Im Interview mit Dieter und Melanie Buck

»(K)ein ganz normaler Wanderführer …«

Zehntausend Schritte … soll man täglich zurücklegen, das weiß landauf–landab ein jeder. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt dies.

Melanie Buck und Dieter Buck empfehlen uns mit ihrem Buch »10 000 Schritte für zwischendurch in und um Stuttgart« nicht nur, wo man diese Schritte zurücklegen kann, sondern auch das »Wie« wird ausführlich erläutert. So werden innerhalb und um Stuttgart Routen beschrieben, die das pure Schrittezählen in den Hintergrund treten lassen. Wir wollen mehr über die Entstehung dieses besonderen »Wegweisers« wissen und fragen dafür bei den beiden Autor*innen Melanie und Dieter Buck nach:

Auf den ersten Blick erscheint euer neues Buch als »noch ein Führer« über die Region Stuttgart. Was ist das Besondere an eurem Buch?
Es ist kein Wanderführer im gewohnten Sinn. Es geht in dem Buch um Vorschläge zu Wanderungen, wie man sie – theoretisch – eigentlich täglich unternehmen sollte. Das nützt mit Sicherheit der Gesundheit. Nachteil: Die Zeit jeden Tag hat wahrscheinlich kaum jemand.

Melanie Buck und Dieter Buck

10 000 Schritte für zwischendurch in und um Stuttgart. Kurze Touren fürs Wohlbefinden

Mehr dazu auf S. 37

Täglich 10 000 Schritte – wie übersetzt ihr diese Zahlenvorgabe in ein Gefühl, welches ohne Schrittzähler oder Fitness-Tracker auskommt?
Ich halte nicht viel von irgendwelchen Zeit- oder Leistungsvorgaben. Das wird auch in der einschlägigen Literatur kaum empfohlen. Es wird eine bestimmte Schrittzahl täglich empfohlen, und das sind 10 000 Schritte, was je nach Schrittlänge, sprich Körpergröße, etwa 6 bis 8 Kilometer ausmacht. Sicher ist es gesundheitsförderlicher, man geht diese Distanz raschen Schrittes ab. Aber wer das nicht kann oder mag: Besser langsam laufen als gar nicht, sollte sich jeder vor Augen halten. Beziehungsweise »besser weniger laufen als gar nicht«. Für das persönliche Empfinden ist es wahrscheinlich sogar besser, man legt an besonders schönen Stellen »Achtbarkeitsmomente« ein, in denen man bewusst langsamer geht, um die Natur besser aufnehmen zu können. Man soll, darf und muss sich da eine gewisse eigene Flexibilität bewahren. Die Regeln sind bewusst nicht in Erz gegossen.

Was kann ich tun, wenn ich zu den klassischen »Bürotätern« gehöre, die beruflich körperlich eher wenig gefordert sind?
Was wichtig ist, ist möglichst jeden Tag eine gewisse Strecke zu Fuß zu gehen. Als Faustregel kann man meines Erachtens etwa 1,5 Stunden annehmen. Geht man sie raschen Schrittes, ist das wunderbar. Geht man sie gemächlicher, ist das immer noch besser, als ginge man sie gar nicht.

Hat einen erst mal der Ehrgeiz gepackt und die 10 000 Schritte werden lässig zurückgelegt, was dann? Gilt hier dann die Regel: Je mehr, desto besser?
Laut den von mir zitierten Forschungsergebnissen ist es zwar nicht schädlich, wenn man mehr als diese genannten 10 000 Schritte geht, aber der Nutzen steigt bei mehr Leistung nicht proportional zur Zahl der Schritte an. Wenn man dann noch den zeitlichen Mehraufwand – im Idealfall täglich! – dazu rechnet, hat man wahrscheinlich mehr Stress und damit negative Effekte, als wenn man ein eher mäßiges Pensum absolviert. Eine verdiente Erholung und Entspannung trägt mit Sicherheit eher zum allgemeinen Wohlbefinden und damit zur Gesundheit bei als tägliches Kasteien.

Und was ist nun mit den Menschen, die statt der freien Natur das Fitnessstudio bevorzugen?
Nichts gegen Leistung im Fitnessstudio, der reine Bewegungseffekt wird sicher in etwa gleich sein. Aber rein subjektiv betrachtet ist es ein himmelweiter Unterschied, ob ich 8 Kilometer, also etwa 2 Stunden, auf dem Laufband in verschwitzter Luft und hektischer Atmosphäre absolviere oder dasselbe in der freien Natur mit all den zusätzlichen Reizen. Da kommen dann die Waldbaden-Effekte zum Tragen, die im Buch in einem extra Kapitel beschrieben werden.

Beim »Zazenhäuser Brunnenrundweg« verläuft der Weg auf asphaltierten Wegen. Was ist der Hintergrund, dass ihr auch solche Touren in das Buch aufgenommen habt?
Das habe ich ganz bewusst so gewählt. Während ich in meinen normalen Wanderführern die Leser vorzugsweise durch möglichst wilde Natur und auf eher naturnahen Wegen lotse, kommt es bei den täg-

▶ Durch die Weinberge um Stuttgart spaziert es sich nahezu immer mit herrlicher Aussicht

lichen (!) – nach Möglichkeit – Strecken darauf an, eine Distanz in einer bestimmten Zeit zu absolvieren. Sehenswürdigkeiten, abwechslungsreiche Natur, schwieriger zu gehende Wege usw. spielen da eher eine untergeordnete Rolle. Wer – im Idealfall – jeden Tag 10 000 Schritte unterwegs sein will, möchte das sicher zügig »hinter sich bringen« und sich nicht mit Wegsuche, komplizierten und Aufmerksamkeit erfordernden Wegen usw. belasten.

Eine andere Tour verbindet »Bewegung mit Besinnung«. Inwiefern beeinflussen die philosophischen Gedanken am Wegesrand unsere »Tour«?
Ob jetzt Besinnung oder Waldbadenübungen unterwegs: Sie sind als Mehrwert einer solchen Tour zu betrachten. Für die rein körperliche Wirkung der 10 000 Schritte bewirken sie vielleicht nicht viel. Der persönliche Effekt mag da ganz anders aussehen, wenn ich zwischendurch eine Entspannungsübung nach Waldbadenvorgaben oder eine besinnliche Pause bei einer Station mit einem nachdenkenswerten Zitat einlege.

Lass uns nochmal näher auf das Trendthema »Waldbaden« eingehen. Was genau verbirgt sich dahinter?
Waldbaden kann man auch als »Achtsamkeit in der Natur« bezeichnen. Ein Aufenthalt im Wald kann sich nachweislich positiv auf unser Wohlbefinden und sogar unser Immunsystem auswirken. Das liegt zum einen an der Waldatmosphäre, zum anderen an der ganz besonderen Zusammensetzung der Waldluft. Wir haben Waldbaden-Übungen in das Buch aufgenommen, weil sie den Gesundheitsgedanken der 10 000 Schritte auf eine ganz andere, neue Weise unterstützen. Wer sich darauf einlässt, kann neben dem sportlichen Ansatz des reinen Gehens auch zur inneren Ruhe finden. Für viele ist Waldbaden sicherlich neu und ungewohnt. Aber es wirkt. Man braucht sich nur auf die vorgeschlagenen Übungen einlassen.

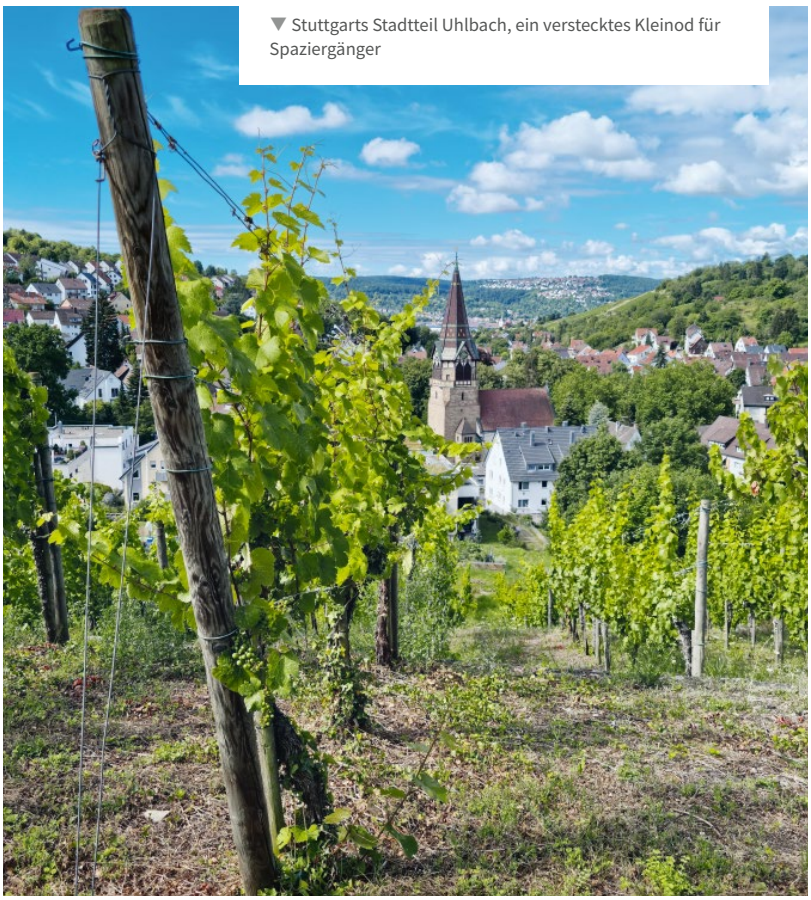
Ein anderer Trend, den ihr in eurem Buch aufgreift, sind »Walderlebnispfade« oder auch »Naturlehrpfade« – werden hier vor allem die Familien angesprochen oder eignen sich diese Touren auch für Erwachsene und Senioren?
Ich bin der Meinung, man sollte, egal wie alt man ist, zusätzliche Informationen zur Natur nicht als unwesentlich abtun, sondern sie lesen und überdenken. Man bekommt dabei oft Dinge mit, die man sonst eher als normal und alltäglich abtut.

Der Begriff »Bannwald« weckt verschiedene Assoziationen – doch was genau macht diesen Bannwald interessant für Wanderungen?
Aufgeräumte Wege und Landschaften sind meist eher langweilig. Bannwälder, in die der Mensch nicht eingreift und aufräumt, sind zwar eher wild und wirken unaufgeräumt. Aber wer sich schon einmal bewusst Totholz, bemooste Baumstämme, überhaupt tote Baumstämme, die so langsam vor sich hinmodern und damit einer Vielzahl von Kleinlebewesen Nahrung und Wohnstatt bieten, angesehen und auf sich wirken gelassen hat, der wird nie wieder einem aufgeräumten Wirtschaftswald den Vorzug geben.

Interview: Susanne Häbe

▲ Melanie und Dieter Buck – das eingespielte Tochter-Vater Autorenduo legt sein neues gemeinsames Buch vor

▼ Stuttgarts Stadtteil Uhlbach, ein verstecktes Kleinod für Spaziergänger



Fotos: Dieter Buck, privat

10 000 Schritte am Tag!

Über den Zuckerberg zum Max-Eyth-See

Immer wieder liest man es: Jeden Tag 10 000 Schritte wandern hält gesund und verlängert das Leben. Sogar von der WHO, der Weltgesundheitsorganisation, wäre dies empfohlen, heißt es. Das stimmt zwar so nicht, aber die WHO empfiehlt trotzdem regelmäßige Bewegung und Anstrengung.

In seinem neuen Wanderführer erklärt Dieter Buck ausführlich, was es damit auf sich hat, was, wie und warum man sich aus gesundheitlichen Gründen ausreichend bewegen soll. Und er empfiehlt passende Wanderungen in und um Stuttgart, die alle mit dem ÖPNV machbar sind. Zwischen sechs und acht Kilometern sind die Touren lang, denn je nach Körpergröße variiert die Schrittlänge und somit die Länge der Wanderungen.

Der Genuss kommt dabei natürlich nicht zu kurz, schließlich wandern wir in Stuttgart, das mit Wäldern, Weinbergen und zahlreichen Aussichtspunkten viel für Wander- und Naturfreunde zu bieten hat. Ein gutes Stück wandern wir bei der hier vorgeschlagenen Tour auf einem Panoramaweg mit Blick über die Weinberge über Stuttgart auf die Höhen mit dem Fernsehturm und hinab auf den Neckar. Danach spazieren wir durch das Gelände um den Max-Eyth-See, wobei wir entlang des Neckars oder entlang des Sees zum Endpunkt der Tour gehen können. Am See selbst kann man grillen, Boot fahren, die trotz allem Trubel noch wunderbare Natur genießen oder einfach auf den Wiesen vor der Heimfahrt etwas relaxen.

Über den Weinbergen

Wir gehen von der Stadtbahnhaltestelle Obere Ziegelei **A** auf die westliche Seite der Schmidener Straße. Dort steigen wir in Richtung »Hauptfriedhof Muckensturm« die Treppe hinauf. Nach links wird die Aussicht über die Weinberge nach Stuttgart und bis zum Fernsehturm immer besser.

Oben angelangt halten wir uns links in die Einsteinstraße, zweigen aber gleich nach links auf einen Fußgängerweg ab. Nun wandern wir direkt oberhalb der Weinberge, immer mit einer grandiose Aussicht. Nach den Häusern fällt der Weg etwas, danach haben wir auch den Neckar im Blickfeld.

Der Weg beschreibt einen Rechtsknick **1**, dann geht es nach links weiter, danach zieht er endgültig nach rechts und wir kommen nach der Anlage der Kleintierzüchter zur Steinhaldenstraße. Hier biegen wir mit den Wanderzeichen blauer Balken, »N« für den Neckarweg sowie dem Rössleweg nach links ab und wandern nach Steinhaldenfeld.

Dort biegen wir links ab in die Zuckerbergstraße **2**. Nach einer Rechtskurve wandern wir wieder entlang der Weinberge. Nach einer weiteren Rechtskurve orientiern wir uns links in den Eibseeweg **3**.

Zwischen Neckar und Max-Eyth-See zur Haltestelle

Dieser führt uns eine Weile bergab, dann weisen uns die verschiedenen Wanderzeichen nach links. Nach einer Treppe stoßen wir auf die Wagrainstraße. Wir folgen ihr nach links, dann biegen wir rechts **4** ab in Richtung »Sportanlagen«. Kurz danach liegt links des Weges der Neckar.

Wir unterqueren bald die Aubrücke und kommen danach in das Gelände des Max-Eyth-Sees. Nun haben wir zwei Möglichkeiten. Wir können uns entweder gleich rechts halten **5** und biegen vor dem See links ab zum Neckar. Vor ihm gehen wir nach rechts weiter. Oder wir bleiben links und wandern immer am Neckar entlang.

Am Ende des Geländes gehen wir nach rechts hinauf, überqueren die Hofener Brücke nach links und kommen zur Stadtbahnhaltestelle Auwiesen **E**.

Dieter Buck

Karte: Heidi Schmalfuß/Bruckmann

SCHWABEN TOURENTIPP

FAKTEN

Schwierigkeit: leicht

Länge: 5,9 km

Höhenunterschied: 50 Hm

Zeit: 1:40 Std.

Tourencharakter: Wir wandern auf festen Wegen.

Kinderwagen: Wegen der langen Treppe gleich am Anfang nicht geeignet

Ausgangspunkt: Stuttgart-Sommerrain

Endpunkt: Stuttgart-Mühlhausen

Karten: Wanderkarte W228 Stuttgart, 1:25 000, Landesamt für Geoinformation und Landentwicklung Baden-Württemberg (LGL) in Zusammenarbeit mit dem Schwäbischen Albverein e.V.; Wanderkarte mit Radwegen Stuttgart Nordost Blatt 52–541, 1:25 000, NaturNavi

Fahrt mit Bus & Bahn:

Anfahrt: Stadtbahn bis Haltestelle »Obere Ziegelei«

Rückfahrt: Stadtbahn ab Haltestelle »Auwiesen«

Einkehr: Max-Eyth-See

Dieser Wandertipp stammt aus:

Dieter und Melanie Buck: 10.000 Schritte für zwischendurch in und um Stuttgart. Kurze Touren fürs Wohlbefinden. 160 S., ca. 150 Abb., J. Berg Verlag.
ISBN 9783862469932, 17,99 €

VERLOSUNG!

Der J. Berg Verlag hat zwei Exemplare zur Verlosung bereitgestellt. Wer eines davon gewinnen will, wendet sich bitte unter dem Stichwort »10 000 Schritte« an die E-Mail-Adresse: info@alpenverein-schwaben.de

Teilnahmeberechtigt ist jeder, der zum Zeitpunkt der Teilnahme volljährig ist.

Teilnahmeschluss ist am 31. Juli 2023

Der Gewinner wird nach Teilnahmeschluss des Gewinnspiels per Losverfahren ermittelt und anschließend via Mail über den Gewinn informiert.

Der Gewinn ist nicht auf Dritte übertragbar. Eine Barauszahlung des Gewinns ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter*innen der Sektion Schwaben sind von der Teilnahme ausgeschlossen.