeit für ein Gespräch nehmen. Gehen Sie in einem Tempo, bei dem Sie sich noch gut unterhalten können, ohne außer Atem zu geraten. Gehen Sie die ersten 20 Minuten der Tour bewusst langsam, um das Herz-Kreislauf-System kontrolliert anzuregen und eine Überbeanspruchung zu Beginn der Tour zu vermeiden. Die meisten gehen gerade am Anfang viel zu schnell los. ▶

Foto: Jürgen Winkler

## BESSER KANN BÄUME PFLANZEN NICHT SCHMECKEN.

5 Tafeln = 1 Baum



### DIE GUTE SCHOKOLADE

gibt's zum Beispiel bei



DIE GUTE  
BIO-SCHOKOLADE gibt's bei



und in vielen anderen Märkten.  
[www.dieguteschokolade.de](http://www.dieguteschokolade.de)

EIN PRODUKT VON  
PLANT  
FOR  
THE PLANET



Plant-for-the-Planet  
wird unterstützt vom  
Verlag Gruner + Jahr

- Machen Sie im Anschluss eine erste kurze Pause, trinken Sie etwas und ziehen Sie zu warme Kleidung aus.

**Sich Zeit für Stille nehmen.** Wir sind Lärm gewohnt, wir leben in einer lauten, schnellen, mit Reizen überfrachteten Umwelt, die uns nur schwer zur Ruhe kommen lässt. Mit der Folge, dass unser Nervensystem ständig überreizt und der Stresspegel häufig zu hoch ist.

Ziel der Übung „Stille“ ist es, seine Gedanken zu ordnen und die Achtsamkeit auf die Natur zu lenken. Gehen Sie in einem Abstand von etwa 10 bis 15 Metern zum nächsten Gruppenmitglied. Die Abstände innerhalb der Gruppe sollten nicht zu groß werden, das Tempo sollte moderat bleiben.

Setzen Sie sich einen Zeitrahmen für die Übung, zum Beispiel 20 bis 30 Minuten für den Anfang. Es kann zunächst anstrengend sein, in einem langsamen Tempo seinen eigenen Rhythmus zu finden. Dehnen Sie den Zeitumfang je nach Gewöhnung und Bedarf allmählich aus.



*Einatmen, ausatmen, loslassen: Der Wald ist heilsam.*

Ein inzwischen viel beachteter Ansatz ist das Konzept der Naturtherapie. Mit seiner Erforschung des heilsamen Waldbadens, „Shinrin Yoku“, hat der japanische Wissenschaftler Prof. Yoshifumi Miyazaki die regenerierende Kraft der Natur im Verlauf einer 15-jährigen Studie untersucht und dabei nachgewiesen, dass bereits ein mehrstündiger Spaziergang im Wald zu einer verbesserten Immunabwehr, einem niedrigeren Blutdruck, einer größeren Entspannung und damit zu einer erfolgreichen Stressreduzierung führt.

Auch die vorliegenden Forschungsergebnisse der 2016 durchgeführten Studie „Effekte des Bergsports auf Lebensqualität und Gesundheit“ des Österreichischen Alpenvereins und der 2018/19 erhobenen

Längsschnittstudie „Stressreduktion durch Bergwandern“ von Prof. Dr. Sven Sohr und Toni Abbattista in Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport (DHGS) und dem DAV (siehe auch THEMA, S. 35), lassen positive Aussagen über die Wirksamkeit des Bergwanderns und die regenerierende und gesundheitsfördernde Kraft der Natur zu. Der Aufenthalt in den Bergen kann unsere physische und psychische Gesundheit verbessern. Die Tipps (s. Kasten S. 65/66) sensibilisieren die Wahrnehmung und können dadurch die entspannungsfördernden Momente einer Bergwanderung verstärken.

Stress ist ein fester Bestandteil unserer Gesellschaft geworden, der Drang

zur Selbstoptimierung, die zunehmende Beschleunigung und die Arbeitsverdichtung spielen bei der Stressproblematik eine große Rolle. Die physische und psychische Gesundheit zu erhalten und zu fördern, wird eine zunehmende Aufgabe für Institutionen und für jeden Einzelnen von uns. Entgegenwirken lässt sich mit einem gesundheitsbewussten und naturverbundenen Lebensstil – zu dem Bergwandern ganz selbstverständlich mit dazu gehört.



**Toni Abbattista** studierte „Life-Coaching“ an der DHGS in Berlin und arbeitet als Berg-Coach. [coaching-abbattista.de](http://coaching-abbattista.de)

### ■ Oben ankommen und zur Ruhe kommen.

**Gedankenruhe** – Nach der ausgiebigen Gipfelrast bietet sich eine einfache Wahrnehmungsübung an. Der Körper ist nach dem Aufstieg bereits etwas ermüdet, eine gute Voraussetzung dafür, dass der Geist und die Gedanken zur Ruhe kommen.

### Übung Gedankenruhe

1. *Bequemen Platz zum Sitzen suchen.*
2. *Ruhig durch die Nase ein- und ausatmen und die ganze Aufmerksamkeit auf den Atem legen. Die Augen fokussieren einen bestimmten Punkt oder sind geschlossen. Anfangs ist es ungewohnt, ganz bewusst auf die Atmung zu achten. Dieser Prozess wird durch das vegetative Nervensystem gesteuert und läuft daher automatisch ab.*
3. *Beim Einatmen bis drei oder vier zählen, den Atem kurz anhalten und danach wieder zählend ausatmen, gleich bis doppelt so lange.*
4. *Übung zehn Mal wiederholen.*
5. *Ruhig weiter atmen und sich dabei vorstellen, sich selbst in der Vogelperspektive zu sehen. Die Natur und den Raum wahrnehmen.*
6. *Auf die Atmung und diesen Zustand beliebig lange konzentrieren.*
7. *Zum Beenden der Übung die letzten drei Atemzüge herunterzählen.*

Beobachten Sie beim Abstieg, ob sich etwas verändert hat. Sind Ihr Geist und die Gedanken ruhiger geworden? Sind Sie ganz beim Gehen und nehmen Sie Ihre Umgebung bewusster wahr?

### ■ Positiver Tagesrückblick

**Sich fragen: Was war heute besonders schön? Wofür bin ich dankbar?** Versuchen Sie diese Momente abzuspeichern und rufen Sie sich diese in Erinnerung, falls es im Alltag mal wieder besonders turbulent und stressig zugeht.