



Pressemitteilung 36  
Wandern im Winter  
Kassel, 20.12.2010

## Winterwandern – punkten für die Gesundheit!

Schneebedeckte Felder glitzern im Sonnenschein, der Schnee knirscht unter den Füßen, Spuren zeigen den Weg der Tiere: Eine Winterwanderung ist ein ganz besonderes Erlebnis und eine Wohltat für Körper und Psyche in der dunklen Jahreszeit. Ab 1. Januar zählen alle Wanderaktivitäten der Wandervereine bereits für das Deutsche Wanderabzeichen 2011.

Rund ein Viertel der aktiven Wanderer sind auch im Winter unterwegs, ergab die erste nationale „Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern“, die der Deutsche Wanderverband mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Technologie durchgeführt hat. Winterwanderer zeigen sich dabei besonders gesundheitsbewusst: 78,3 % wandern gezielt, um etwas für die Gesundheit zu tun, gar 80% geben als Motiv für die Wanderung an: „sich bewegen, aktiv zu sein“. Damit liegen die Winterwanderer genau richtig, denn Wandern im Winter ist aus zwei Gründen gesund: zum einen wegen der moderaten Bewegung an der frischen Luft, zum anderen durch den Aufenthalt im Tageslicht. Beim Wandern werden pro Kilometer beinahe ebenso viele Kalorien verbraucht wie beim Joggen. Damit ist Wandern ein geeignetes Mittel gegen den Feiertagsspeck. Der Aufenthalt in der Winterkälte stärkt das Immunsystem, Tageslicht und Bewegung wirken vorbeugend gegen Winterdepressionen. Wandern im Winter tut Körper und Psyche gut!

### *Punkten für das Deutsche Wanderabzeichen 2011*

Ab 1. Januar 2011 kann gesammelt werden: Dann fällt der Startschuss für das Deutsche Wanderabzeichen 2011. Das Angebot der Wandervereine an Aktivitäten, die für das Deutsche Wanderabzeichen punkten, ist vielfältig. Es reicht von regulären geführten Wanderungen über Gesundheitswanderungen und mehrtägigen Ferien- und Wochenendwanderungen bis hin zu Skilanglauf oder Schneeschuhwanderungen.

Für einen sicheren Einstieg in das Winterwandern bieten sich geführte Wanderaktivitäten der Wandervereine an, denn einige Dinge sollten beachtet werden: Bei Schnee verändert sich das Landschaftsbild, auch Wanderwegemarkierungen können verdeckt sein und Wege bei

Pressemitteilung 36  
Wandern im Winter  
Kassel, 20.12.2010

geschlossener Schneedecke schwer auffindbar. Schwerer, nasser Schnee kann das Betreten von Wäldern gefährlich machen und unter einer dünnen Schneedecke kann sich tückisches Glatteis verbergen.

Die Wanderführer der Wandervereine sind dafür ausgebildet, Gruppen auch im Winter sicher durch die Landschaft zu geleiten. Und wandern in der Gruppe macht Spaß und sorgt für neue Kontakte.

Mit wärmender, wetterfester Kleidung, rutschfesten Wanderschuhen und gegebenenfalls einer Sonnenbrille wandert man gesund ins neue Jahr!

Deutscher Wanderverband  
Wilhelmshöher Allee 157-159  
34121 Kassel  
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0  
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10  
info@wanderverband.de  
www.wanderverband.de  
www.wanderbares-deutschland.de

**Pressekontakt:**

Deutscher Wanderverband  
Ingo Seifert-Rösing  
Tel. (05 61) 9 38 73-14  
E-Mail: i.seifert@wanderverband.de

*Bei einer Veröffentlichung würden wir uns über ein Belegexemplar freuen*