



## Studie zur Wirksamkeit des Gesundheitswanderns startet

### Bislang fehlte wissenschaftlicher Nachweis

Dem Aufruf des Deutschen Wanderverbandes, sich an einer Studie zur Wirkung des so genannten Gesundheitswanderns zu beteiligen, sind rund 120 Personen gefolgt. Damit kann nun erstmals wissenschaftlich untersucht werden, wie sich das gemeinsam vom Deutschen Wanderverband und der Fachhochschule Osnabrück konzipierte Gesundheitswandern auf den Menschen auswirkt. Erste Ergebnisse der Studie sollen im April dieses Jahres vorliegen.

Hintergrund der Untersuchung ist, dass heute zwar jedes Kind weiß, dass Wandern gesund ist, dass auf der anderen Seite aber weitgehend unbekannt ist, wie genau das Wandern und insbesondere das vom Deutschen Wanderverband (DWV) zusammen mit der Fachhochschule Osnabrück, Fachbereich Physiotherapie, entwickelte Gesundheitswandern auf den menschlichen Organismus und seine Psyche wirkt. Der DWV wird diese Wissenslücke jetzt gemeinsam mit der Universität Halle-Wittenberg schließen. Unter Leitung von Professor Kuno Hottenrott vom Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung e.V. (ILUG) wird die Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie das Wohlbefinden von Personen, die zwei Monate regelmäßig an den Gesundheitswanderungen teilnehmen, denen gegenübergestellt, die nicht wandern.

Gesundheitswanderungen sind durch physiotherapeutische Übungen aufgelockerte Touren, die von eigens dafür zertifizierten Gesundheitswanderführern angeboten werden. Experten gehen davon aus, dass diese Art zu Wandern behutsam die Ausdauer trainiert, einzelne Muskelpartien kräftigt und dazu beiträgt, den eigenen Körper besser kennen zu lernen. Außerdem soll es den Teilnehmern helfen, den hektischen Alltag hinter sich zu lassen und zu lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen. Hottenrott: „Für all dies fehlt aber bislang der wissenschaftliche Nachweis.“

Pressemitteilung 3  
Studie Gesundheitswandern  
6. Februar 2012

Deutscher Wanderverband  
Wilhelmshöher Allee 157-159  
34121 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

Pressemitteilung 3  
Studie Gesundheitswandern  
6. Februar 2012

Um die Effekte dieses Wanderns wissenschaftlich zu belegen, hat Hottenrott aus den rund 120 Personen, die sich als mögliche Probanden gemeldet haben, 52 Personen ausgewählt. Grundbedingung war, dass die Testpersonen berufstätig und gesund waren. Anschließend bildete der Forscher zwei Gruppen: Wanderer und Nichtwanderer.

Deutscher Wanderverband  
Wilhelmshöher Allee 157-159  
34121 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

Beide Gruppen werden nun verschiedenen Tests unterzogen. Dies geschieht kurz vor der zweimonatigen Phase, in der die aktive Gruppe wandert, direkt im Anschluss an diese Phase und drei Monate nach der letzten Gesundheitswanderung. Untersucht werden u.a. Gewicht, Bauchumfang und Blutdruck. Außerdem wird die Leistungsfähigkeit anhand eines so genannten Walkingtests gemessen, ebenso wie die Laktatkonzentration im Blut. Dazu kommen ein Koordinationstest, die Untersuchung der Ernährungsgewohnheiten sowie die Messung des Wohlbefindens über einen eigens dafür entwickelten Fragebogen. Ute Dicks, Geschäftsführerin des Deutschen Wanderverbandes: „Nach dem Vergleich beider Gruppen werden wir wissen, wie positiv sich das Gesundheitswandern auf Körper und Psyche auswirkt.“ Bereits heute würden die Angebote der zertifizierten Gesundheitswanderführer etwa in Wirtschaft und Tourismus häufig angefragt. Dicks: „Das reicht von Kur- und Heilbädern über die betriebliche Gesundheitsförderung bis hin zu Wandervereinen, die ihr Angebot für neue Zielgruppen attraktiver machen wollen.“

Die Untersuchung wird unterstützt von Wikinger Reisen.

**Pressekontakt: Deutscher Wanderverband, Christine Merkel, Tel. (05 61) 9 38 73-18, E-Mail: c.merkel@wanderverband.de**

*Bei einer Veröffentlichung würden wir uns über ein Belegexemplar freuen*