

## **Impressum**

© 2022

Autorin: Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Claudia Hebenstreit, BEd

Instagram: @bergbewegt

Covergestaltung: Birgit Steinberger

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:  
myMorawa von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.mymorawa.com](http://www.mymorawa.com)

ISBN:

978-3-99139-077-0 (Paperback)

978-3-99139-076-3 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin  
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige  
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglich-  
machung.



**BERG bewegt**



**Eine Einladung  
zur facettenreichen Bewegung  
in der Natur**

# EINFÜHRUNG

Bewegung als einen fixen Bestandteil für eine gesunde Lebensweise anzusehen, ohne dabei einem konsumorientierten Zwang zu folgen, dafür ist das Buch gedacht. Es geht nicht um die Befüllung der Freizeit, sondern um die Erfüllung derer. Regelmäßige Bewegung in der Natur ist die effektivste Möglichkeit, um physische und psychische Gesundheit, Vitalität und Fitness zu erhalten. Sie ist im Grünen ausnahmslos gesund, nebenwirkungsfrei, verbindend und glücksfördernd. Glück kann man zwar nicht kaufen, aber man kann in die Berge gehen. Der facettenreiche Bergsport ist ein weiterer „Gipfel“ dieses Buches. Berge sind zwar stumme Zeugen, aber dennoch sehr lebendig. Unterschiedliche Gefahren lauern, welche die Bergidylle schnell eintrüben können. Um gesund von den Bergen wieder nach Hause zu kommen, benötigt es bereits im Vorfeld eine gute Vorbereitung sowie notwendige Schlüsselkompetenzen, die mit fachlichen Angaben und wissenschaftlichen Erkenntnissen aus unterschiedlichen Disziplinen hervorgehoben werden. Die Frage, wohin ich gehe, nämlich in die Natur, ist bedeutend, um das Leben in seiner Gesamtheit wahrzunehmen. Insbesondere in Zeiten von Social Media, welche den Zustrom befeuern. Wer die Bergwelt nur als Konsumgut oder Trainingsgerät betrachtet, wird keine bleibende, sondern nur eine kurzweilige Befriedigung finden, darauf macht das Buch aufmerksam. Der Abschnitt Tauschhandel Ernährung erklärt, wie man sich einen kleinen, aber gesunden Ökobonus verschaffen kann. Wer sich bewegt, benötigt Energie. Ernährungstipps, sowie Rezepte für die Bergjause befinden sich als Anregung im Buch. Ein erfülltes Leben ist wie ein gut gefüllter Rucksack, nämlich essentiell. Dieses alltags- und praxistaugliche Buch vermittelt auf mehreren Ebenen die Vielfalt von Bewegung in den Bergen und warum eine geschulte Intuition hilfreich ist.

In diesem Sinne:

Lebe einfach Berg bewegt und ein herzliches Berg frei wünscht euch  
Claudia



„GEHEN, SICH BEWEGEN, AUF EINEN BERG STEIGEN UND  
WIEDER ABSTEIGEN – DAS IST EINE PARALLELE ZUM LEBEN.  
SO GESEHEN HAT DER BERG GROSSE SYMBOLKRAFT  
UND BEDEUTUNG.“

Peter Habeler

# INHALT

## BEWEGUNG BEWEGT BERGE

Bewegung fängt mit Gehen an	Seite 10
Bewegung ist das A und O	Seite 13
Bewegung, ein philosophischer Augenblick	Seite 14
Das Glück der Bewegung	Seite 16
Ein Hoch auf die Bewegung	Seite 18
Eine bewegte Psyche	Seite 23

## (BERG-)WANDERN

Gehst du noch oder steigst du schon?	Seite 28
Von Anfang an in den Bergen	Seite 37
Gesund und protektiv – eine Empfehlung für den Bergsport	Seite 38
Je grüner, desto besser	Seite 41
Alleine wandern oder gemeinsam?	Seite 43
Wandern über mehrere Tage, länger oder Mikroabenteuer	Seite 46
Wandern im Ausland	Seite 50

## BERGSTEIGEN

Wann ist ein Berg ein Berg?	Seite 55
Dem Himmel so nah	Seite 58
Empfehlungen fürs Bergsteigen	Seite 60
Gefahren, Grenzen, Intuition	Seite 64

## KLETTERSTEIG

Wann spricht man von einem Klettersteig?	Seite 72
Tipps, die vor allem Dich schützen	Seite 74
Fit und gesund am Klettersteig	Seite 79

## WAS NOCH DAZUGEHÖRT

Vorbereitung ist der halbe Erfolg!	Seite 81
Education für den Bergsport	Seite 85

Training für den Bergsport	Seite 86
Mentale Stärke am Berg	Seite 98
Verantwortung für Berg und Natur	Seite 102
Tauschhandel Ernährung und Ökobonus	Seite 106
Ernährung für den Bergsport	Seite 110
Rezepte für die Bergjause	Seite 116
Nützliches von A bis Z	Seite 122

## AUSZUG AUS MEINEM GIPFELTAGEBUCH

Sternenhimmel	Seite 132
Seine Majestät	Seite 133
Ein Gipfel blieb verwehrt, der andere lud uns ein	Seite 137
Von 4.810 Meter bis auf Meereshöhe	Seite 141
Gestatten, Toci, mein erster 6.000er	Seite 149
Literaturliste	Seite 156
Abbildungsverzeichnis	Seite 160
Haftungsausschluss und Zitate	Seite 161
Idee	Seite 162
Kurzbiographie	Seite 162
Dankeschön	Seite 163



# **BEWEGUNG BEWEGT BERGE**

**„Nicht Stillstehen, nicht Fortgehen, nur Bewegung ist der Zweck des Lebens.“**

Christian Friedrich Hebbel

## **Bewegung fängt mit Gehen an**

Die Geschichte des Gehens ist eine, die vor Millionen von Jahren begann. Wie es dazu kam, dass sich der Mensch eines Tages aufrichtete, darüber gibt es unterschiedliche Theorien. Was man weiß ist, dass sich unsere menschlichen Vorfahren von einer waagrechten bis hin zu einer senkrechten Körperhaltung aufgerichtet haben. Nach und nach ist es der Evolution gelungen, die Bewegungsabläufe umzubauen, sie weiterzuentwickeln, um sie fürs Gehen zu optimieren. Nicht nur, dass wir besser sehen, wenn wir aufrecht gehen, auch die Hände können gleichzeitig aktiv eingesetzt werden. Die Fähigkeit des Gehens entspricht allerdings keinem Schrittmuster oder Bewegungsschema, sondern ist Teil einer ganzkörperlichen Antwort eines Individuums an spezifische motorische Anforderungen. Arme und Hände können den Akt des Gehens sinnvoll unterstützen oder aber auch – unabhängig vom Gehen – völlig andere Aufgaben erfüllen (Götz-Neumann 2006).

Wir sind zum Gehen – für Bewegung – geboren, auch wenn sich deren Bedeutung im Laufe der Geschichte verändert hat. War das Gehen früher notwendig, um an Wasser und Nahrung zu kommen (in vielen Teilen der Welt ist es immer noch so), ist es heutzutage zu einem (Gesundheits-) Bedürfnis geworden, um damit für einen Ausgleich zum Alltag oder für mehr Fitness und Lebensqualität zu sorgen. Immer mehr Menschen hinterfragen ihre Lebensweise und dennoch ist gerade in Wohlstandsländern ein Mangel an Bewegung zu verzeichnen, der zu weitläufigen Problemen führt. Die Gestaltung von Erholungsphasen ist zwar sehr individuell ange-

legt, oft zeitlich begrenzt und schwer mit einer stressigen Lebensführung zu vereinbaren. Eine Auszeit davon, ist allerdings unermesslich wichtig für die Gesamtgesundheit. Im besten Fall findet diese in der Natur „im Grünen“ statt. Das Fehlen von intensiver Naturerfahrung und Naturkontakte, führt zu einem „Naturdefizitsyndrom“ mit erheblichen negativen Auswirkungen auf die seelisch-körperliche Gesundheit (Kitzler 2019). Die Effekte von Bewegung sind mannigfaltig. Dies ist wissenschaftlich belegt: Bewegung ist für die Gesundheit des Individuums essentiell, sie stärkt uns von Kopf bis Fuß und beugt vielen Krankheiten vor. Bewegung bewegt uns nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Bewegung beruhigt den Geist und wir erholen uns von den Strapazen des Lebens.

### **DAS GEHEN FORDERT, AKTIVIERT, STÄRKT, VERSORGT, BERUHIGT UNS VON KOPF BIS FUSS.**

Gehen in der Natur macht uns nicht nur körperlich und geistig fit, sondern kann zudem als Glücksverstärker wirken. Gehen baut Spannungen ab, wirkt stressmindernd, regt die Ausschüttung von Glückshormonen (wie Endorphin und Serotonin) an. Heilungsprozesse können unterstützt, Krankheiten erträglicher gemacht werden, Belastungen werden leichter ertragen. Wir bekommen den Kopf frei, können uns auspowern oder einfach nur dahinschlendern. Beim Gehen schaffen wir Raum für neue Gedanken, können den stressigen Alltag hinter uns lassen und fühlen uns in der Regel wohl dabei und danach einfach viel besser. Gehen kann zu mehr Lebensfreude verhelfen und auch bei psychischen Erkrankungen Besserung bringen.

Es ist dem Menschen von Natur aus eigen, dass er sich bewegen will, aber auch, dass er gerne mal ruhen möchte. Wir benötigen Ruhephasen unbedingt. Bewegung ohne Regeneration würde uns genauso krank machen, wie gar keine Bewegung durchzuführen. Ein gutes Beispiel dafür ist der Schlaf, er ist das Lebenselixier schlechthin. Wir dürfen uns erholen, wobei der Körper in aller Ruhe weiterarbeitet, um uns wieder fit zu machen. Wir benötigen den Schlaf zur Regeneration, Reparatur und Erneuerung.

Ähnlich verhält es sich, wenn wir Pausen in unsere aktiven Bewegungsabläufe bzw. ins Training integrieren. Daraus können wir Energie schöpfen und unsere Leistungsfähigkeit wird in Schuss gehalten. Pausen machen uns fitter, kräftiger, gesünder und schneller.

Abgesehen von den individuellen Intentionen zur Bewegung, erhalten wir insbesondere durch Bewegung an der frischen Luft eine bessere Sauerstoffversorgung und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird erhöht. Die Botschaft ans Gehirn lautet: „Bewegung tut mir ausgesprochen gut.“ Es handelt sich hier um eine nachgewiesene biochemische Tatsache (vgl. Bauer/Schmid-Bode 2000) und dafür braucht es erfreulicherweise kein hartes Training. Schon eine halbe Stunde Gehen am Tag ist eine Wohltat für uns, reduziert negative Stimmungen und ist netzwerkfördernd für unser Gehirn. Das alte Sprichwort „Wer rastet, der rostet“ hat nach wie vor wesentliche Bedeutung für unseren Gesundheitszustand. Sie ist für den menschlichen Körper lebensnotwendig, er ist dafür gebaut. Bewegung hält uns gesund und geistig fit und ist die beste Altersvorsorge, egal auf welchem Niveau.



# Bewegung ist das A und O

## Tipps für den START

1. Starte jetzt! Alles beginnt mit dem ersten Schritt. Erschaffe dir deine eigene bewegte Lebenswelt. Reserviere dir deine Bewegungseinheiten im Terminkalender. Fixpunkte, helfen dranzubleiben.
2. Kleine Ziele, große Wirkung! Bewahre Geduld und erwarte am Anfang nicht zu viel von dir. Den Umfang erst steigern, wenn du Kondition aufgebaut hast – so bleibt die Lust nach Bewegung erhalten.
3. Finde Gleichgesinnte! Der innere Schweinehund lässt sich gemeinsam leichter überwinden. Gemeinsame Bewegung motiviert zusätzlich und macht Spaß.
4. Routine benötigt Zeit! Nach zirka sechs Wochen kann sich diese einstellen. Hat sich dein Körper an Bewegung gewöhnt, kann ihm fehlende Aktivität bald richtig abgehen.
5. Abwechslung bringt neuen Schwung! Bewegung an der frischen Luft ist optimal, aber genauso ideal sind diverse Sportkurse, Fitnesscenter, Bodyworkouts u.v.a. Oder warum nicht mal eine neue Sportart ausprobieren? So vertreibst du Eintönigkeit und kannst unterschiedliche Muskelgruppen fördern und trainieren.



# Bewegung, ein philosophischer Augenblick

„Weite kann uns faszinieren und berühren. Weite lädt uns ein, die Gedanken verspielt in die Ferne schweifen zu lassen.“

Pit Rohwedder

Jede Bewegung ist Veränderung, das lehrt uns die Natur. Die Natur überrascht jeden Tag. Auch wenn wir eine Strecke schon in- und auswendig kennen, ist sie dennoch nie gleich. Egal wie oft man unterwegs ist, es lässt sich immer was finden, was neu ist. Dessen ungeachtet, dass ein anderer Käfer über den Weg läuft, die Grashalme gewachsen sind, weniger Schnee liegt, der Weg eine neue Kerbe gekriegt hat, andere Blumen erblühen, es ist schon alleine deshalb anders, weil es keinen einzigen Moment ein zweites Mal gibt. Niemals. All we have is now.

Erkenne den Rhythmus der Natur. Gehen ist eben nicht nur einen Schritt vor den anderen zu setzen, jeder Schritt wandelt uns ein klein wenig. Gehen bringt mich in Bewegung und bietet mir die Möglichkeit, mich zu mir hinzubewegen, mich zu erden, um Zufriedenheit zu finden oder mehr.



Mich bewusst wahrzunehmen kann auch eine Form der Meditation sein. Der Weg ist zugleich der Weg zu einem meditativen Zustand. Eine Art Gehmeditation. Ich kultiviere mich geistig, reibe mich an Missständen, Konflikte nivellieren sich, Hektik weicht, Ruhe kommt (vgl. Kitzler 2019).

Ein Rundumblick am Berg (selbst ein Hügel reicht dafür aus) kann uns beispielsweise lehren, dass es immer mehrere Perspektiven gibt. Der (Weit-) Blick eröffnet sich uns allerdings nur dann, wenn wir dazu bereit sind. Was von diesem Blick nehmen wir mit? Auch Fragen können sich auftun, welche wir zuvor noch nicht in Betracht gezogen haben. Es sind vielleicht nicht immer nur positive Aspekte. Ein Denkprozess wird in Gang gesetzt, es kommt Bewegung in die ganze Sache, verändert sich. Es heißt nicht, dass wir immer und sofort Antwort erhalten werden, aber vielleicht hat sich der Blickwinkel verändert oder eine Frage konkretisiert. Bei einer Bergtour beginnen wir von unten, im Tal. Wir steigen auf, Schritt für Schritt. Erreichen die Waldgrenze, eine Kuppe, den Vorgipfel, den Gipfel. Die Perspektiven ändern sich. Es bietet sich eine Chance, welche sich ins Leben übertragen lässt.

**LASS DICH EIN.  
LASS DICH BEWEGEN.  
LASS DICH VOM PERSPEKTIVENWECHSEL ÜBERRASCHEN.**

Ich für mich kann mir keinen besseren Ausgleich als Bewegung in der Natur vorstellen. Bewegung tut mir einfach gut, nicht nur meinem Körper, sondern auch meiner Psyche. Es ist ein unglaublich befriedigender Moment, das Gipfelkreuz zu berühren oder nach einem Lauf nach Hause zu kommen. Es eröffnet sich eine Weite, ich selbst werde weit, die Enge verschwindet und Gedanken sind sortiert. Der Druck fällt ab. Ich staune, atme, fühle – bin irgendwie neu und befreiter.

# Das Glück der Bewegung

**„Wahre Ruhe ist nicht Mangel an Bewegung. Sie ist Gleichgewicht der Bewegung.“**

Ernst von Feuchterleben

Wenn ich dich frage, welche Fähigkeiten du hast, werden dir sicher sofort welche einfallen, die du sehr gut im Beruf, im privaten Leben oder im Sport brauchen kannst, aber wäre dir auch in den Sinn gekommen, zu sagen, dass du Glücksfähigkeit besitzt? Das Glück in den kleinen Dingen zu finden, ist eine Weisheit, die alle kennen, doch wie gelingt die Umsetzung ins Leben. Am ehesten durch Rückbesinnung auf das Wesentliche, gepaart mit der Entscheidung, die Aufmerksamkeit auf die Freuden des Lebens hinzuwenden. Dies hat viel mit der Fähigkeit zu tun, die kleinen Glücksmomente bewusst wahrzunehmen. Natürlich lassen sich solche Augenblicke leichter erleben, wenn es einem grundsätzlich gut geht, wenn ich gerade einen schweren Verlust hinzunehmen habe wird es mir schwerer fallen. Aber es gibt wieder ein danach, vielleicht sogar schon heute.

Die Fähigkeit, Glück zu empfinden, wo, wann, wie, wodurch, durch wen, durch was, wie auch immer, es einfach fühlen zu können, ist ein Puzzletein zu mehr Gesundheit in deinem Leben. Bewegung kann dich dabei unterstützen, denn in diesem Zusammenhang ist für uns die Active Life Expectancy interessant – schlussendlich ist es ja das was die meisten von uns wollen, sich im Leben so lange wie möglich wohlfühlen und fit alt werden.

Glück ist ein dehnbarer Begriff. Vielleicht verwendest du dafür Begriffe wie Zufriedenheit, Freude, Herzensruhe, Begeisterung oder Wohlgefühl. Es ist im Grunde genommen auch egal, wie es benannt wird, Hauptsache, du bist in der Lage, dieses positive Gefühl an- und wahrzunehmen. Begriffe sind vielfältig, selten eindeutig. Wir brauchen sie, um uns ausdrücken zu können, um etwas sprachlich festzumachen, um zu kommunizieren,

um uns mitzuteilen. Unter diesem Gesichtspunkt ist es aber viel wichtiger, dass du es spüren kannst, in dir, im Herzen, im Kopf abspeichern kannst, wenn sich positive Gefühle in dir ausbreiten. Ganz gleich, ob alleine oder gemeinsam, in diesen Momenten zählt nur das Gefühl, mehr als alles andere. Zu erleben, am Ziel angekommen zu sein, erwärmt das Herz. Eine Alm, einen Gipfel, eine Hütte, ein Törl erreicht zu haben, tut uns einfach gut. Almkräuter oder Schwammerl gesammelt zu haben, all das erzeugt ein wunderbares Gefühl. Es eröffnen sich Chancen, aufzutanken, zu suchen, zu finden, zu verarbeiten, zu rasten, zu sortieren, zu erfahren. Die eigene Existenz intensiv wahrzunehmen, zu spüren, ich bin hier, voll und ganz, ich lebe und lasse mich ein. Zu erkennen, es ist gut, ich bin gut, und ich bin genug. Ich fühle mich wohl. Dieses Gefühl ist zwar nicht von Dauer, aber genau diese Momente brauchen wir, um zu erkennen, was wirklich wesentlich ist. Ich genieße die Aussicht, die Jause, das Schauspiel der Wolken, die bunten Blumen, den plätschernden Bach. Ich lasse Erreichbarkeit, Erwartungen und Leistungsdruck hinter mir und bin ganz bei mir. Denke an nichts. Alleine für diese Momente lohnt sich Bewegung. Die Natur ist eine gute Lehrmeisterin fürs Leben, für verändernde Gegebenheiten und auch für Konstanten. Wo kannst du glücklich sein? Oder mit wem? Vielleicht ein Mensch, ein Tier, ein Baum, ein Berg, ein Ort? Welches Glück möchtest du finden? Vielleicht auch einfach nur erhalten?

**„DIE NATUR  
HAT TAUSEND FREUDEN  
FÜR DEN, DER SIE SUCHT  
UND MIT WARMEM HERZEN  
IN IHREN TEMPEL EINTRITT.“**

Rahel Varnhagen



# Ein Hoch auf die Bewegung

„Wer glaubt, keine Zeit für körperliche Fitness zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.“

Chinesisches Sprichwort

## Was versteht man unter körperlicher Aktivität?

Als körperliche Aktivität wird jegliche Körperbewegung bezeichnet, die mit einer Muskelkontraktion verbunden ist und bei der der Energieverbrauch höher als im Ruhezustand ist. Diese breit gefasste Definition bezieht sich auf zahlreiche Formen körperlicher Aktivität, sei es körperliche Betätigung in der Freizeit, berufliche körperliche Aktivität, Bewegung im häuslichen Umfeld oder im Bereich des Verkehrs. Neben persönlichen Faktoren haben auch das materielle (Gebäude, Flächennutzung), das soziale und das wirtschaftliche Umfeld einen Einfluss auf den Umfang der körperlichen Aktivität (vgl. EU-Arbeitsgruppe Sport & Gesundheit 2008).

## Was bringt Bewegung?

Die Botschaft lautet, dass sich regelmäßige Bewegung positiv auf unseren gesamten Körper auswirkt und viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Schon eine halbe Stunde Gehen pro Tag, jede Übung, jede Bewegungsform, jeder Schritt bringt etwas fürs Wohlbefinden. Wir halten uns nicht nur fit und gesund, sondern wir verbessern zusätzlich unsere Denkleistung. Körperliche Aktivität, Gesundheit und Lebensqualität stehen im engen Zusammenhang, es hat unbestritten eine gesundheitsfördernde Wirkung und ist für das Funktionieren des Organismus und den Erhalt der Leistungsfähigkeit notwendig.

## Wie werden Bewegungsabläufe möglich?

Der menschliche Bewegungsapparat sorgt für sämtliche Bewegungsabläufe und bildet das Stützgerüst des Körpers. Erst das komplexe Zusammenspiel vom passivem (Skelett, Gelenke, Bänder, Knorpel, Bandscheiben) und aktivem Bewegungsapparat (Muskulatur, Sehnen, Sehnenscheiden,

Schleimbeutel, Faszien) ermöglicht uns Bewegung. Der Bewegungsapparat verleiht uns nicht nur Körperhaltung und Gestalt, sondern schützt auch unsere Organe.

### **Wirkt Bewegung präventiv?**

Ja, sie tut es und beugt altersbedingten Einschränkungen und Funktionsverlust vor. Bewegung verlängert das Leben und erhöht insgesamt die Lebensqualität. Stärkt die Muskulatur, verbessert den Energiestoffwechsel und erhöht die Ausdauerleistung. Vorsicht ist dann geboten, wenn Menschen an Vorerkrankungen oder Sonstigem leiden, dann unbedingt mit der Ärztin/dem Arzt absprechen, was zu berücksichtigen ist. Schlussendlich soll der Körper von Bewegung und Aktivitäten in der Natur profitieren. Übrigens neben Sturz/Stolpern/Ausgleiten sind die meisten Bergunfälle auf Herz-Kreislauf-Versagen zurückzuführen (vgl. Österreichisches Kuratorium für alpine Sicherheit 2021). Umso mehr gilt es, sich im Sinne der Prävention zu bewegen.

### **Wie wirkt sich Bewegung auf die Gesundheit aus?**

Außerordentlich wirksam ist körperliche Aktivität im Freien, sie ist ein wahrer Energielieferant für den gesamten Körper. Die gesundheitsfördernden Aspekte auf den Punkt gebracht, sie verbessert beispielsweise:

- das Immunsystem
- die Zunahme roter Blutkörperchen
- positive neuro-psychologische Effekte, wie z.B.: die Förderung des Hippocampus
- positive Effekte auf unser Gewicht, d.h. Abbau von Körperfett
- den Stoffwechsel und der Blutzucker sinkt
- ein besseres Herz-Kreislauf-Verhalten
- die Koordinationsfähigkeit
- die Aufnahme von Vitamin D
- die Stärkung der Muskulatur
- die Stressreduktion und
- die Freisetzung von Glückshormonen u.v.a.

Für Interessierte, weitere Informationen gibt es unter: AMAS Höhenstudie (Universität Innsbruck), Österreichischer Alpenverein (Wanderstudie), Donau Universität Krems (eigene Forschungsbereiche zum Thema Gesundheit), Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (Österreichische Gesundheitsbefragung 2019).

### **Welche Empfehlung gibt es?**

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, dass sich Erwachsene mindestens 2 ½ Stunden pro Woche moderat bewegen sollen, bei höherer Intensität mindestens 1 ¼ Stunden. Soll der gesundheitliche Nutzen erhöht werden, bedarf es einer Steigerung auf 5 Stunden pro Woche, bei intensiver Bewegung auf 2 ½ Stunden pro Woche. Zudem sollten an zwei oder mehreren Tagen pro Woche muskelkräftigende Bewegungen mit mittlerer oder höherer Intensität durchgeführt werden. Das bedeutet, ein umfassendes Training zu gestalten, damit alle großen Muskelgruppen beansprucht werden.

### **Warum leben wir durch Bewegung nicht nur länger, sondern denken auch besser?**

Die Hirnforscherin Doktorin Manuela Macedonia beschäftigt sich intensiv mit dem Zusammenhang zwischen Bewegung und Hirnentwicklung und hat ihre Ergebnisse bereits in mehreren Büchern verständlich auf den Punkt gebracht. Eine zentrale wissenschaftliche Erkenntnis von ihr lautet: Gehen hat positive Auswirkungen auf die geistige Fitness, außerdem hilft Gehen gegen das Vergessen. Zudem fördert es nach neurowissenschaftlichen Forschungen die Bildung, die Vernetzung und den Erhalt der Neuronen. Das ist die gute Nachricht und die schlechte Nachricht ist, dass unser sogenannter Hippocampus, dort wo die Kurzzeitgedächtnisstrukturen liegen, ab dem 20. Lebensjahr beginnt zu schrumpfen. Umso wichtiger ist es, unser Gehirn mit Bewegung fit zu halten. Die essentielle Botschaft von der Neurowissenschaftlerin ist einfach: *Geh und beweg dich* und am Wochenende bzw. in der Freizeit etwas mehr. Dein Körper und deine Gesundheit werden es dir danken. Ein Zuviel an Bewegung kann es gar nicht geben, jeder Schritt zählt, in jedem Alter (vgl. Macedonia 2020).

## **Wie werden unsere Gehirnzellen stimuliert?**

Die Neuronen, also unsere Gehirnzellen, arbeiten nach einem Prinzip der Stimulation. Sie werden stimuliert, wenn sie Informationen von der Außenwelt über die Sinneskanäle erhalten. Sie bekommen Reize und sie wachsen, verbinden sich zu einem stabilen Netzwerk. Der Mangel an Bewegung hat dagegen die logische Folge, dass unser Gehirn durch die Bewegungsarmut weniger stimuliert wird und an Speicherkraft verliert. Sportliche Aktivität ist enorm wichtig, denn sie beeinflusst die Netzwerkbildung positiv, die Gedächtnisleistung wird dadurch gestärkt und man beugt Alterserkrankungen wie Demenz und Diabetes vor. Je regelmäßiger diese erfolgt, desto besser fürs Gehirn (vgl. ebd.).

## **Wie kann ich mich im Alltag fit halten?**

Die Verantwortung für regelmäßige Bewegung liegt bei jedem Einzelnen. Selbst im Alltag lässt sich Bewegung integrieren. Zum Beispiel beim Telefonieren auf einem Bein stehen oder sich währenddessen mal kurz die Beine vertreten. Treppensteinen statt Lift. Eine Station früher aussteigen, die letzten Meter zur Arbeit zu Fuß gehen oder lieber gleich mit dem Rad fahren. Zum Geldautomaten zu Fuß gehen, am Abend nochmal eine kleine Runde laufen statt fernzusehen. Zu Fuß gehen ist die einfachste und zugleich wichtigste Alltagsbewegung, für Groß und Klein. Rund 70 Prozent der gesamten Muskulatur werden beim Gehen bewegt. Ein weiterer Vorteil dabei ist, dass keine Vorkenntnisse benötigt werden. Zusätzliche Bewegungseinheiten wären ideal, um insgesamt eine gute Kondition und Grundlagenausdauer zu erlangen.

## **Mein Tipp**

Ich selbst bewege und trainiere mich das ganze Jahr über vielseitig, um zu jeder Jahreszeit fit für meine Leidenschaft, das Bergwandern, zu sein. Der Umfang an Bewegung bzw. Training ist maßgeblich dafür verantwortlich, wie gut es um die eigene Gesundheit und Kondition steht. Auch die Abwechslung von Bewegungsabläufen spielt hier eine bedeutende Rolle, dies reicht vom gemütlichen Spaziergang bis hin zu sehr intensiven Berg- bzw. Bewegungseinheiten oder Krafttrainings. Bewegung mit erhöhter Kraft-

belastung wirkt sich günstig auf die Leistungsfähigkeit der Muskeln aus. Trainingsgewohnheiten schaffen zwar Routine, effizient ist es aber leider nicht, zumindest dann nicht, wenn man besser werden möchte. Deshalb gilt, ich muss meinen Körper in einem gesunden Maße fordern, um ihn zu fördern. Je besser und umfassender ich trainiert bin, desto erfüllender das Gesamterlebnis.

**„WELCH KLEINES TEILCHEN  
DER UNENDLICHEN UND UNERMESSEN  
ZEIT IST JEDEM VON UNS ZUGEMESEN,  
UND WIE PLÖTZLICH WIRD ES WIEDER  
VON DER EWIGKEIT VERSCHLUNGEN.“**

Marc Aurel

