



Wandern ist hip

Aus der Stadtmaus wird ein Wandervogel, aus dem Siebenschläfer ein bewegter Mann. Eine solche Mutation passiert nicht etwa im Gen-Labor oder in Albträumen, sondern im ganz normalen Leben von ganz normalen Leuten: Sie wandern – und erst noch freiwillig.

■ Ein prächtiger Sonntag im Sommer 1980. Richtig cool zum Abhängen im Schwimmbad, zum Flanieren, zum Flirten. So sieht es der Teenager, nicht aber der Vater. Er hat eine Bergwanderung geplant, und zwar für die ganze Familie. Motzen und Stänkern bringen gar nichts; das Programm ist fix. Wandern ist ja schliesslich gesund – auch für die Kinder. Basta. Die Wanderfamilie gleicht dann aber eher einem Trauerzug: Der Vater marschiert total motiviert voran, die Mutter etwas besorgt 10 Meter hinter ihm – und ganz weit hinten schleichen die Teenies mit saurer Miene hinterher.

Sie kennen dieses Szenario? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Denn fast allen Schweizerinnen und Schweizern, die in den 80er-Jahren jung waren, stellt's noch heute die Nackenhaare auf, wenn sie an solche Sonntage denken. Die gute Nachricht: Die meisten haben das Trauma überwunden – und machen jetzt freiwillig, was früher ein «Horror» war: Der stilbewusste Grafiker wird zum hemdsärmeligen Wanderburschen. Die Journalistin steckt ihre schlanken stiletto-gegewohnten Füsse in robuste Schuhe. Zusammen schmieren sie ihre Fusssohle mit Hirschtalg ein und ziehen dicke, längst nicht mehr zwingend rote Socken darüber. An die Beine kommen luftige Hosen, mit Reissverschluss beim Knie – falls es heiss wird. Dann zeigt Mann auch ungeniert seine haarigen Beine.

Bekleidung chic und angenehm

Was passiert, wenn jemand quasi seinen gut sitzenden Anzug gegen lockere Bekleidung tauscht, sich anders bewegt – und auf alles pfeift, was ihm und ihr im Alltag wichtig ist? «Alles im grünen Bereich», sagt Professor Jörg Rössel, Soziologe an der Uni Zürich. Er spricht von einem veränderten Körperbild: «Heutzutage

ist es auch Menschen in der Wirtschaft wichtig, schlank, sportlich und gesund zu sein.» Da passt wandern doch bestens zum effizienten Manager: Fitness, Familienleben und Sonnenstrahlen – alles in einem! Den Outfit-Wandel vom urchigen karierten Hemd zum Schweiß absorbierenden 10 Gramm schweren Multifunktionsshirt führt der Soziologe vor allem auf die clevere Vermarktung der Hersteller von Outdoor-Bekleidung zurück.

Die «hippen» Wanderkleider hätten auch das Spiesser-Image aus dem Wanderweg geräumt. Rössels Feststellung wird durch die Studie der Sozialforscher Lamprecht, Fischer und Stamm bestätigt. Die drei Soziologen aus Zürich haben im Auftrag vom Bund das Verhalten der Schweizer Wanderer in ihrer Studie «Wandern in der Schweiz 2008» ganz genau untersucht. Befragt wurden 10262 Personen im Alter von 15 bis 74 Jahren. Aus den Antworten geht hervor, dass Wandern in der Schweiz neben Radfahren die beliebteste Freizeit- und Bewegungsaktivität darstellt.

Rund ein Drittel der Schweizer Wohnbevölkerung schnürt ab und zu ihre Wanderschuhe. Der Wanderer unternimmt dabei im Schnitt pro



Ob Sie einen Gipfel stürmen oder einen Waldspaziergang geniessen: Das Freizeiterlebnis ist unabhängig von der Routenwahl einmalig.



Jahr 20 Wanderungen à 3,5 Stunden. Bei 1,9 Millionen Schweizer Wanderern kommen immerhin 130 Millionen Wanderstunden (gerechnet ohne Kinder, ausländische Touristen und ältere Senioren) zusammen. Wandern ist bei Frauen und Männern und in allen sozialen Schichten gleich beliebt. Wer ohne Wandern gut über die Runden kommt, sind gemäss der Studie: junge Leute, Menschen mit tieferem Bildungsniveau, die ausländische Wohnbevölkerung, die Romands und die Tessiner.

Die Sozialforscher starten dieses Jahr mit einer neuen Befragung, gehen aber nicht von grossen Veränderungen aus: Bergwandern ist weiterhin beliebt, es kann vielleicht sogar leicht steigende Zahlen vorweisen. Aber von einem Wanderboom reden die Experten nicht. Man kann es aber auch anders formulieren: Wandern war nie richtig out.

Weil's einfach gut tut

Was steckt hinter diesen Zahlen: Warum wandert der durchschnittliche Schweizer freiwillig 70 Stunden und mehr pro Jahr über Stock und Stein? Die Befragten erwähnen vor allem «unberührte Natur» und «körperliche Bewegung».

Häufig genannt werden auch «Landschaft, Berge, Alpenwelt», «Ruhe, Erholung und Entspannung», «Geselligkeit», «frische Luft» und «Gesundheitsaspekte». Das sind doch alles ganz einfache und schöne Bedürfnisse, die da gestillt werden. Und das erst noch gleichzeitig und günstig: Eine Wanderung kostet im Durchschnitt knapp 50 Franken pro Person (inkl. Transport- und Verpflegungskosten).

Nach wie vor ungefähr 30 % aller Schweizerinnen und Schweizer mögen also Wanderungen. Hoch hinaus wollen gemäss neusten Zahlen des Schweizer Alpenclubs (SAC) aber immer mehr: Im Jahre 2000 hatte der SAC gut 90 000 Mitglieder. Zwölf Jahre später waren es schon 135 772, gut ein Drittel davon waren Frauen. Dabei steht (im Unterschied zum Wandern) der Sport klar im Vordergrund, sieht sich der dieses Jahr sein 150-Jahr-Jubiläum begehende SAC doch als Vereinigung für Bergsportliebhaber.

Ein Volk wandernder Politiker

Bleiben wir auf dem Boden bzw. beim ganz normalen Wandern. Hans W. Wiesner ist Geschäftsleiter von Imbach Reisen, dem bekannten Anbieter von Wanderferien. Vom Spaziergang

mit dem Hund bis zum 8-Stünder über 2000 m Höhendifferenz sei da beim Wandern alles drin, sagt er. «Deshalb bezeichnen sich 90 % der Schweizer Nationalräte als Wanderer – volksnah, gesund, umweltschonend; das kommt gut an!», ergänzt er schmunzelnd. Wandern als politische Propaganda? Zumindest eine gesunde Art, sich beliebt zu machen.

Was aber bei Hans W. Wiesner und insbesondere bei seinen Kunden klar im Vordergrund steht, ist die Tatsache, dass Wandern die Augen für die Natur öffnet und die Möglichkeit zu guten Gesprächen bietet. «Wandern ist gesund, erholsam und fördert den Appetit. Keine andere Sportart bietet diese wunderbare Kombination», so Wiesner. Wanderungen sind in aller Regel selbst organisiert. Nur 2 % wandern mit einem Verein und 7 % mit einer festen Gruppe. Frauen sind etwas häufiger in Vereinen und Gruppen organisiert als Männer, ältere Wanderer häufiger als jüngere Wanderer. Jeder kann die für ihn oder sie beste Gesellschaft wählen.

Liebeskummer lohnt sich nicht

Von wegen bester Gesellschaft: Da liegt doch die Idee nahe, dass Wandern auch die Liebes-



beziehung stärkt, indem sich auf dem Weg zum Berg Liebeskummer und andere Sorgen sozusagen in Höhenluft auflösen. Wo man doch so harmonisch läuft, Schritt um Schritt, nebeneinander. Für Hannabeth Brühlmann, Sportärztin an der Sportclinic Zurich, hat die Liebesmedaille am Berg zwei Seiten: «Wenn ein Paar wandert, kann das auch zu Konflikten führen – wenn zum Beispiel der eine schneller läuft und weiter will als der andere. Beim gemächlichen Wandern entsteht aber Raum für Gespräche, die sonst nicht geführt werden. Viele Menschen reden leichter, wenn sie das Gegenüber nicht ansehen müssen, sondern gemeinsam in die gleiche Richtung schauen.»

Paargespräche in Ehren. In der heutigen Zeit ist Individualität angesagt. Wer will denn schon zur Masse gehören und tun, was alle anderen tun? Das kann man auch beim massgeschneiderten Wandern zelebrieren – je nach Stimmung, Hormonspiegel und Familienstand: mit Mann, ohne Frau, mit oder ohne Kinder, gemütlich, schnell, gehetzt, mit Hund, mit Strohhut, mit kleiner Tasche oder Rucksack.

Wie und wann und mit wem auch immer man unterwegs ist: Am Schluss zählen Freude und Stolz über die Leistung. Gian Luck, Bergführer aus Pontresina, erlebt dieses Hochgefühl fast täglich – am eigenen Leib und bei seinen Kunden. Der 31-jährige Bündner verbringt einen Grossteil seines Lebens am Berg – und erfüllt sich damit einen Lebens Traum: «Wer wandert und klettert, setzt Endorphine frei, und das macht uns glücklicher. In der Natur schalten wir ab und ge-

niessen in vollen Zügen das Hier und Jetzt. Das Gefühl, den Gipfel erreicht zu haben, ist immer wieder aufs Neue einfach super.»

Gesund und gefrässt

Super sind auch die verbrauchten Kalorien: Wer so richtig flott und steil den Berg rauf marschiert und den Puls in die Höhe treibt, verbraucht pro Stunde an die 500 Kilokalorien; bei einem Spaziergang kommt man auf die Hälfte. 500 Kilokalorien entsprechen 4 Bananen, 2 Cervelats, 150 g Landjäger oder einer ganzen Tafel Schokolade. Womit füllt denn der junge, fitte Bergführer Gian Luck seinen Energietank? «Ein reichhaltiges Frühstück ist wichtig. Wer nicht gut isst, hat auch schneller kalt und ist unkonzentriert.» Zwischendurch gibt's bei Luck einen Riegel oder ein Sandwich. Am Berg schmeckt so oder so alles besser. Noch wichtiger als das Essen sei aber das Trinken, betont Luck, und zwar schon vor der Wanderung. Und in den Rucksack gehört dann mindestens 1 Liter Flüssigkeit.

Die Ärztin Hannabeth Brühlmann relativiert aber: «Klar verbraucht man Kalorien beim Wandern. Aber lassen Sie sich davon nicht verführen. Wer sich nach jeder Wanderung mit einer Kalorienbombe belohnt, hat diese bald auf den Hüften.» Für Dr. Brühlmann zählt vor allem der gesundheitliche Gewinn. Denn Bergauflaufen ist anstrengend. Dabei werden Endorphine und Cortison ausgeschüttet; und diese beiden Hormone sind euphorisierend. Das macht die Anstrengung attraktiv. «Ist man dann aber oben auf dem Berg, ist die Aussicht oft überwältigend,

und dazu kommt das Gefühl, wirklich etwas geleistet zu haben, messbar in Kilometern und Höhenmetern.»

Bleibt gegen Ende nur noch die Frage der Machbarkeit. Kann jeder eine solche Anstrengung meistern, der Mittvierziger mit Bauch genauso wie die fitte Grossmutter? Hannabeth Brühlmann, die selber leidenschaftlich und gern wandert, hat keine Bedenken. Die Belastung könne beim Wandern perfekt dosiert werden, durch Wahl des Höhenprofils, der Steilheit des Aufstiegs und der passenden Geschwindigkeit. Patienten mit Knieproblemen rät sie aber vom bergabwärts laufen ab. Diese sollen aufwärts wandern oder die Bahn nehmen, in der Höhe wandern, mit der Bahn runter fahren und unbedingt Wanderstöcke benutzen.

Den Nicht-Wanderer gibt's also gar nicht. Gross, klein, dick, dünn, alt, jung, sportlich, bequem, humorvoll, betrübt, strahlend, griesgrämig: Jeder kann wandern! Theoretisch. Und auch wenn bei Ihnen jetzt noch nicht die totale Wandereuphorie ausgebrochen ist: Machen Sie demnächst die Probe aufs Exempel. Gönnen Sie sich mindestens eine Wanderung. Und die nächste wird folgen. Sehr wahrscheinlich. Denn gegen Glückshormone ist keiner gefeit.

■ ANGELA CADRUVI

Das gehört mit auf eine Wanderung

Niemand schleppt gern überflüssige Kilos auf den Berg. Aber diese paar Sachen müssen an den Körper oder in den Rucksack. Für alle Fälle.

- Trekking- oder Bergschuhe
- schweisleitende Socken
- Funktionsunterwäsche
- Hemd
- Fleecepulli dünn
- Sommer-Softshell- oder Windjacke
- leichte Regenjacke
- Berg- oder Zipp-Hose leicht
- Cap oder Kopftuch
- Sonnenbrille
- Trinkflasche oder -system
- Snack oder Essen

Optional (je nach Tour):

- Stirnband oder Mütze dünn
- Handschuhe dünn
- Überhose leicht
- Trekkingstöcke
- Höhenmesser oder Kompass
- Erste-Hilfe-Set
- Karte/Führer
- Stirnlampe

