

Wandern ist wunderbar ...

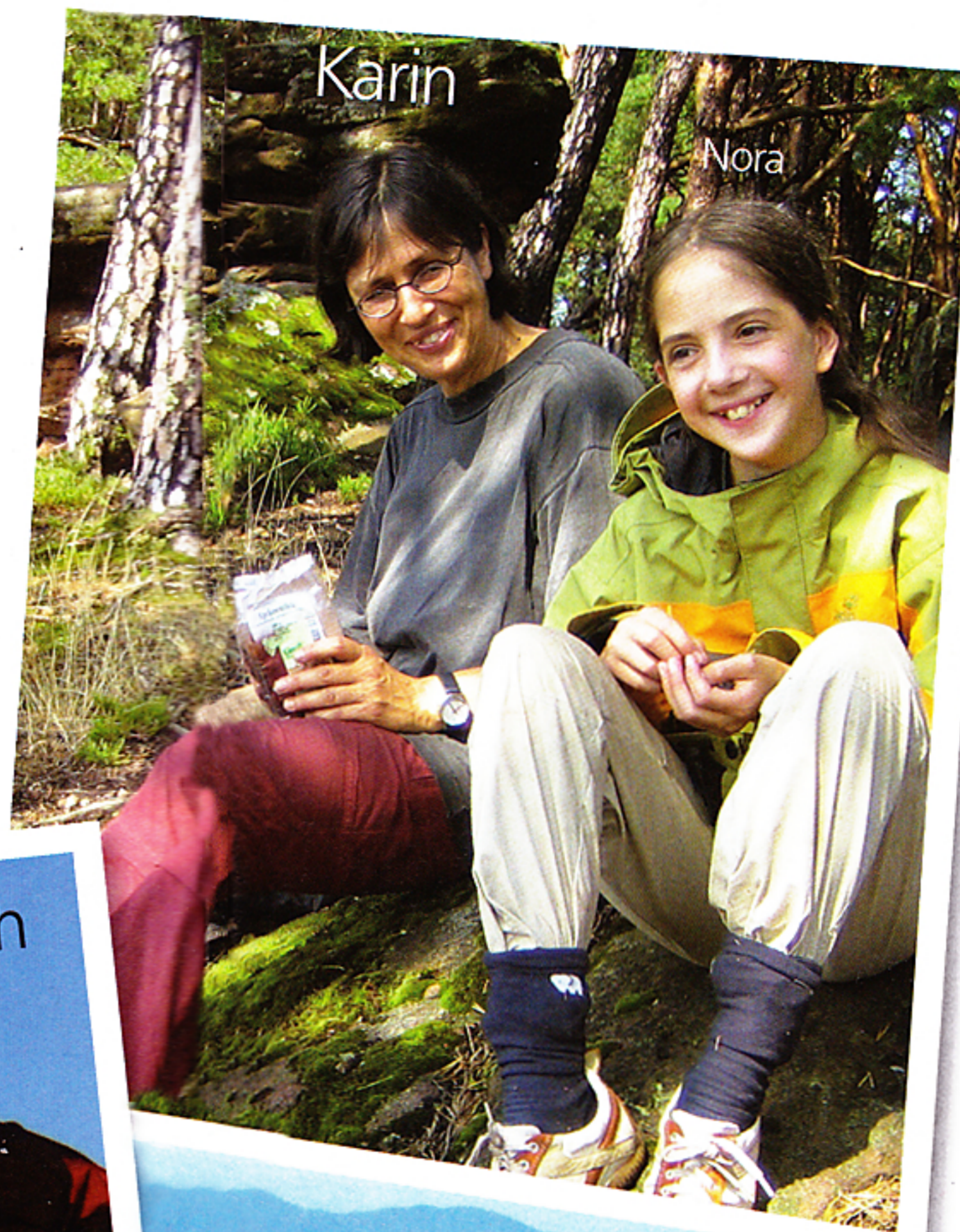
Drei Frauen auf Glückspfaden

Das beste Mittel gegen den Herbstblues: Gehen Sie auf Wanderschaft. Hier berichten Frauen über außergewöhnliche Touren und ihre Hochgefühle dabei

Es gibt zahlreiche Glücksmacher. Einer davon führt immer häufiger über die Fußsohlen. Wandern. Der Boom, der zur Jahrtausendwende einsetzte, hat sich überall in Europa noch weiter verstärkt. Die Alpenvereine in der Schweiz, Italien, Österreich und Deutschland melden neue Rekord-Mitgliederzahlen. Allein 37 Millionen Deutsche schnüren regelmäßig ihre Trekkingstiefel, gehen auf Tagesstour oder sogar gleich auf mehrwöchige Wanderschaft.

Und das nicht nur, weil es dem Körper rundum gut tut, die Fettverbrennung ankurbelt und damit prächtig das Abnehmen unterstützt. Wandern entspannt auch herrlich und beglückt auf vielfältige Weise – wie die folgenden drei Beispiele zeigen ...

Narimaan Nickbakht



Unterwegs auf dem Jakobsweg: Judith Köhler marschierte achthundert Kilometer in zwei Wochen

Judith: „Ballast abwerfen und sich selbst vertrauen“

Judith Köhler (37), Geschäftsführerin vom Yoga Studio Hamburg, hat auf dem Jakobsweg gelernt, dass der nächste Schritt der wichtigste ist.

Judith wanderte im März 2007 auf eigene Faust den Jakobsweg entlang – jenem bekannten Pilgerpfad, der quer durch Europa zum Grab des Apostels Jakobus im spanischen Santiago de Compostela führt. „Wer zertifizierter Pilgerer sein will, legt eine Mindeststrecke von 120 Kilometern zu Fuß bis Santiago de Compostela zurück“, erklärt Judith. Sie brachte es in fünf Wochen auf achthundert Kilometer. Gleich am zweiten Tag ihrer Tour schickte Judith zwei Kilo Gepäck per Post zurück nach Hause. „Sonst hätte ich das Tagespensum von zwölf bis vierzig Kilometern nicht geschafft.“

Anderthalb Stunden vor Morgendämmerung aufstehen, Rucksack packen – und los! Nach vier bis fünf Stunden ein Frühstück unterwegs, weiterwandern, Mittagspause, am Nachmittag nochmal zwei bis drei Stunden marschieren. Meistens am frühen Abend erreichte Judith ihr Etappenziel, ließ sich erschöpft, aber stolz den Pilgerpass abstem-peln – eine Art Eintrittskarte für die Pilgerherbergen. Duschen, Abendessen, Tagebuch schreiben, ab ins Bett und Kräfte sammeln für den nächsten Tag. Kein Schonprogramm also. Was fasziniert Judith daran? „Völlig auf mich selbst gestellt zu sein. Vieles im Alltag dreht sich nur darum, wie man auf andere wirkt. Beim Wandern zählt nur zweierlei: deinen Rhythmus finden und nicht aufgeben! Dadurch habe ich gelernt, mir selbst mehr zu vertrauen.“



Top-Internetseiten zum Thema

Aktuelle Infos über geführte Touren und Herbergen auf www.jakobsweg.ch oder www.jakobus-info.de



Ab auf die Alpen! Christine Ziegler folgt beinahe jedes Wochenende dem Lockruf der Berge



Christine: „Spüren, worauf es wirklich ankommt“

Christine Ziegler (41), Heilpraktikerin, folgt am Wochenende dem Ruf der Alpen. Dabei sammelt sie neue Kraft für den Alltag.

Gegen Stress und Hektik gibt es für Christine nur eins: Rein in die Wanderstiefel und hinauf in die Berge: den Kopf frei bekommen, Stille tanken, die Aussicht genießen! „Hier kann ich meine Gedanken schweifen lassen. Nichts entspannt mich mehr, als weit in die Ferne zu schauen“, schwärmt Christine. An gewöhnlichen Wochenenden ist sie mit ihrem Mann im Chiemgau oder in der Region um Garmisch-Partenkirchen unterwegs. Bleibt mehr Zeit, fahren die Ziegler zum Wandern nach Südtirol, in die Schweiz oder auch an den Gardasee. Meistens starten sie um Punkt acht Uhr morgens ihre Wanderungen, sind zwischen vier bis acht Stunden unterwegs. „Jede meiner Zellen wird mit Sauerstoff aufgeladen. Davon zehre ich eine ganze Woche.“ Unternimmt Christine auch längere Touren? „Ja, dann übernachten wir in einer Hütte. Nach den Tagen in den Bergen weiß ich wieder, worauf es wirklich ankommt. Man braucht nicht viel, um das Glück zu spüren. Ein paar Wanderschuhe und Natur – das genügt völlig.“

TIPP

Top-Internetseiten zum Thema

Routenvorschläge aus dem gesamten Alpenraum mit detaillierter Wegbeschreibung gibt's unter www.tourentipp.de oder unter www.trekking-portal.com

Karin: „Gemeinschaft erfahren im Hier und Jetzt“

Karin Kurrer (50), Lehrerin, erlebte auf einer einwöchigen Gruppenwanderung durch den Pfälzer Wald, dass Packtiere wirklich zusammenschweißen können.

Karin wollte mit ihrer Tochter Nora (11) mal anders Urlaub machen: Deshalb buchte sie kurzerhand eine Woche Gruppenwandern im Pfälzer Wald. Mit von der Partie: sechs Teilnehmer, zwei Wanderführer – und zwei Esel als Gepäckträger. „Mich faszinieren diese Tiere, und meine Tochter war auch begeistert“, erzählt Karin. Tägliches Wanderspensum: zwölf Kilometer. „Unser Tag begann gegen sieben Uhr: frühstücken, Zelt abbauen, die Tiere bürsten, Hufe auskratzen, aufzäumen und beladen. Der Alltag ist schnell vergessen, man konzentriert sich auf die Gegenwart.“

Abwechselnd führte einer aus der Gruppe die Esel. Zwischendurch wurden immer wieder Pausen zum Picknicken oder Baden eingelegt. Gegen Abend hieß es dann: Wasserstelle aufsuchen. „Wir arbeiteten alle Hand in Hand, errichteten am Lagerplatz gemeinsam einen Pferch, in dem die Esel weiden konnten – bauten die Zelte auf. Wir saßen zusammen, ließen den Tag Revue passieren.“ Echtes Teamwork also. Was war sonst noch besonders? „Die Esel bestimmen das Wandertempo und die Abläufe. Je länger man unterwegs ist, desto besser kommt man damit zurecht. Ein tolles Erlebnis.“

TIPP

Top-Internetseiten zum Thema

Außergewöhnliche Gruppentouren und Wildniswanderungen von den Vogesen bis Korsika unter www.wildniswandern.de



Einmaliger Eselstrip durch den Pfälzer Wald: Karin Kurrer und Tochter Nora waren fasziniert von der urwüchsigen Landschaft und dem tollen Teamwork