

19 Vorteile vom Wandern: Warum du wandern gehen solltest

Einer der größten Vorteile vom Wandern ist, dass es extrem einfach zu machen ist, unabhängig von deinem Fitnesslevel.

Du musst nicht eine Million Kilometer laufen, du brauchst keine ausgefallene Ausrüstung und du musst nicht einmal weit von zu Hause wegfahren, um es zu tun.

Wandern ist eine hervorragende Aktivität für alle, die das Abenteuer in der freien Natur suchen.

Außerdem bietet Wandern viele gesundheitliche Vorteile, sowohl körperlich als auch geistig.

Und es gibt einige soziale Vorteile des Wanderns – wenn du sie willst. Oder du genießt einfach nur die meditative Wirkung des Alleinwanderns.

So oder so, es gibt nur sehr wenig Negatives an einer Wanderung, und du wirst fast immer mit dem Gefühl zurückkehren, ein besserer Mensch zu sein, als zu Beginn.

Wenn du ganz neu beim Wandern bist und nicht weißt, wo du anfangen sollst, dann lies meinen [Wanderführer für Anfänger](#).

Die allgemeinen Vorteile des Wanderns

Bevor ich auf die gesundheitlichen und sozialen Vorteile des Wanderns eingehe, möchte ich noch auf die anderen Gründe eingehen, warum Wandern eine vielversprechende Idee ist.

1. Wandern ist kostenlos

Man kann fast überall wandern, ohne dafür Geld bezahlen zu müssen. Es gibt einige Nationalparks, die Eintrittsgelder nehmen, aber die sind nur eine Ausnahme.

Es gibt Tausende Wanderwege aller Längen, die völlig kostenlos sind. Um welche zu finden, kannst du zum Beispiel auf [komoot](#) schauen.



Genial: Wandern ist kostenlos und der Einstieg ist extrem leicht

2. Beim Wandern brauchst du nicht viel Ausrüstung

Wenn du nicht vorhast, längere Zeit bei schlechtem Wetter und in schwierigem Gelände zu wandern, brauchst du nicht viel Ausrüstung zum Wandern.

Ein solides Paar Turnschuhe oder Laufschuhe sind für kurze, leichte Wanderungen ausreichend.

Bequeme Sportkleidung ist in Ordnung, und du brauchst einen bequemen Rucksack, um Wasser, Essen und andere Dinge mitzunehmen.

Natürlich gibt es eine Menge toller Wanderausrüstung, um deine Zeit auf dem Weg angenehmer und sicherer zu machen. Aber für den Anfang brauchst du nur ein paar grundlegende Dinge zum Wandern.

Lies auch: [Die 30+ besten Gegenstände für eine Wanderung – das solltest du einpacken](#)

3. Wandern ist eine tolle Aktivität für die ganze Familie

Wandern ist eine hervorragende, familienfreundliche Aktivität, bei der die Kleinen der Natur näher kommen und die Natur abenteuerlich erkundet werden kann.

Wenn du dir Sorgen machst, dass sie sich langweilen, dann wähle eine interessante Route mit vielen Besonderheiten (Bäche, Bäume, Felsen usw.). Oder drucke eine Schnitzeljagd für sie aus.

4. Mit Wandern kannst du die Strecke an deine Fitness anpassen

Um wandern zu gehen, brauchst du nicht enorm fit zu sein. Viele Menschen fangen sogar an zu wandern, um fitter zu werden.

Beginne mit kurzen und leichten Wanderungen und steigere die Anforderungen langsam, während sich deine Fitness verbessert.



Wandern kannst du mit der ganzen Familie, sogar mit deinem Hund

5. Wandern kannst du alleine tun

Viele Menschen mögen die gesellige Seite des Wanderns. Wenn du jedoch gerne alleine unterwegs bist, ist Wandern ideal, solange du die richtigen Sicherheitsvorkehrungen triffst.

Es ist ratsam, dass du jemandem sagst, wohin du gehst. Außerdem gibt es Zeiten, in denen niemand anderes verfügbar ist, um mit dir zu wandern. Mache also eine Wanderung auf eigene Faust, um die Natur zu genießen.

Lies auch: [Vermeide diese 9 Fehler als Wander-Anfänger für einen besseren ersten Wandertag](#)

Die gesundheitlichen Vorteile des Wanderns

Die Liste der gesundheitlichen Vorteile des Wanderns ist endlos.

Hast du jemals einen Bericht über die negativen gesundheitlichen Auswirkungen des Wanderns gelesen? Ich denke nicht.

Es wird immer mehr erforscht, wie gut dieser einfache Zeitvertreib für unsere Gesundheit ist, und zwar nicht nur für unsere körperliche Gesundheit.

Die gesundheitlichen Vorteile des Wanderns sind sogar so bedeutend, dass Ärzte begonnen haben, Patienten mit chronischen Krankheiten das Wandern zu verschreiben.

Und wusstest du, dass es einen Trend dahin gibt, zu wandern und gleichzeitig Yoga zu machen? [Wandern und Yoga](#) passen eben gut zusammen, da Yoga deine Muskeln entspannt und dich fit für den nächsten

Aufstieg macht.

Die mentalen Vorteile des Wanderns

6. Wandern verbessert das geistige Wohlbefinden

Die Nähe zur Natur besitzt nachweislich viele positive Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden.

So sehr, dass 1996 der Begriff "[Ökotherapie](#)" geprägt wurde, welcher jedoch bei uns in Deutschland noch nicht angekommen ist.

Die Ökotherapie, auch als Naturtherapie bekannt, ist eine therapeutische Behandlung. Sie zielt darauf ab, das psychische Wohlbefinden von Menschen zu verbessern, die unter Depressionen und Angstzuständen leiden.



Wandern ist Naturtherapie und trägt zum Wohlbefinden bei

7. Wandern fördert Kreativität

Sich von Geräten und Technologie zu trennen ist eine hervorragende Möglichkeit, unsere Kreativität zu fördern, denn sie erlaubt es unserem Gehirn, innezuhalten und sich sogar zu langweilen. Facebook, Instagram und E-Mails haben dann Pause.

Andere Forschungsergebnisse, deuten darauf hin, dass nur die bloße Zeit in der freien Natur die Kreativität fördern kann. Ob dies eine Folge der begrenzten Bildschirmzeit und der vermehrten Freizeit ist, muss noch bewiesen werden.

Was auch immer die Ursache sein mag, die Ergebnisse sind auf jeden Fall vorteilhaft für alle, die Raum brauchen, um klar zu denken.

8. Wandern entlastet vom Stress

In unserer Welt der zunehmenden Reizüberflutung wird es immer wichtiger, dem Alltag zu entfliehen und abzuschalten.

Eine Wanderung ist der perfekte Weg, um sich zu entspannen und einen geschäftigen Geist zur Ruhe zu bringen.

[Eine durchgeführte Studie](#) hat ergeben, dass Wandern Gedanken reduziert, dich sich auf die negativen Aspekte des eigenen Ichs konzentrieren (Grübeln).

Außerdem ist die rhythmische Bewegung und Wiederholung des Gehens eine hervorragende Möglichkeit, Gehmeditation zu praktizieren.

Wenn sich für dich eine Wanderung im Moment als zu große Herausforderung anfühlt, dann solltest du klein anfangen, indem du einfach nach draußen gehst und dich mit der Natur beschäftigst.

Das kann auch ein einfaches [Herumstromern \(Wandering\)](#) sein.



Beim Wandern baust du Stress ab und deine Stimmung verbessert sich

9. Wandern hebt deine Stimmung

Hattest du eine richtige schlechte Woche, dann gehe Wandern am Wochenende.

Schon, dass du etwas NUR für dich tust, wird dich zufriedenstellen.

Hinzukommt, dass beim Wandern dein Körper Endorphine produziert. Und Endorphine helfen nachweislich Stimmungsschwankungen, Depressionen und Angstzuständen zu bekämpfen.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose,](#)

[druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!](#)

Die körperlichen Vorteile des Wanderns

10. Wandern bringt dir deine Power zurück

Wenn du gerade erst [mit dem Wandern anfängst](#) und daran denkst, wirst du vielleicht lustlos und müde deswegen. Diese Lustlosigkeit reicht aus, damit du erst gar nicht anfängst.

Aber das ist eine falsche Denkweise deines Kopfes. Denn wenn du Wandern gehst, wirst du wahrscheinlich danach müde sein, ABER auf Dauer wirst du fitter und lebendiger.

Du erhöhst durch regelmäßiges Wandern dein Energieniveau und du wirst stärker. Diese Stärkung findet auf Zellebene statt. Die Mitochondrien produzieren neben der Ernährung Energie für deinen Körper und umso aktiver du bist, desto mehr Mitochondrien bilden deine Zellen aus.

11. Wandern stärkt die Beine

Wandern in flachem Gelände ist eine vielversprechende Möglichkeit, die Ausdauer der Beine langsam zu steigern und die Kraft zu erhalten.

Wenn du jedoch anfängst, in steilem Gelände zu wandern, baust du auch Kraft in deinen Beinen auf.

Bergauf und bergab zu wandern ist wie Hunderte von Ausfallschritten zu machen. Am Anfang wird es schwer sein, aber mit zunehmender Kraft kannst du länger und mit mehr Selbstvertrauen klettern.

12. Wandern aktiviert die Körpermitte

Ob du es merkst oder nicht, jeder Schritt, den du auf dem Trail machst, beansprucht deine Rumpfmuskulatur.

Sicher, du wirst die Wanderung nicht mit schmerzenden Bauchmuskeln beenden. Aber du aktivierst die kleinen, tiefen Muskeln der Körpermitte auf eine subtile und natürliche Weise.

Je anspruchsvoller die Wanderung ist, desto mehr musst du deine Körpermitte beanspruchen. Und wenn du viel Ausrüstung auf dem Rücken trägst, werden alle Muskeln rund um den Rumpf hervorragend trainiert.



Beim Wandern baust du Muskeln auf

13. Wandern verbessert die Kardiofitness

Genau wie beim Joggen, Radfahren oder Schwimmen trainierst du beim Wandern deine Lunge auf brillante Weise, und zwar über mehrere Stunden hinweg.

Wenn du dich in die Berge begibst, wirst du die Vorteile des Wanderns für deine Fitness schneller spüren, als wenn du in der Ebene bleibst.

Und gehst du zum ersten Mal wandern, wirst du vielleicht feststellen, dass eine kurze, flache Wanderung ausreicht, um deine Lungen in Schwung zu bringen.

14. Wandern stabilisiert die Gelenke und verbessert das Gleichgewicht

Das Wandern auf unebenem Gelände ist eine der natürlichsten Möglichkeiten, die Gelenke des Unterkörpers zu stabilisieren.

Anders als beim Gehen oder Laufen auf dem Laufband ist jeder Schritt auf einem Wanderweg im Freien anders, da die Füße jedes Mal in einem anderen Winkel auf den Boden auftreffen.

Das hat zur Folge, dass alle kleinen Stützmuskeln, die die Gelenke umgeben, aktiviert werden.

Je mehr du dich anstrengst, desto stärker und stabiler werden deine Muskeln. Das wiederum hilft, das Gleichgewicht auf den schwierigeren Streckenabschnitten zu verbessern und Verletzungen zu vermeiden.

15. Erhöhe deine Knochendichte durch Wandern

Deine Knochen sind nicht tot – betrachte sie als sehr langsam wachsendes Gewebe.

Und das Geniale am Wandern ist, dass durch die Bewegung neues Knochengewebe ausgebildet wird. Dadurch stärken sich deine Knochen.

Betrachte die Knochendichte wie einen Muskel. Trainierst du deine Knochen, in dem du sie belastest und Druck ausübst, werden sie stärker, da sich die Dichte erhöht.

Weiterhin wird Arthritis gelindert, wenn deine Gelenke weicher werden.



Wandern ist sehr gesund, denn durch Wandern erhöhst du deine Fitness

16. Gewichtsabnahme durch Wandern

Wandern ist eine hervorragende Aktivität für Menschen, die abnehmen wollen.

Erstens fühlt es sich nicht so beängstigend an wie Joggen, und eine kurze Wanderung ist auch für Menschen mit einem sehr niedrigen Fitnessniveau machbar.

Zweitens ist es die Art von Fitness, die sich nicht immer wie Fitness anfühlt.

Manchmal kann es natürlich anstrengend sein. Aber die meisten Menschen mit mäßiger Fitness können stundenlang wandern, ohne das Gefühl zu haben, dass sie dabei "trainieren".

Füge deinem Rucksack etwas Gewicht hinzu und wähle hügelige Wanderungen, und der Kalorienverbrauch wird sich erhöhen.

Lies auch: [Welches Essen zum Wandern mitnehmen? – 5 köstliche Rezepte für die Rucksacktour](#)

17. Wandern beugt Krankheiten vor

Wandern für einen gesunden Lebensstil ist so überzeugend, dass Ärzte es verschreiben.

Leider noch nicht in Deutschland, aber in anderen Ländern, wie den USA, ist das normal.

Regelmäßiges Wandern senkt das Risiko von Herzkrankheiten, verbessert den Blutdruck und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!](#)

Soziale Vorteile des Wanderns

18. Neue Leute kennenlernen durch Wandern

Da Wandern so einfach ist, spricht es viele soziale Gruppen an und die Deutschen lieben Wandern.

Wenn du dich einer Wandergruppe in deiner Nähe anschließt, hast du den zusätzlichen Vorteil, deine Umgebung zu erkunden.

Und wenn du einer Gruppe beitretest, kannst du dir bei Bedarf den Transport zum und vom Wanderweg teilen.



Beim Wandern triffst du Gleichgesinnte und du lernst neue Menschen kennen

19. Zeit zum Reden beim Wandern

Wenn du deine Freunde und deine Familie wirklich kennenlernen willst, dann mach eine Wanderung mit ihnen.

Es gibt nur wenige andere Situationen im Leben, in denen du mehrere Stunden am Stück mit einer Person verbringst, ohne dass der Alltag euch ablenkt.

Denke an all die Dinge, über die du bei einer 6-stündigen Wanderung reden kannst. Und da dein Smartphone ausgeschaltet ist und dein Gehirn Zeit hatte, sich zu entspannen, wirst du kreativ sein und es werden allerlei interessante Gespräche entstehen.

Ganz gleich, ob du fit werden oder abnehmen willst, oder ob du eine Auszeit vom Alltag brauchst – beim Wandern fühlst du dich garantiert gut.

Die Vorteile des Wanderns liegen auf der Hand: Wandern wirkt sich auf so viele Bereiche des Lebens aus, einschließlich der Vorbeugung von Krankheiten. Außerdem wird sich dein geistigen Wohlbefinden verbessern.

Also, los gehts. Raus! Wandern!

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>