LZ-Rheinland

Artikel vom 25.07.2023 · Ausgedruckt am 28.11.2026, 09:28 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/sportlich-unterwegs-in-der-natur

Sportlich unterwegs in der Natur



Foto: imago/U. J. Alexander

Wandern ist eine wunderbare Möglichkeit, um die Umgebung zu erkunden, den Geist zu beruhigen und den Körper zu aktivieren. Auch Eltern mit ihren Kids haben Spaß daran, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Kleine motivierende Einblicke in die Welt der Wanderlustigen.

Wandern ist Balsam für Körper und Seele. In Deutschland gehen rund 40 Mio. Menschen ab 14 Jahren in ihrer Freizeit häufig oder zumindest ab und an wandern. Während der Coronapandemie stieg die Zahl der Wanderfreudigen, vor allem auch unter Jüngeren und in Familien. Zumal Sport und sonstige gesellige Aktivitäten in geschlossenen Räumen beziehungsweise Vereinen und so weiter ja zeitweilig gar nicht möglich waren. Auch der Deutsche Wanderverband bestätigte mehr Bewegung auf Wanderwegen, vor allem im und nach dem Lockdown 2020 im Vergleich zu 2019.

Spätestens mit Beginn der Coronapandemie hat Wandern sein angestaubtes Image abgelegt und ist ins mediale Zentrum gerückt. Wandern wird von rund 50 % auch als sportliche Herausforderung betrachtet, jeder Fünfte trainiert so gezielt seine Ausdauer. Aber primär wird gewandert, um sich mit der Natur verbunden zu fühlen (85 %) und um Stress abzubauen (78 %), so Ergebnisse der Bergzeit Wanderstudie 2021. Hier und da bewusst alleine – wovon bei größeren Touren abzuraten ist, falls etwas passiert. Am

liebsten aber in Gesellschaft, mit Freunden, gerne auch zu zweit mit dem Partner oder der Partnerin.

Mehr in LZ 30-2023 ab S. 94