

TITELSTORY

Wandern macht glücklich

Für einmal stimmt es nicht, dass jede Medaille zwei Seiten hat. Über das Wandern gibt es nur Positives zu berichten. Wenn man ein paar Dinge beachtet.

Irgendwann vor einigen Jahren wurde Wandern auch in unserem Freundeskreis wieder zum Thema. Seither unternehmen wir ein- bis zweimal jährlich in der gleichen kleinen Gruppe eine Tages- oder Zweitagestour. Da gehören Schwitzen und auch mal Meckern dazu, ebenso die allerköstlichste einfache Verpflegung aus dem Rucksack samt Gipfelwein, ganz zu schweigen von den Gesprächen und dem Gelächter, den Naturbeobachtungen sowie mitunter dem stillen Voranschreiten im Gänsemarsch und am Abend natürlich dem Stolz über das Erklommene. (Ähnliche Erfahrungen macht auch Heidi Steffen, die auf Seite 13 über ihre Wanderpassion erzählt.)

Zu veritablen Wandergurus haben wir uns zwar nicht entwickelt, aber es erfüllt uns mit Freude, dass unsere erwachsenen Kinder ein klitzekleines Wander-Gen mitbekommen haben und sich dann und wann ebenfalls in die Berge aufmachen.

Grosse Wanderlust in der Schweiz

«Wanderer sind die glücklicheren Menschen.» So steht es klipp und klar auf der Onlineplattform Bergwelten unter der Rubrik Philosophie. Es kommt noch besser. Ein Ausflug in die Berge wirke wie ein hochpotentes Antidepressivum. Mit jedem Höhenmeter entsteige man ein Stück weit seinem Alltag, lasse Sorgen und Problemchen im Tal zurück. Zudem sei es medizinisch erwiesen, dass Bewegung an der frischen Luft auf das Gehirn wirkt. Psychiater Markus Fischl von der Landesnervenklinik Linz meint im Bericht gar: «Wandern wäre unbezahlbar, wenn man es als Medikament verkaufen würde.»

Nicht nur das Herz-Kreislauf-System stärkt man beim Wandern, der ganze Körper wird intensiv durchblutet, die Muskulatur gekräftigt und Gelenke, Bänder und Sehnen werden besser mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt. Zudem harmonisiert Wandern den Blutdruck und beugt Übergewicht und Diabetes vor. Eine Studie der Universität Pittsburgh hat zudem ergeben, dass regelmässiges Wandern das Risiko von altersbedingtem Gedäch-

nisverlust um 50 Prozent minimiert und nebenbei auch noch die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Konkret: Personen, die unmittelbar nach dem Wandern einen Konzentrationstest absolvierten, schnitten darin deutlich besser ab als jene, die nur einen Stadtbummel unternommen oder sich auf dem Sofa ausgeruht hatten. Wenn das nicht den letzten Couch-Potato aus der Reserve lockt!

Die Schweiz kann sich nicht über mangelnde Wanderlust ihrer Bevölkerung beklagen. Im Durchschnitt unternehmen unsere Wanderfreudigen im Land 15 Touren pro Jahr, wobei eine Wanderung im Mittel ca. 3 Stunden dauert. Anders gesagt: Die Schweizer Bevölkerung wandert im Alter ab 15 Jahren hochgerechnet knapp 60 Millionen Tage oder 200 Millionen Stunden pro Jahr.

Geboten sind Vorsicht und Verantwortung

Auch die Plattform Seniorenportal Schweiz betont: «Sich draussen zu bewegen, tut gut und ist gesund – ganz egal in welchem Alter.» Aber einfach mit Rucksack und etwas Proviant bewaffnet raus in die Natur? Nein. Der begeisterte Wanderer Peter Frings verriet gegenüber der Altersplattform Provita: «Mit 66 Jahren habe ich angefangen, seitdem ich in Rente bin. Ich war überall wandern. In Deutschland, Österreich und bevorzugt in der Schweiz.» Doch er habe gesehen, welche Fehler viele Anfänger beim Wandern machen. (In der Box, rechts, «Tipps für Wanderfreudige» lesen Sie, worauf man achten soll.)

Ein nicht minder wichtiger Rat des Rentners Frings: «Damit Wandern und Bergsteigen auch in Zukunft Spass machen, sollte man die Natur sauber halten und Abfälle mit ins Tal nehmen. Immer daran denken, dass die Tier- und Pflanzenwelt von uns Menschen geschont werden muss.»

Es ist nie zu spät, mit Wandern anzufangen. Für alle Leistungsstufen gibt es die passenden Touren und Routen (siehe die beiden Interviews in diesem Magazin). Im doppelten Sinne wahr also: Es geht bergauf, wenn man wandert!

Eva Holz

TIPPS FÜR WANDERFREUDIGE SENIORINNEN UND SENIOREN

- Wanderungen sorgfältig im Voraus planen.
- Eher kürzere und gelenkschonende Wanderungen aussuchen.
- Beachten, dass die angegebenen Wanderzeiten Durchschnittswerte sind.
- Genügend Zeitreserven einplanen, damit Pausen möglich sind und man am Ende der Wanderung auch sicher nicht die letzte Seilbahn oder das letzte Postauto verpasst.
- Gute Ausrüstung: Passende Wanderschuhe mit solidem Profil können einen festen Tritt unterstützen, Wanderstöcke tragen zum gelenkschonenden Wandern bei und können beim Balancehalten helfen.
- Den Wanderrucksack nicht zu schwer packen, da unnötiges Gewicht zusätzlich Energie frisst.
- Eine realistische Selbsteinschätzung walten lassen und sich eventuell eingestehen, dass Touren, die früher möglich waren, zu riskant geworden sind. Selbstüberschätzung gehört leider zu den häufigsten Unfallursachen.
- Nicht allein wandern. Begleitpersonen können in Notsituationen Hilfe leisten.
- Gerne in Gesellschaft wandern und neue Leute kennenlernen? Siehe Rubrik «Wanderbegleitung suchen» auf der Website der Schweizer Wanderwege.

Quelle: Schweizer Wanderwege

«Mit zunehmendem Alter steigt die Popularität des WANDERNS»

Die Aargauerin Patricia Cornali ist Kommunikationsverantwortliche beim Verband Schweizer Wanderwege. Wenn sie nicht am Snowboarden oder Surfen ist, trifft man die 34-Jährige mit ihrer Mischlingshündin natürlich beim Wandern an.

Was macht die Schweiz zum Land der Wanderfreudigen – ihre landschaftliche Schönheit oder steckt mehr dahinter?

Aufschluss könnte die Studie «Wandern in der Schweiz 2020» geben, wonach die häufigsten Motive der Wandernden in der Schweiz die Gesundheit, der Aufenthalt in der freien Natur und die Fitness sind. Sicherlich spielen aber auch die vielfältigen und beeindruckenden Landschaften eine grosse Rolle. Das Wandern hat in der Schweiz zudem eine lange Tradition: Bereits 1934 wurde die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege – heute der Verband Schweizer Wanderwege – gegründet. Zu diesem Zeitpunkt wurde auch der noch heute gültige Wegweiser-Typus festgelegt: gelbe Tafeln mit schwarzer Schrift. Das weitreichende Wanderwegnetz, die flächendeckende Signalisation sowie die attraktiven Routen, wofür sich der Verband Schweizer Wanderwege einsetzt, haben wohl ebenfalls Einfluss darauf, dass in unserem Land so viel gewandert wird. Am Ende ist es wohl eine Mischung aus allem.

Welche in der Schweiz lebenden Menschen wandern am intensivsten – Familien oder eher ältere Leute?

Wandern ist eine Lifetime-Sportart. Das heisst, dass generationenübergreifend in allen Altersgruppen viel gewandert wird. Mit zunehmendem Alter steigt die Popularität des Wanderns jedoch. Das Durchschnittsalter der Wandernden beträgt 50 Jahre. Aber auch in der Altersgruppe der Über-74-Jährigen wird noch gewandert: Knapp 5 Prozent der Wandernden sind älter. Die grösste Zuwachsrate bei den Wandernden findet sich in der Altersgruppe der 15- bis 26-Jährigen – die Jüngeren holen also auf.

Gibt es in der Schweiz Routen, die sich besonders für Wanderfreudige in fortgeschrittenem Alter eignen?

Ja, die gibt es auf jeden Fall! Bei einem Wanderwegnetz von über 65000 Kilometern findet sich zum Glück für jeden Ge-



© FOTO: ZVG.

Patricia Cornali:

«Wandern ist nicht nur für die körperliche Gesundheit gut, sondern stärkt auch die Psyche.»

schmack und jedes Leistungsniveau eine passende Wanderung. Oftmals muss man gar nicht weit gehen: In den meisten Fällen findet sich der nächste Wanderweg unweit von der eigenen Haustür entfernt. Auf der Website der Schweizer Wanderwege lassen sich alle Wandervorschläge nach Schwierigkeitsgrad, Dauer, körperlicher Anforderung oder Typ der Wanderung filtern, sodass man aus den zahlreichen Möglichkeiten schnell eine passende Auswahl finden kann.

Eine persönliche Empfehlung Ihrerseits: Wie weckt jemand bei sich selber die Wanderlust? Wie kommt man als alleinstehende Person am besten in Kontakt mit andern Wanderfreudigen?

Bewusst sein sollte man sich, dass man mit einer Wanderung nicht nur seiner körperlichen Gesundheit etwas Gutes tut, sondern Bewegung und frische Luft auch die psychische Gesundheit stärken. Klein anfangen hilft: Als Einstieg eignet sich ein halbstündiger Spaziergang in der Region – es muss nicht immer gleich die mehrstündige Bergtour sein. Warum nicht einen Hund aus

einem nahe gelegenen Tierheim für einen Spaziergang ausführen? Ein vierbeiniger Begleiter kann ein guter Motivator sein. Auf der Website der Schweizer Wanderwege gibt es zudem die Rubrik «Wanderbegleitung suchen», wo gesellige Wanderfans mittels Kleinanzeigen nach Gleichgesinnten suchen. Geführte Gruppenwanderungen sind ein besonders gutes Mittel, neue Menschen kennenzulernen und gemeinsam schöne Wandermomente zu geniessen. Zudem muss man sich nicht selbst um die Planung kümmern und erfährt nebenbei spannende Informationen von den ausgebildeten Wanderleiterinnen und Wanderleitern. Und sonst empfehle ich, sich ein Herz zu fassen und auf dem nächsten Bänkli einfach jemanden anzusprechen – Wanderinnen und Wanderer sind grundsätzlich ein sehr aufgeschlossenes Völkchen und gerne für einen Schwatz bereit.

Interview Eva Holz

«Die *Schönheit* unseres LANDES zu erwandern, ist für mich **beglückend**»

Heidy Steffen (79) interessiert sich für Kultur, engagiert sich ehrenamtlich und pflegt viele Kontakte. Eine ihrer weiteren Leidenschaften ist Wandern, eine veritable Passion.

«Etwa im Alter von 40 Jahren, nachdem ich Segeln und Tennisspielen aufgegeben hatte, entdeckte ich das Wandern. Regelmässig bin ich seither mit den Wanderschuhen unterwegs, entweder mit einem Freund zu zweit, ab und zu auch zu dritt, was mir besonders gefällt, da wir uns gut verstehen und die Schönheiten der Natur gerne miteinander teilen. Alle paar Wochen wandere ich auch in einer kleinen Gruppe von Pensionierten, in der wir Wanderungen immer mit Kultur und Kulinarik verbinden. Daraus sind Freundschaften entstanden mit Menschen, die ich vorher kaum oder gar nicht kannte.

Ich liebe die Abwechslung, also Wanderungen im Mittelland, im Jura, Flusswanderungen, Passwanderungen, Gipfelbesteigungen. Die Vielfalt der Botanik, der Geologie, der Landschaften beim Wandern in der Schweiz finde ich faszinierend. Ich habe ein Dossier mit verschiedenen Wanderrouten aus der ganzen Schweiz. Zum Teil sind es Ideen, die ich im Internet recherchiert habe, oder Wanderungen von früher, aus meiner Zeit, als ich mit dem SAC unterwegs war oder regelmässig auf mehrtägigen Touren mit einer Freundin.

Auch mal auf allen Vieren ...

Wenn man so oft unterwegs ist, gibt es natürlich auch mal heikle Momente. Zum Beispiel vor Kurzem auf einem felsigen Grat, der über die Lägern, einen Jura-Hügelweg, führt. Wir haben trotz Warnschildern nicht geglaubt, dass der Weg so schmal und exponiert sein könnte. Da hiess es ruhig bleiben und Schritt für Schritt vorsichtig weitergehen, manchmal auf allen Vieren. So konnten wir diese Gratwanderung im



© FOTO: GIANNI PARAVICINI

Auch als geübte Wanderin muss Heidy Steffen manchmal Schritt für Schritt behutsam vorwärtsgehen.

wahrsten Sinne des Wortes sicher hinter uns bringen.

Wer neu mit Wandern beginnen möchte, sucht sich am besten eine kleine Gruppe von Personen, die Freude haben an der Natur und gerne wandernd unterwegs sind. Sinnvoll ist, mit kleinen Wanderungen anzufangen, die einem Freude machen und nicht überfordernd sind. Mit der Zeit kann man dann grössere Sachen wagen. Es gibt Angebote von Pro Senectute oder von Organisationen in Gemeinden, die für verschiedene Ansprüche geeignet sind. Auch der SAC bietet Wanderungen speziell für die Gruppe 60 plus an. Aber das sind in der Regel Wanderbegeisterte, die schon seit vielen Jahren in

den Bergen unterwegs sind und entsprechend viel Erfahrung haben.

Schöne Erinnerungen und neue Ziele

Wenn ich überlege, welche Wanderung für mich besonders eindrücklich war, denke ich an die Wanderung über die Greina-Hochebene zurück. Sie ist von der Landschaft her einmalig schön. Zum ersten Mal war ich dort vor etwa 30 Jahren, im Frühsommer mit einer Freundin, und wir waren fast alleine unterwegs. Die Weite dieser Hochebene hat mich damals unheimlich beeindruckt, auch mit dem Bewusstsein,



WANDERANGEBOTE DER PRO SENECTUTE

«Es tut gut,
beim
Wandern
gemeinsam
etwas zu
erleben»

Grosse Scheidegg

dass die Überflutung dieser grossartigen Landschaft nur dank des Widerstands von engagierten Menschen verhindert werden konnte. Ich habe diese Wanderung letztes Jahr zum vierten Mal gemacht.

Besonders schön finde ich auch die Bella Tola im Wallis, rund 3000 Meter hoch, mit wunderbarem Aufstieg von St. Luc im Val d'Anniviers aus. Der Blick über Hunderte von Gipfeln – die Berner Alpen im Norden und die Walliser Alpen bis zum Mont Blanc im Süden – ist überwältigend. Dieses Jahr möchte ich in mehreren Etappen die Jura-Höhenwanderung von Dielsdorf nach Nyon machen. Die ersten zwei Etappen haben wir bereits geschafft. Und gerne würde ich nochmals den Cristallina-Pass vom Bedrettototal ins Val Bavona begehen.

Unterwegs zu sein in der Natur und die Schönheit und Vielfalt unseres Landes zu erwandern, ist für mich unglaublich beglückend.»

Textbearbeitung Eva Holz

WANDER-EVENTS 2023 UND ADRESSEN

- Die Schweizer Wandernacht wird dieses Jahr zum 17. Mal durchgeführt und findet in der Nacht vom Samstag, 1., auf Sonntag, 2. Juli statt. **Infos:** Monika Leuenberger, Monbijoustrasse 61, 3007 Bern, monika.leuenberger@schweizerwanderwege.ch, T 031 370 10 42
www.schweizer-wanderwege.ch

- Die Coop-Familienwanderungen finden vom 11. Juni bis 8. Oktober an zehn Standorten in der Schweiz statt – interessant auch für Grosseltern, die mit ihren Enkelkindern einen Ausflug machen möchten. **Infos:** Hotz'n'Plotz Entertainment GmbH, Kleinstr. 16, 8008 Zürich info@hotznplotz.ch
www.coop-familienwanderung.ch

www.wegwandern.ch
www.myswitzerland.com
www.wanderungen.ch
www.schweizer-wanderwege.ch
www.outdooractive.com
www.schweizmobil.ch
www.prosenectute.ch
www.bergwelten.com

Pro Senectute bietet in den verschiedenen Kantonen Sport- und Freizeitprogramme an, mit dabei auch Wanderausflüge. **Mark Lötscher (74),** früher Sekundarlehrer und Berufsberater, heute begeisterter Fachleiter Wandern, gibt Auskunft über das reichhaltige Angebot.

Pro Senectute Kanton Luzern bietet ein reiches Programm an Wanderausflügen und Wanderferien an. Was ist der Renner?

Unser Renner, wenn wir es so nennen wollen, ist die Vielfältigkeit des Angebots an Wanderungen und Ferienwochen. Unser Wanderteam schaut darauf, dass Wanderungen in der Innerschweiz, aber auch in der Ost-, West- und Nordschweiz auf dem Programm stehen. Es sind Wanderausflüge den Flüssen entlang, in den Alpen, auf die Hügel im Mittelland, mit ganz unterschiedlichen Schwerpunkten wie Flora und Fauna, Stadt- und Dorflandschaften. Unsere Wanderleiterinnen und -leiter haben immer wieder neue Ideen.



© FOTO ZVG

Mark Lötscher:
«Immer wieder kommen neue Interessierte mit zum Schnuppern und finden in unseren Wandergruppen guten Anschluss.»

Wie findet man als Neuling am ehesten die passende Wandertour respektive Wandergruppe?

Das Wanderprogramm gibt einen ersten Überblick über unsere Wanderungen: Wohin führt die Wanderung? Für welche Anspruchsgruppe? Gruppe B: Wanderzeiten von 2 bis 3 Stunden und Höhendifferenzen bis 300 Meter. Gruppe A: Wanderzeit von 3 bis 5 Stunden und Höhendifferenzen bis etwa 800 Meter. Mit 1 bis 3 Sternen umschreiben wir den Schwierigkeitsgrad von leicht über mittel bis anspruchsvoll. Ich empfehle einem Neuling, zum ersten Mal lieber eine einfachere Tour zu wählen, um eine Überforderung zu vermeiden. Es ist dann umso schöner, sich steigern zu können. Gerne gibt die verantwortliche Wanderleitung bei der Anmeldung über Telefon oder E-Mail weitere Auskünfte.

Sind in der Regel gut eingespielte Gruppen zusammen unterwegs oder mischen sich immer wieder neue Interessierte dazu?

Wir können auf viele regelmässig Teilnehmende zählen. Immer wieder kommen neue Interessierte mit zum Schnuppern und finden guten Anschluss. Die Gruppen sind unterschiedlich aufgestellt, je nachdem, wohin die Wanderung führt, wie lange sie dauert und wie anspruchsvoll sie ist. Im Durchschnitt haben wir pro Wanderung etwa 15 Teilnehmende.

Welche Aufgabe übernimmt bei den Ausflügen die Wanderleiterin oder der Wanderleiter?

Die Wanderleitung plant und organisiert im Vorfeld die ganze Wanderung von A bis Z, rekonosziert die Tour und verfasst die Ausschreibung. Vor der Wanderung nimmt sie die Anmeldungen der Interessierten entgegen, entscheidet am Wandertag, ob die Wanderung durchgeführt wird, begrüsst und informiert die Teilnehmenden am Treffpunkt über die geplante Wanderung, führt und betreut sie auf der Reise und der Wanderung. Sie zieht den Wanderbeitrag und die Kosten für das Kollektivticket ein und sorgt für einen Kaffeehalt vor oder nach der Wanderung.

Wer kann sich für dieses Amt bewerben?

Wichtige Voraussetzungen sind: Freude an Natur und Bewegung, praktische Erfahrung im Wandern, Freude im Umgang mit älteren

Personen, Führungs- und Kommunikationsfähigkeit, Erfahrung im Organisieren von Reisen und Planen von Wanderungen, gewohnt, mit PC zu arbeiten (Word, Excel, Wanderprogramme wie Schweizmobil). Die fachliche Ausbildung (Erwachsenensport) zur Wanderleitung dauert 6 Tage und einige Tage Praktikum.

Zu den Wanderferien: Gibt es hier eine grosse Nachfrage?

Ja. Unsere drei Angebote für 2023 in Zernez, Saas-Almagell und im Kleinwalsertal sind schon fast ausgebucht. Wir achten darauf, dass wir interessante und abwechslungsreiche Wanderungen und ein gutes Hotelangebot für die Ferien anbieten können. Aktuell sind wir am Evaluieren von neuen Ferienorten und Hotels für das Jahr 2024. Dies ist manchmal nicht so einfach, weil wir Hotels mit genügend Einzelzimmern benötigen. Viele positive Rückmeldungen erhalten haben wir zu einem neuen Angebot, den Wintersportferien in Pontresina, mit Langlauf, Winterwandern und Schneeschuhlaufen.

Was macht auf solchen Reisen das Besondere aus?

Unsere Kunden freuen sich darauf, in Gegenden zu wandern, die für sie neu sind und sie noch nicht so gut kennen. Eine wichtige Rolle spielt das Klima am Ort, möchten doch fast alle viele Tage mit Sonnenschein und angenehmem Wanderwetter! Viele ältere Personen leben allein und freuen sich, bei Wanderungen gemeinsam etwas zu erleben und sich beim feinen Nachtessen im Hotel auszutauschen. Geschätzt wird, dass wir täglich zwei verschiedene Wanderungen anbieten und auch mal eine individuelle Pause möglich ist.

Verfolgt Pro Senectute weitere Programme und Ideen in Sachen Wandern?

Im September 2023 bieten wir ein Herbst-Special an mit einer 3-tägigen Wanderung im Valcolla (TI) mit Übernachten in SAC-Hütten. Wichtig zu wissen: Für diejenigen Seniorinnen und Senioren, die etwas moderater unterwegs sein wollen, bietet Pro Senectute Kanton Luzern auch den monatlichen Spaziertreff unter Gleichgesinnten an.

Für die ganze Schweiz: www.prosenectute.ch, Rubrik «In Ihrer Nähe», Kanton wählen, «Freizeit» anklicken, dann «Velo-touren und Wandern».

Interview Eva Holz