



DeutscherWanderverband

Pressemitteilung 2 /2020, Kassel, 15. Januar

Warum Bewegung im Winter gegen Depressionen hilft

Pressemitteilung

## Wandern statt Schokolade

**Menschen, die im Winter wandern, sind glückliche Menschen. Das besagt eine vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie herausgegebene Studie: 91 Prozent der Befragten fühlten sich nach einer Winterwanderung glücklich und zufrieden, 96 Prozent insgesamt besser. Wandern im Winter hilft, dem Winterblues zu entkommen. Und ist deutlich gesünder als Schokolade.**



Warum ist das so? Winterblues oder die so genannten Winterdepressionen entstehen durch den Lichtmangel an den kürzeren Tagen. Gelangt weniger Licht über unsere Augen ins Gehirn und die dort ansässige Zirbeldrüse, wird mehr Melatonin ausgeschüttet. Zur Produktion dieses Schlafhormons wird das Glückshormon Serotonin benötigt. Die Folge sind Müdigkeit und schlechte Stimmung, weil der Serotoninspiegel sinkt. Hier kommt übrigens die Schokolade ins Spiel: Durch das Essen von Schokolade und Zucker versucht das Gehirn, den Serotoninmangel auszugleichen. Und Schwupps gelangt auch das ein oder andere Pölsterchen mehr auf die Hüften.

Bewegung im Freien wie das Wandern ist ein guter Ausgleich. Draußen ist die Lichtintensität selbst an trüben Tagen höher als in künstlich beleuchteten Räumen. Bei einer Winterwanderung ist es deswegen gut, möglichst vormittags zu starten, um möglichst viel Licht einzufangen und vor allem die lichtintensiveren Mittagsstunden zu nutzen. Auch die Bewegung beim Wandern ist zumindest bei zügigem Gehen ein wahrer Stimmungsaufheller: Stresshormone werden abgebaut und Endorphine, also Glücksbotenstoffe, ausgeschüttet. Hier kommt Winterwanderern zu Gute, dass sie eine Strecke in kürzerer Zeit zurücklegen als Wanderer, die dieselbe Strecke in einem wärmeren Monat gehen. Winterwanderer sind also schneller unterwegs. Das ist ein weiteres Ergebnis der vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie herausgegebenen Studie. Ursache dafür ist das Bedürfnis, nicht auszukühlen und in Bewegung zu bleiben. Ein weiterer positiver Effekt: Es werden mehr Kalorien verbraucht und damit das Gewicht in Zaum gehalten.

Deutscher Wanderverband  
Kleine Rosenstraße 1-3  
34117 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

Gewandert werden kann bei fast jedem Wetter. Vorsicht ist lediglich geraten bei extremer Kälte verbunden mit starkem Wind, starkem Schneefall oder Blitzeis. Eine Wanderung durch glänzend weiße Schneelandschaften (Sonnenbrille nicht vergessen!), hat seinen ganz eigenen Reiz – und auch das Schneeschuhwandern als besondere Wandervariante findet immer mehr Anhänger. Allerdings ist der Schnee für die besondere Atmosphäre einer Winterwanderung kein „Muss“. Auch ohne Weiß ist der Winterwald etwas Besonderes: Der Blick auf das fein verzweigte Geäst der Bäume oder Fernsichten durch die blattlose Vegetation hindurch sind nur im Winter möglich.

## Pressemitteilung



Und wer sich zu Jahresbeginn mit einem Mitgliedsverein des Deutschen Wanderverbandes oder einem zertifizierten Gesundheitswanderführer auf die Beine macht, sammelt schon frühzeitig die ersten Kilometer für das Deutsche Wanderabzeichen 2020.

Einen Einstieg in das Winterwandern bietet der 4. Deutsche Winterwandertag vom 22. bis 26. Januar in Schöneck im Vogtland. Hier sind neben geführten Winterwanderungen auch Schneeschuh- oder Fackelwanderungen im Angebot.

### Quellen

Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie (Hrsg.) (2010): Grundlagenuntersuchung Freizeit- u. Urlaubsmarkt Wandern, Berlin.

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/winterdepression/therapie-behandlung/>

Praschak-Rieder N., Willeit M., Wilson A.A., Houle S., Meyer J.H. (2008): Seasonal Variation in Human Brain Serotonin Transporter Binding. In: Arch Gen Psychiatry, 65 (9): 1072–1078.

*Seit 1883 vertritt der Deutsche Wanderverband gegenüber Politik und Behörden die Interessen seiner Mitglieder und ist der Fachverband für das Wandern und die Wegearbeit in Deutschland. Als Dachverband von rund 70 landesweiten und regionalen Gebirgs- und Wandervereinen mit rund 600.000 Mitgliedern hat der DWV wichtige Initiativen wie das Kita-, Schul- und Gesundheitswandern oder die Ausbildung von Wanderführern gemeinsam mit Partnern ins Leben gerufen. Als anerkannter Naturschutzverband hat der DWV zudem eine wichtige Funktion im Dialog von Naturnutzern und -schützern. Er ist Initiator des bundesweiten Tages des Wanderns am 14. Mai und zertifiziert im Rahmen der Qualitätsinitiative „Wanderbares Deutschland“ Regionen, Wege und Gastgeber, wenn sie sich besonders gut für Wanderer eignen.*

Pressekontakt: Jens Kuhr, Tel. 05 61 / 9 38 73-14, E-Mail:

[j.kuhr@wanderverband.de](mailto:j.kuhr@wanderverband.de)

Deutscher Wanderverband  
Kleine Rosenstraße 1-3  
34117 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