



## **Faktor Gesundheit**

### **Raus aus dem Stress, rein in die Wanderschuhe - zur körperlichen, geistigen und seelischen Fitness.**

Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind mannigfaltig und sparen kein Organsystem aus: es stärkt die periphere Muskulatur, schützt somit und kräftigt die Gelenke, verringert Rückenprobleme, vermehrt die Knochensubstanz, verbessert die allgemeine Beweglichkeit und Koordination und verringert die allgemeine, im Alter zunehmende Sturzgefahr.

Wandern kurbelt den Stoffwechsel an, hat positive Effekte auf die Gewichtskontrolle, den Fett- und Zuckerstoffwechsel, stärkt das Immunsystem und verringert die Häufigkeit von banalen Infektionen. Besonders positiv sind die Effekte auf das Herz-Kreislauf-System mit verbesserter Herzfunktion und Blutdruckregulation, Verminderung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zum deutlich reduzierten Herztodrisiko. „Wandern befreit aber auch den Kopf“.

Bewegung in frischer Luft und schöne Landschaft ist das wirksamste Mittel, sich aus emotionaler Anspannung und Stress zu befreien. Gesteigerte Hirndurchblutung und Endorphinausschüttung sorgen für verbesserte Konzentrationsfähigkeit und Gemütsstabilisierung, wovon Menschen mit Neigung zur depressiven Verstimmung profitieren.

**Univ. Doz. Dr. Günther Neumayr, Kardiologe, Sportmedizin, Lienz**