

FOTOS Brita Sönnichsen TEXT Nadja Rosmann PROTOKOLLE Narimaan Nickbakht

# 3 Fußwege zum Glück

Bei Stress und Ärger wirken ein paar Schritte an der frischen Luft Wunder: Wandern führt zu Entspannung und Gesundheit und sogar zu uns selbst

Lange galt Wandern als Spießers Glück: Mit Sepelhut und Profilsohle fallen Biederbürger an Wochenenden in Feld, Wald und Flur ein und wandern, bis der Spazierstock glüht. Vergessen Sie's! Die Heimatfilm-Klischees sind passé. Wandern ist wieder chic. Laut der Krankenkasse AOK gehört bereits jeder dritte Wandervogel zur Altersgruppe der 20- bis 30-Jährigen. Und der Deutsche Alpenverein verbuchte im vergangenen Jahr einen Rekord-Mitgliederzuwachs von stolzen zehn Prozent. Dieser Boom kommt nicht von ungefähr. Wie erkannte TV-Blödel Manuel Andrack so richtig, nachdem er sich in der Kreativpause der „Harald-Schmidt-Show“ dem Wandern gewidmet hatte: „Ich schwebte mehr, als dass ich wanderte. Solche Wandererhochgefühle sind nicht selten.“ Und so zieht es immer mehr gestresste Städter in die Natur. Auf der Suche nach Frieden lassen sie die Seele wandern. Und der Körper profitiert: Die regelmäßige Bewegung im Freien fördert die Fettverbrennung, stärkt Lungen und das Immunsystem und senkt den Blutdruck. Aber es gibt noch weitere gute Gründe zu wandern. Wir stellen Ihnen hier drei vor.



Martina Krusekamp auf der Watzmannspitze in Schönau am Königssee



## Ja, wo BERGWANDERN sie denn?

**Martina Krusekamp, 39, Werbekauffrau, hört am Wochenende den Ruf der Berge. Und sonst gar nichts**

Martina Krusekamp sucht das Abenteuer. Will die 39-jährige Werbekauffrau dem Alltag entfliehen, gibt es für sie nur eines: rein in die Wanderstiefel und ab in die Berge. Dort kraxelt sie Hügel hinauf und gibt sich voll und ganz der Bergsteigerromantik hin: „Kein stressiger Job, kein Lärm, keine Kneipen, nichts, nur Stille unter ein paar Schäfchenwolken.“ Natur pur verbreitet ihre wohlthuende Wirkung. Und eine majestätische Aussicht tut ein Übriges: „Nichts entspannt mich mehr, als weit in die Ferne zu schauen“, schwärmt Martina. „Im Sommer bin ich oft in den Alpen unterwegs oder mache Kurztrips in den Harz oder in den Spessart.“ Wenn sie die ganze Woche gearbeitet hat, kann sie am Freitag dem Ruf der Berge nicht widerstehen. Die Kletterausrüstung liegt im Auto bereit, und kaum hat der Feierabend begonnen, startet Martina auch schon durch. Übernachtet wird meist in einer der zahlreichen Alpenvereinshöhlen – allein oder mit Freunden. Als Vereinsmitglied bekommt sie die Unterkunft günstiger. Besonders praktisch: Martina ist so gleichzeitig europaweit versichert. Samstags um 8.30 Uhr gibt es dann endgültig kein Halten mehr: Gewappnet mit Wanderstiefeln besteigt Martina auf der Suche nach Ruhe und Frieden den Berg. „Mein Motto: Zum Glück brauche ich nur gute Schuhe und einen schönen Wanderweg.“ Der Weg ist eben das Ziel.



## BERGWANDERN

### Tourenplanung

Der Deutsche Tourismusverband und der Deutsche Wanderverband bieten in ihrem gemeinsamen Webportal ([www.wanderares-deutschland.de](http://www.wanderares-deutschland.de)) Tourenvorschläge für ganz Deutschland an. Einsteiger finden hier auch flache Routen. Wer gleich hoch hinaus will, wählt aus einem Angebot von über 500 Bergtouren. Zudem gibt auch die Alpine Auskunft des Deutschen Alpenvereins Wandern weitere Tipps für die Tourenplanung. [www.tourentipp.de](http://www.tourentipp.de) [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

### Pauschal-Angebote

- Durchquerung der Allgäuer Alpen: 6-tägige Bergwanderung von Mittelberg nach Baad, inkl. Halbpension, eigene Anreise. Kosten: ca. 475 € Anbieter: Bergschule Kleinwalsertal, [www.bergschule-kleinwalsertal.de](http://www.bergschule-kleinwalsertal.de)
- Allgäuer Klettersteige und Höhenwege: 8-tägige Bergwanderung (Mindelheimer Klettersteig, Heilbronner Weg, Hindelanger Klettersteig) inkl. Halbpension, eigene Anreise. Kosten: ca. 765 € Anbieter: Wikinger Reisen, [www.wikinger-reisen.de](http://www.wikinger-reisen.de)

### Outdoor-Magazine

[www.wandermagazin.de](http://www.wandermagazin.de) [www.outdoor-magazin.com](http://www.outdoor-magazin.com)

### Buch-Tipp

Eisenhut/Renner: „Fit für den Berg“, Bruckmann Verlag, 8,90 €



## Pilgern auf dem JAKOBSWEG

**Judith Köhler, 32, Heilpraktikerin**, hat am eigenen Pilgerpfad gelernt, dass der nächste Schritt der wichtigste ist

Judith Köhler marschierte im Mai 2002 allein den Jakobsweg entlang – einen Pilgerpfad im Norden Spaniens, der an Klöstern, Weingärten und grünen Hügeln vorbei bis zum Grab des Apostels Jakobus führt. „Wer ein zertifizierter Pilgerer sein will, muss eine Mindeststrecke von

120 Kilometern zu Fuß bis Santiago de Compostela zurücklegen“, erklärt Judith. Sie selbst brachte es in fünf Wochen sogar auf beachtliche 800 Kilometer.

Gleich am zweiten Tag schickte Judith zwei Kilo Gepäck mit der Post zurück nach Hause.

Der einleuchtende Grund: „Beim Wandern zählt jedes Gramm. Mit zu viel Ballast hätte ich die tägliche

Tour von 15 bis 30 Kilometern nicht geschafft.“

Judiths Tage liefen dabei immer gleich ab: Bereits anderthalb Stunden vor Morgendämmerung war sie auf den Beinen. Schnell waschen, noch schneller den Rucksack packen, und dann beim ersten Tageslicht loslaufen,

### Alleinsein als direkter Weg zu sich selbst

vier bis fünf Stunden. Frühstück unterwegs, irgendwann Mittagspause, essen, dann ausruhen und am Nachmittag nochmals zwei bis drei Stunden laufen. Am frühen Abend erreichte sie ihr Etappenziel und ließ erschöpft, aber stolz ihren Pilgerpass abstem-peln, eine Art Eintrittskarte für die Herberge. Judith duschte, pflegte ihre geschundenen Füße, wusch ihre Kleider im Waschbecken und säuberte die Ausrüs-

tung. Und dann noch das Abendessen zubereiten, Tagebuch schreiben und möglichst früh schlafen gehen.

„Am Pilgern faszinierte mich die Idee, einfach völlig auf mich selbst gestellt zu sein. Vieles in unserem Alltag dreht sich nur darum, wie man auf andere wirkt.

Beim Wandern, allein mit dir selbst, zählt nur eins: deinen Rhythmus finden und nicht aufgeben! Dabei kannst du dir nichts vormachen. Dadurch habe ich gelernt, mir selbst mehr zu vertrauen – und an eine höhere, beschützende Macht zu glauben“, sagt Judith. Und die Jakobsmuschel (Foto links), die die Pilger bei sich tragen, ist ein Schutzsymbol und soll Glück bringen. Judith hatte schon vor Erhalt der Muschel Glück: Sie hat sich auf den Weg zu sich selbst gemacht – und ist angekommen.

## PILGERN

Wer nicht gleich in die Ferne schweifen will, kann auch hier zu Lande auf den Fährten der Pilger wandeln, beispielsweise über die Via Colonensis von Köln über Trier bis Vézelay. In Rheinhessen, in der Pfalz, im Schwäbischen, in Bayern und in Ostdeutschland wurden ebenfalls verschiedene Pilgerpfade wiederbelebt und neu ausgeschildert. Beliebteste Strecke direkt bis zum Apostel-Grab ist der Camino Francés, der von den Pyrenäen (Somport oder Roncesvalles) 800 Kilometer bis in den Wallfahrtsort Santiago de Compostela führt.

### Hin- und Rückreise

Eine beliebte Kurzetappe von etwa 100 Kilometern Länge führt von Pamplona nach Santiago. Wer die An- und Abreise selbst organisiert, kann von Deutschland bis Bilbao fliegen und auf dem Rückweg dann von Santiago aus aufbrechen. Achtung, Einzeltickets sind meist deutlich teurer, als wenn Sie bei Billig-Fluglinien rechtzeitig für beide Strecken Hin- und Rückflug reservieren. Buchen Sie etwa über [www.ebookers.de](http://www.ebookers.de) bei Iberia Frankfurt–Bilbao–Frankfurt ab 210 € und Santiago de Compostela–Frankfurt–Santiago ab 260 €.

### Wegplanung

Routenvorschläge für Deutschland, Österreich, die Schweiz, Frankreich und Spanien finden sich im Netz auf den Seiten der Jakobus-Gesellschaften ([www.jakobus-info.de](http://www.jakobus-info.de)). Passendes Kartenmaterial und anderes können Sie unter [www.jakobspilgerwege.de](http://www.jakobspilgerwege.de) kaufen.

### Pauschal-Angebote

- 10-tägige Wanderreise von Pamplona nach Santiago de Compostela, inkl. Flug, Übernachtungen, Halbpension. Kosten: ca. 1500 € Anbieter: Vuelta, [www.jakobsweg-reisen.de](http://www.jakobsweg-reisen.de)
- 12-tägige Radreise von Pamplona nach Santiago de Compostela, inkl. Flug, Übernachtung, Halbpension. Kosten: ab 1600 € Anbieter: Sigl Reisevermittlung, [www.erlebnisseisen-weltweit.de](http://www.erlebnisseisen-weltweit.de)

### Buch-Tipp

Natascha Kubisch: „Der Jakobsweg nach Santiago de Compostela“, Theiss Verlag, 36 €

## Die Leichtigkeit des Seins: FASTENWANDERN

**Stephanie Diederichsen, 32, Einzelhandelskauffrau**, hat am eigenen Leib erfahren, warum eine Woche gehen und hungern sehr glücklich machen kann

Stephanie Diederichsen hatte Urlaub, wollte verreisen, doch alle ihre Freundinnen waren anderweitig eingespannt. So beschloss Stephanie kurzerhand, allein aufzubrechen: Sie buchte eine Woche Fastenwandern auf Sylt. Klang praktisch: Bewegung und Abnehmen zugleich.

Alles, was Stephanie in den folgenden Tagen zu sich nehmen durfte, waren Wasser, Fruchtsaft, Tee und Gemüsebrühe, mindestens drei Liter davon pro Tag, um das Entgiften zu unterstützen.

Und als wäre das nicht Herausforderung genug gewesen,

begann der Tag auch noch mit Frühsport: wichtig, um den durch das Fasten müden Kreislauf in Schwung zu bringen. „Gegen neun Uhr haben wir dann unsere Rucksäcke mit Teekannen und Wasserflaschen gefüllt und sind täglich in einer anderen Ecke der

### Kraft, die aus Verzicht und Bewegung entsteht

Insel gewandert.“ Der zweite und dritte Tag waren für Stephanie, wie für die meisten Fastenden, besonders hart, da der Stoffwechsel des Körpers sich umstellt und man

müde wird. Das große Gähnen begann. Stephanie: „Aber je mehr wir gewandert sind, desto besser fühlte ich mich. Beim Laufen hatte ich viel Zeit zum Nachdenken. Dinge, die mich lange beschäftigt hatten, wurden plötzlich klar, und die Lösung lag nah. Das Tollste war, dass ich ab dem vierten Tag einen Kraftschub bekam,

der lange anhielt. Am Ende hatte ich vier Kilo abgenommen, und meine Akkus waren voll. Wandern hat mich seelisch wieder in Balance gebracht.“



## FASTENWANDERN

### Vorbereitung

Fasten dürfen nur Gesunde! Wer kränkt, sollte allenfalls ein ärztlich kontrolliertes Heilfasten in Erwägung ziehen. Wichtig: Achten Sie bei der Auswahl von Anbietern darauf, dass die Fastenbegleiter fachlich geschult sind. Gut, wenn die Begleiter ärztlich geprüfte Weiterbildungen und Zertifizierungen vorweisen können, z. B. durch Die Deutsche Fastenakademie.

### Pauschal-Angebote:

Fasten und Wandern auf Sylt oder auf Mallorca: 8-tägige Fastenbetreuung mit täglichen Wanderungen; Kosten inkl. Unterkunft im Einzelzimmer und Verpflegung: ab 502 €. Anbieter: Fasten-Sylt, Frank Ahlers (Fastenleiter), Tel. 0 46 51/92 74 56 oder [www.fasten-sylt.de](http://www.fasten-sylt.de)

### Buch-Tipp

Christoph Michl: „Fasten-Wanderungen. Einführung in die Idee und Praxis des Fasten-Wanderns“, 14,80 €, zu bestellen unter [info@Fasten-Wander-Zentrale.de](mailto:info@Fasten-Wander-Zentrale.de)

