

## Wald bewegt

❖ Der Mensch ist von Natur aus ein aktives Wesen. Ausreichend Bewegung brauchen daher Kinder und Jugendliche für ihre gesunde Entwicklung und auch Erwachsene sollten hinaus „ins Grüne“, um fit und gesund zu bleiben.

Zahlreiche Waldkindergärten und Waldspielgruppen bieten den Kindern das ganze Jahr hindurch einen idealen Lebens- und



Bewegungsraum in der Natur. Die Bewegung an der sauberen und gesunden Waldluft stärkt das Immunsystem und verbessert grob- und feinmotorische Fähigkeiten. Die Fülle an Natur-Material im Wald regt auch die Phantasie der Kinder an und fördert ihre Kreativität. Das Meistern kleiner Herausforderungen stärkt das Selbstvertrauen und soziale Fähigkeiten. Umweltforscher stellten fest: Wer in jungen Jahren in Wald und Flur herumtollen konnte, bleibt auch als Erwachsener Natur und Umwelt eng verbunden.



Ob allein oder in Gesellschaft, regelmäßige Bewegung hält uns fit und gesund.  
(Foto oben: Ch. Griesche, rechts: M. Mößmer)

Im Wald können Kinder bei jedem Wetter klettern, spielen, toben oder Tiere und Pflanzen beobachten.  
(Foto links: E. Mößmer)

Auch für Erwachsene gilt: Hinaus in den Wald! Ob Spazierengehen, Wandern, Joggen, Nordic-Walking oder Radfahren, regelmäßige Bewegung im Freien (zwei- bis dreimal pro Woche) stärkt Herz, Kreislauf, Stoffwechsel, Atmung und Muskeln und reduziert das Risiko von Infarkt, Krebs und Diabetes.

Vor allem das Wandern scheint nach den Erkenntnissen von Sportmedizinern eine positive Rolle für Wohlbefinden und Gesundheit zu spielen. Für viele von uns steht beim Wandern nicht die schweißtreibende Anstrengung im Vordergrund,

### Kalorienumsatz verschiedener Tätigkeiten (Körpergewicht ca. 80 kg)

Tätigkeit	Kalorien/Min.	Kalorien/Std.
Ruhe	1,7	102
Sitzen, Schreiben	2,2	132
Wandern (3 km/Std.)	3,9	234
Walking (5 km/Std.)	4,8	288
Walking (7 km/Std.)	8,3	498

Quelle: Deutsches Walking Institut, Bad Schönborn

**„Mit dem regelmäßigen Verbrauch von ca. 2000 Extrakalorien pro Woche durch Bewegung bedankt sich der Körper mit einer größeren Widerstandskraft gegen die einschlägigen Zivilisationskrankheiten und einer deutlich längeren Lebensdauer“**

(Rainer Brämer, Natursoziologe)

sondern eher der genussvolle Müßiggang. Mit mindestens 50 Kilokalorien pro Kilometer verbraucht unser Körper selbst beim Wandern auf ebenen Waldwegen relativ viel Energie.

Bei einer sportlichen Betätigung im Wald kommt zur Bewegung das Naturerlebnis hinzu. Der anregende Wechsel von Licht und Schatten, der Anblick eines schönen Waldrands, das beruhigende Rauschen der Bäume und die würzige Waldluft tragen beim „Sportprogramm im Grünen“ zu unserem Wohlbefinden bei. Dauerläufer sind nach ihrem „Auslauf“ in der freien Natur psychisch erfrischt und weisen eine messbar verringerte Konzentration an Stresshormonen auf als Läufer, die ihr Training auf dem Laufband im Fitnessstudio absolvierten.

