

# Lust auf Wanderferien

**Wandern liegt im Trend, und vermehrt regt sich auch in jungen Leuten die Wanderlust. Fernab vom Alltagsstress schmeichelt Wandern nicht nur der Seele, sondern fördert auch das körperliche Wohlbefinden. In Wanderwochen oder -ferien kann der Erholeffekt potenziert werden.**

Jürg Lendenmann



«Ich wandere nie!», schrieb mir Georg vor 30 Jahren kategorisch. Mein Studienfreund war kein Bewegungsmuffel, im Gegenteil: Er liebte Extremsportarten. Heute fühlt Georg sich gesünder denn je, hält sich fit mit chinesischem Schattenboxen und hat kürzlich begonnen, an Wanderungen teilzunehmen. Wanderlust?!

## Wanderer sind Wohlfühlsporler

Wer wandert, möchte in erster Linie die Natur geniessen, Neues entdecken und einen Ausgleich zum Alltagsstress finden. Obwohl Wanderer ausgesprochene Individualisten sind, nimmt kaum jemand den Weg allein unter die Füsse. In Begleitung wandert es sich leichter über Stock und Stein, und auch das Einkehren wird erlebnisreicher. Die einstigen Wanderhorden gehören (fast) der Vergangenheit an; die Gruppen sind kleiner geworden, gemischerter, farbenfroher.

## 1.5-mal um die Welt

In der Schweiz kann eineinhalbmal um die Welt gewandert werden: unglaubliche 62 000 km umfasst das Netz der Wanderwege. Seit 1934 setzt sich die private Organisation Schweizer Wanderwege SAW (Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege) für die Förderung der Wanderwege ein. Die SAW ist in 26 kantonale Sektionen aufgeteilt und gibt die «Wander Revue»

heraus, die sich für Wanderlustige als wahre Fundgrube entpuppt und auch viele Tipps für Wanderferien enthält.

**Wander Revue**  
**Schweizer Wanderwege SAW**  
**Industriestrasse 37, 3178 Bösigen**  
**031 740 97 85, wanderrevue@regia.ch**

## Gesunde Entschleunigung

Das gelassene Gehen beim Wandern und die Geborgenheit in der Natur stärkt die Psyche. Aber auch der Körper wird trainiert: Nicht nur verbraucht das Gehen im naturnahen Gelände ebenso viele Kalorien wie das Laufen auf ebener Bahn; als Ausdauer-«Sport» stärkt Wandern das Immunsystem, reguliert den Fettstoffwechsel und stärkt den Kreislauf. Wandern erweist sich als der ideale Gesundheitssport – ideal, um Wohlstandskrankheiten wie Übergewicht und Diabetes vorzubeugen.

Wichtig: Jede Wanderung ist nicht nur ein Naturerlebnis, sondern auch eine körperliche Herausforderung. Die Anforderungen verschiedener Wanderrouten können stark voneinander abweichen: Sind einfache Strecken von Familien mit kleinen Kindern und älteren, untrainierten Leuten ohne Strapazen zu schaffen, gilt es bei den schwierigsten Routen viele Höhenkilometer zu bewältigen und Passagen zu meistern, die Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraussetzen. Muten Sie sich nicht zu-

viel zu; Wanderer sind keine Hochleistungssportler.

Wer sich dennoch abenteuerlicher und entbehrungsreicher und auch in exotischen Kulturräumen vorwärts bewegen möchte, findet in Trekking-Touren den gesuchten Kick.

## Vom Ameisenpfad bis zur Witzwanderung

Für Wanderwochen und -ferien bieten sich zwei Möglichkeiten an: Man bleibt zu Hause und sucht sich für jeden Tag passende (Halb-)Tagestouren aus – oder man lässt sich in einem Hotel verwöhnen, das im Zentrum des gewünschten Wandergebietes liegt. Aus der Vielfalt des Angebotes hat Vista einige besonders ausgefallene Wanderungen in der Schweiz aufgespürt.



## Wanderapotheke

Klein und dennoch mit dem Wichtigsten bestückt soll die Wanderapotheke sein. Für Wanderungen im Ausland sind spezielle Ergänzungen sinnvoll (z. B. Malariaenschutz). Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

- Medikamente, die Sie zu Hause regelmässig oder gelegentlich benötigen
- Sonnenschutzmittel (Lichtschutzfaktor mindestens 15)
- Verbandmaterial: Blasenpflaster, Leukoplast, elastische Binde, Gaze, Sicherheitsnadel, Schnellverband, Desinfektionsmittel, Schere
- Schmerzmittel mit abschwellenden Eigenschaften
- Gel gegen Verstauchungen
- Insektenstiche: Repellent, Mittel zur Behandlung; Notfallmedikamente bei vorhandener Allergie
- Erkältungen: Nasentropfen, Halsweh-Lutschtabletten, Hustenmittel
- Augentropfen gegen Reizung, Rötung, Schwellung

Hilfreich: Handy, Wasserflasche, Taschenmesser, aufblasbares Sitzkissen, WC-Papier, Notfalldecke, Schnur

## [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)

### Erlebnisse: Wandern

UNO-Jahr: Wasser-Wanderungen

Erlebnispfade für Familien:

Ameisenpfad

Barfuss-Moorpfad

Bienenlehrpfad

Eisenbahn-Erlebnis-Pfad

Eichhörnchenweg

Gemüsepfad

Grims-Kristallweg

Kastanien-Lehrpfad

Luchs-Trail

Schmetterlingslehrpfad

Vogellisi-Weg

Witzwanderung u.v.a.m.

## [www.swisshiking.ch](http://www.swisshiking.ch)

### Wanderungen

Homesite der SAW (s. oben).

Enthält auch Beispiele aus den

Wanderungen der ProNatura

([www.pronatura.ch](http://www.pronatura.ch))

durch 132 Schweizer

Naturschutzgebiete.

## [www.ppb.ch/pronatura.html](http://www.ppb.ch/pronatura.html)

Aus der Zusammenarbeit zwischen per pedes und Pro Natura entsprungen kompetent geführte Wanderungen, die spannende und häufig völlig unerwartete Einblicke in die heimische Pflanzen- und Tierwelt, in Natur- und Kulturgeschichte ermöglichen.

Eine Auswahl:

Schlangen im Berner Oberland

Biber «live», Eglisau ZH

Kastanien im Malcantone (TI)

Kurs Schmetterlinge und Vogelzug im

Gebirge, Hahnenmoos (BE)

Pflanzenexoten am Lago Maggiore (TI).

per pedes, Postfach 8728

8036 Zürich

Tel. 01 461 70 44

[info@ppb.ch](mailto:info@ppb.ch).

[www.ppb.ch/pronatura.html](http://www.ppb.ch/pronatura.html)

## [www.ferienverein.ch](http://www.ferienverein.ch)

### 50... und mehr!

Bietet unter anderem an: Jassen und Wandern in Wengen oder Arosa-Nordic-Walking im Fextal

## [www.graechen.ch](http://www.graechen.ch)

### Angebote

Ideal für Kinder:

Während der Ravensburger Spielwochen gilt es, mit einem Spielkoffer 8 Spielstationen im Wandergebiet Grächen-St. Niklaus zu erwandern.

## Wanderferien (auch im Ausland)

### [www.baumeler.ch](http://www.baumeler.ch)

Zentralschweiz – Vierwaldstättersee:

die Wiege der Schweiz

Walliser Suonen:

Wandern an alten Wasserfuhren

Nationalpark Engadin:

Wildbeobachtung.

J. Baumeler AG, Zinggendorstr. 1,

Postfach, 6002 Luzern

041 418 65 65

[info@baumeler.ch](mailto:info@baumeler.ch)

## [www.imbach.ch](http://www.imbach.ch)

Saas Fee: Wandern an Heiligen Wassern

Auf den Spuren der Valsler

Breiten: Bergkameraden

Imbach Reisen AG, Grendel 19

Postfach, 6000 Luzern 5

Tel. 041 410 00 44

[reisen@imbach.ch](mailto:reisen@imbach.ch)

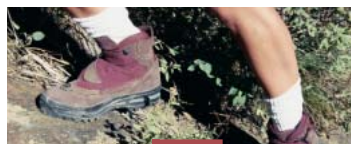
Routenführer, Kartenmaterial, Links:

[www.werdverlag.ch](http://www.werdverlag.ch)

[www.wandersite.ch](http://www.wandersite.ch)

[www.linkcity.ch](http://www.linkcity.ch) – Reisen – Wandern

[www.wanderungen.ch](http://www.wanderungen.ch)



# Tipp

## Ausrüstung

Zum sinnvollen Outfit gehören ein dem Weg angepasstes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung (Sonnenbrille und -hut nicht vergessen), Rucksack und Verpflegung. Wer sich nicht einer geführten Wanderung anschliessen will, braucht zudem bewährte Karten und Wanderführer. Auch eine kleine Wanderapotheke sollte nicht fehlen (s. Kasten).