

Wussten Sie, dass Wandern der ideale Fettkiller ist?



20 Prozent mehr Kalorienverbrauch als beim Biken, sogar doppelt so viel wie im Fitnessstraining. Zudem, so haben naturpsychologische Forschungen vielfach bestätigt, Naturkontakte reduzieren Stress, senken Aggressionen und fördern die Erholung. Gerade für diejenigen Menschen, die sich beispielsweise Joggen nicht zutrauen, bietet Bergwandern eine effektive Fatburning-Alternative für draussen.

Wandern bewirkt ein neues körperliches Gefühl und Gleichgewicht. Offensichtlich ist der Körper auf diese Bewegungsform hin optimiert. Die Muskeln werden gestrafft, durch das Schwitzen entsteht nicht nur ein großer Durst, es werden mit den Körpersäften auch Schadstoffe ausgeschieden, und Die Verdauung aktiviert sich. Wanderungen mit entsprechenden Steigungen eignen sich hervorragend als Ausdauer- und Fitnessstraining. Wer darüber hinaus mit einem Pulsmesser wandert und sich an den Puls- Empfehlungen für Ausdauertraining orientiert, für den ist jede Tour besonders effektiv – selbst kurze Einheiten von lediglich einer Stunde. Der sanfte Natursport hat also das Zeug zum Fitmacher.

Und so sieht's aus:

Sportart	Verbrauch (kcal)	Verbrauch pro Stunde bei einem Körpergewicht von...			
		55 kg	65 kg	75 kg	85 kg
Laufen*	0.167	551	651	751	852
Wandern	0.163	538	636	734	831
Biken	0.138	455	538	621	704
Tennis	0.110	363	429	495	561
Fitness	0.084	227	327	378	428

*Verbrauch pro Minute pro Kilogramm Körpergewicht, bei mittlerem Tempo. Quelle: IPN/www.fitforfun.de

Doch was gilt hinsichtlich der Ernährung? Für manche Wandersleute gehören Landjäger, Cervelat, Pommes-Chips, Kekse, Eistee und eine Flasche „Gipfelwein“ einfach dazu, wenn sie mit dem Rucksack in der freien Natur unterwegs sind. Denn zur Wanderslust gehört ganz klar auch der kulinarische Genuss, den man sich während der wohlverdienten Pausen gönnen möchte. Natürlich, Energieverbrauch lässt sich mit all dem schnell auftanken, doch solche Energiespender können schwer auf dem Magen liegen oder halten nicht allzu lange hin. Deshalb, tun Sie sich einen Gefallen und unterstützen Sie Ihren Körper während seiner Leistung mit ausgewogener, ballaststoffreicher und fettarmer Ernährung. Gönnen Sie sich ein liebevoll zubereitetes Lunchpaket mit kleinen, knackigen und nützvollen Leckerbissen.

Das Wichtigste: Trinken

An oberster Stelle auf jeder Proviantliste sollte die Trinkflasche stehen. Flüssigkeitsmangel ist ein häufiger Grund, warum Wandersleute plötzlich schlapp machen. Schon ein halber Liter zu wenig Flüssigkeit im Körper kann die Ausdauer spürbar vermindern. Beträgt der Wasserverlust über sechs Prozent des Körpergewichts, kann es sogar zu Schwindel, Atemnot, Erbrechen und Muskelkrämpfen kommen. Auch wenn es verführerisch scheint, mit knapp bemessenem Getränk Rucksack-Gewicht zu sparen, lohnt sich das Risiko nicht, dafür später auf dem Trockenen zu sitzen. Auf einer Wanderung sollte nicht gewartet werden, bis Durst aufkommt. Wander-Profis nehmen alle 15 bis 20 Minuten ein bis zwei Deziliter Flüssigkeit zu sich. Fürs Wandern gut geeignete Getränke sind Wasser, ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee und Fruchtsäfte, die mit der dreifachen Menge Wasser verdünnt sind. Die Getränke sollten nicht eiskalt sein. Nicht unbedingt nötig, aber ebenfalls geeignet sind isotonische Getränke. Auf Alkohol sollte man beim Wandern möglichst verzichten. Er vermindert die Leistung und die Aufmerksamkeit. Das kann sich besonders bei Bergwanderungen fatal auswirken.

Gesundes Brot



Dick mit Butter beschmiertes und mit Salami belegtes Weissbrot stillt durchaus den Hunger. Nur wäre das Picknick mit etwas weniger Fett gesünder. Vollkornbrot hält länger hin und versorgt den Körper mit Ballaststoffen. Die Butter ist nicht unbedingt nötig und schmilzt an warmen Tagen sowieso dahin. Statt Salami kann es auch Trockenfleisch, magerer Schinken oder etwas Käse sein. Eine vegetarische Alternative zum Sandwich sind zum Beispiel Teigwaren-, Reis oder Kartoffelsalat. In einer gut verschliessbaren Vorratsdose lassen sich auch solche Picknick-Menüs gut mitnehmen.

Zum Knabbern



Gemüse ist nicht nur eine gesunde Beilage zum Sandwich, sondern auch ein kleiner Kraftspender zwischendurch. In einem kleinen Beutel lassen sich Karotten, Peperoni, Radieschen, Gurken und Kohlrabi gut mitnehmen. Da Obst meistens etwas heikler ist zum Transportieren, muss es quetschsicher in einem Vorratsbehälter mitgenommen werden, soll es zum Znüni oder Zmittag noch unversehrt sein. Äpfel sind unkompliziert. Auch Dörrfrüchte und Nüsse, das so genannte Studentenfutter, lassen sich bestens mitnehmen und spenden schnell Energie.

healthy & snacky bietet Ihnen alle Kraftspender auch als fixfertigen Snack an, so z.B. unsere feinen und knusprigen Apfel oder Gemüse Chips, die handlichen Apfel Würfel oder unser Produkt des Monats, die hochwertigen Früchte- und Nussriegel, ein wahrer Hochgenuss in kompakter und praktischer Form für Ihren Wandertag.



Wandern ist ein Genuss für Körper und Seele und vermutlich der einzige Sport, für den es noch keine Indoor-Aktivitäten gibt, und das ist auch gut so!

Also, worauf warten Sie noch?