

Muttgrad

Wandergenuss

Beschreibung

Allein die Natur und die Ausblicke machen das Wandern zu einem Erlebnis. Den eigenen Rhythmus beim Gehen finden, macht glücklich. Wandern wirkt sich nicht nur positiv auf die Psyche aus, sondern auch auf unseren Körper. Gerade Bergwandern in moderaten Höhen hat einen Jungbrunneneffekt: Es ist ein prima Herz-Kreislauf-Training, es verbessert den Zucker- und Fettstoffwechsel im Blut und wirkt sich auf den Sauerstofftransport zu den Zellen aus. Die Höhe mobilisiert körperliche Reserven und schon der Aufenthalt ab 1.400 Metern hat einen positiven Trainingseffekt auf den Körper.