

Manuel Andrack

Ob Wandern Demenz verhindert, vermag ich nicht zu sagen. Aber Wandern macht glücklich, weil man sich an der frischen Luft bewegt, weil die Landschaftsbilder Abwechslung bieten, weil man eine Auszeit vom Alltag nimmt. Deswegen hilft das Wandern wahrscheinlich vielen Menschen, eine Demenz zu vermeiden.