

WANDERN stärkt Körper und Geist



©Jonas Dülberg/Das Bergische

DAS BERGISCHE. Eine gesunde Pulsfrequenz, gute Blutdruck- und Körperfettwerte und ein beruhigter, klarer Geist: Das sind nur einige der in vielen Studien nachgewiesenen Effekte des Wanderns. Gut, wenn man da das Bergische Wanderland direkt vor der Haustür hat.

VON KLAUS PEHLE

Wandern tut gut – dem Körper, der Psyche und auch der Natur. Denn Wandern ist eine der nachhaltigsten Freizeitbeschäftigungen, die man betreiben kann. Vor allem, wenn keine langen Anfahrtswege notwendig sind. Und da hat man in Bergisch Gladbach Glück. Denn das von der Tourismusorganisation Das Bergische konzipierte Bergische Wanderland mit Fernwanderwegen und kleineren thematischen Rundwanderwegen, den sogenannten Streifzügen, ist mehr als nah. Die natürlichen Voraussetzungen dafür waren gegeben: Sanft geschwungene Hügel, dichte Wälder und rauschende Bäche wechseln sich ab mit weiten Wiesen und stillen Tälern. Das Bergische gilt zu Recht als eines der vielseitigsten Wandergebiete in Nordrhein-Westfalen.

Das Bergische Wanderland umfasst unter anderem die Fernwanderwege Bergischer

Weg (Deutschlands schönster Wanderweg 2024) und Bergischer Panoramasteig. Beide sind vom Deutschen Wanderverband als „Qualitätswege Wanderbares Deutschland“ ausgezeichnet.

Der Bergische Weg führt auf rund 259 Kilometern von Essen bis ins Siebengebirge bei Königswinter, der Panoramasteig als Rundweg von etwa 244 Kilometern unter anderem durch die Täler von Agger, Wupper und anderer kleiner Bäche und besonders häufig über die bergischen Höhenzüge mit ihren faszinierenden Fernsichten.

Wer keine große Wanderung möchte, ist mit den Bergischen Streifzügen gut bedient. Die Rundwege sind zwischen vier und 16 Kilometer lang und führen die Wandernenden zu den Themen, die die Region ausmachen: Es geht um Naturkunde, Kultur und viel Historisches. Infotafeln und Erlebnisstationen sorgen für informative Unterhaltung am Wegesrand. ■

Bergische Wanderwochen: Start am 25. April



©Dominik Katz/Das Bergische

Viele **Wanderungen mit Gesundheitsthemen** stehen auch bei den Bergischen Wanderwochen vom 25. April bis zum 10. Mai (Auftakt ist die Bergische 50) im Programm. **Yoga-Wanderungen** zum Beispiel, **Waldbaden** und **Langwanderungen**, die mit über 14 Kilometern Länge eine gewisse Fitness voraussetzen. Aber auch Kulinarik-, Kräuter- und Familientouren sind Teil der Wanderwochen.

Das komplette Programm und weitere Informationen gibt es auf: www.dasbergische.de.

