



## Das Bergwandern

Aktiv entspannen und die Natur erleben – das ist Bergwandern. Dabei wird im Gegensatz zum Bergsteigen völlig auf eine Partnersicherung verzichtet, jeder Wanderer muss die Bergwege im Gebirgsgebiet alleine bewältigen. Bergwandern verbindet die beiden Kneippschen Elemente Bewegung und Lebensordnung auf äußerst angenehme Art und Weise. Die Kombination von körperlicher Anstrengung einerseits und entspannender Ruhe bzw. inspirierendem Naturerlebnis andererseits ist der optimale Ausgleich zu unserem immer schneller, hektischer und stressiger anmutendem Alltag. Somit ist eine Wanderung in den Bergen Balsam für Körper und Seele – beim Bergwandern werden übrigens fast genauso viele Kalorien verbrannt wie beim Jogging. Dieser Kräfteverbrauch wird oftmals unterschätzt; bitte beurteilen Sie Ihre persönlichen Kraftreserven realistisch. Generell gilt: Der Aufstieg ist immer anstrengender als der Abstieg, weshalb viele Menschen aus Bequemlichkeit mit der Seilbahn nach oben fahren und anschließend bergab wandern. Was viele aber nicht bedenken: Die Gelenke – allen voran die Knie – werden beim Abstieg sehr intensiv belastet; viel mehr als beim Aufstieg! Bei einem gesunden Herz-Kreislauf-System, intakter Muskulatur und einer guten Koordination kann sofort mit dem Bergwandern angefangen werden. Bei etwaigen Beschwerden oder Einschränkungen muss aber unbedingt vorher mit dem Hausarzt gesprochen werden! Einsteiger sollten zu Beginn nicht über 800 Höhenmeter wandern; der geringere Sauerstoffgehalt in hohen Lagen und die Gefahr durch plötzliche Wetterumschwünge darf nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

**Übrigens:** Der Gebirgstourismus hat in den vergangenen Jahren sehr stark zugenommen. Deswegen möchten wir Sie um einen rücksichtsvollen Umgang mit der Natur bitten – dies gilt im Besonderen natürlich für Waldgebiete. Bitte bleiben Sie auf den Forst- und Wanderwegen, damit unsere einmalige Flora und Fauna nicht gestört wird!