

Die Freuden des Wanderns – und die Gefahren!

„Ich bin dann mal weg“ verkündete der deutsche Komiker Hape Kerkeling als er in eine Lebenskrise steckte. Er marschierte 800 km weit über die Pyrenäen nach Santiago de Compostela in Spanien.

Soweit muss man natürlich nicht gehen, aber die Bewegung in der Natur ist gesund, macht Freude und entspannt. Gerade auch bei der aktuell anhaltenden Hitze flüchten viele in die kühleren Berge und eine Aktivität an der frischen Luft ist genau das Richtige für aktive Seniorinnen und Senioren, die fit bleiben wollen. Das Gute dabei ist, dass es keinen Zwang gibt, irgendwohin zu kommen. Erreicht man das angepeilte Ziel, gut, erreicht man es nicht, auch gut. Wandern kann und soll man in aller Gelassenheit.

Wandern soll Spaß machen. Es geht nicht darum, wer schneller ist, höher oder weiter kommt. Dass der Kreislauf in Schwung kommt ist gut, aber Herzrasen nicht das Ziel. Eine Einsicht in die eigenen Fähigkeiten und Grenzen ist die wichtigste Voraussetzung für einen gelungenen Tag in der Natur. Bei der aktuellen Hitze, sollte man es auch gemüthlicher angehen und viel trinken, den Kopf bedecken und Pausen im Schatten machen.

Nach der letzten Statistik hatte 2.200 Menschen über 60 beim Wandern einen Unfall: Sie stürzten, stolperten, rutschten aus oder erlitten einen Herzinfarkt. In den meisten Fällen ging es glimpflich aus, doch für mehr als 100 tödlich. Wir Älteren führen damit leider die Statistik der tödlichen Bergunfälle an.

Das Gehen im alpinen Gelände will geübt sein, richtiger Umgang und Einsatz der Ausrüstung auch und vor allem sollte man sich bewusst sein, worauf man sich einlässt. Dann steht einem schönen Tag nichts im Wege.

Gemeinsam macht es noch mehr Freude

An den jährlichen Landeswandertagen des Österreichischen Seniorenbundes nehmen tausende Seniorinnen und Senioren teil. Gemeinsam wandern macht eben mehr Spaß und zeigt, wie gern wir Alten in der Natur unterwegs sind. Eine Gelegenheit zum Wandern ergibt sich, wenn man mag, auch bei der Bundeswallfahrt: Heuer geht es am 7. September ins steirische Admont. Da ist das Gesäuse nicht weit. Gerade im Spätsommer erstrahlt es in seiner ganzen Schönheit und lädt zum Gehen ein.

Wie fit bin ich?

Antwort auf diese Frage gibt die jährliche Vorsorgeuntersuchung. Sie ist gratis, ist rasch erledigt und checkt uns auf die wichtigsten Erkrankungen durch. Daher: Gehen Sie hin!

PS. Wertvolle Tipps gegen die Hitze finden Sie übrigens in unserem **kostenlosen Hitzefolder**. Einfach per E-Mail an bundesorg@seniorenbund.at oder telefonisch unter 01 40 126 431 bestellen.