



Gesundheitskongress auf dem 110. Deutscher Wandertag in Freiburg: Wer regelmäßig wandert, schafft gute Voraussetzungen für gesundes Altern

Pressemitteilung 22
DWT - Gesundheitskongress
Kassel, Freiburg, 9.8.2010

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

„Der Deutsche Wanderverband sieht es als seine Aufgabe an, sich den gesellschaftlichen Aufgaben einer alternden Gesellschaft zu stellen und die positiven Auswirkungen des Wanderns auf die Gesundheit gezielt in qualitativ hochwertigen Angeboten in den Wandervereinen zu verankern“, bekräftigte Dr. Hans-Ulrich Rauchfuß, Präsident des Deutschen Wanderverbandes, in seiner Eröffnungsrede des Gesundheitskongresses. Dieser wurde anlässlich des 110. Deutschen Wandertages in Freiburg gemeinsam vom Deutschen Wanderverband und vom Schwarzwaldverein ausgerichtet und von dessen stellvertretenden Vorsitzenden, Hans-Martin Stübler, moderiert.

Dr. Rauchfuß wünschte sich, dass die Teilnehmer des Kongresses die gewonnenen Erkenntnisse aus den Vorträgen in die Wandervereine und Ihre Regionen mitnehmen und dort mit guten Argumenten für das Wandern als gesundheitsförderliche Natursportart Werbung machten.

Die vier Referentinnen und Referenten des Gesundheitskongresses waren sich einig: regelmäßige Bewegung in Kombination mit gesunder Ernährung gehören zu den Grundvoraussetzungen, um gesund zu altern. „Die Mehrheit unserer Bevölkerung braucht keine Trendsportarten, sondern nur mehr Bewegung“, äußerte Professor Dr. med. Aloys Berg von der Abteilung Sportmedizin im Universitätsklinikum Freiburg und vom Institut für Sport u. Sportwissenschaften der Universität Freiburg. Wandern - regelmäßig ausgeübt, habe eine nachweisbare Wirkung auf die kardiovaskuläre Fitness, die motorisch-muskuläre Fitness, die metabolisch-immunologische Fitness sowie auf die psychomentele und kognitive Fitness. Sprich: Wandern hält rundherum gesund. Eine besondere Rolle misst Prof. Dr. Aloys Berg dabei der Tatsache zu, dass Wandern nicht in geschlossenen Räumen, sondern im Freien stattfindet. „Green-exercise“ habe vor allem positiven Einfluss auf die Psyche und viele psychische Störungen, wie z.B. auf Depressionen und Angststörungen. Neue Studien bewiesen zudem, dass moderates Ausdauertraining die kognitive Leistung des Gehirns bis ins hohe Alter verbessere, denn bei körperlicher Belastung würden körpereigene Botenstoffe ausgeschüttet, die das Wachstum von Nervenzellen und deren Verknüpfung fördern.

Eine Intensivierung präventiver Maßnahmen, bezogen auf Bewegungsangebote bis ins hohe Alter, wünscht sich Dr. Sabine Eichberg vom Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie an der Deutschen Sporthochschule Köln, denn „wenn wir für die Zielgruppe der „alten Alten“ nicht jetzt beginnen präventiv zu handeln, haben wir es zukünftig nicht nur mit einem Kostenproblem, sondern in erster Linie mit einem humanitär ethischen Problem zu tun.“

Pressemitteilung 20
DWT - Gesundheitskongress
Kassel, Freiburg, 9.8.2010

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

Deutschland altere sehr schnell, im 20. Jahrhundert stieg die Lebenserwartung im Durchschnitt jedes Jahr um ca. 4 Monate. Nach einer Berechnung der UN wird es 2050 ca. 114.700 Hundertjährige in Deutschland geben. Die Aufgabe, die sich dadurch an die Gesellschaft stelle, sei vor allem, diese hochaltrigen Menschen so lange wie möglich selbstständig und mobil zu erhalten, befand Dr. Eichberg. Sie schloss sich der Aussage Dr. Bergs an, nach der regelmäßiges körperliches Training eine der Hauptvoraussetzungen für erfolgreiches Altern sei und verwies auf die Studien des Instituts „Fit für 100“ und „MoCog“, bei der die Auswirkungen körperlichen Trainings auf über 80jährige bzw. Demenzkranke untersucht wurden. Beide Studien zeigten, dass sich körperliches Training nicht nur positiv auf die körperliche Fitness sondern auch auf die kognitiven Fähigkeiten sowie das subjektive Wohlbefinden auswirke. Abschließend forderte Dr. Eichberg die Entwicklung „kreativer und innovativer Handlungsentwürfe“. Man müsse keine Schonräume, sondern Angebotsräume schaffen und Kooperationen bewährter Angebote herbeiführen.

Ging es bei den ersten beiden Vorträgen vorrangig um die positiven Auswirkungen regelmäßiger Bewegung, wie es beim Wandern der Fall ist, handelte der Vortrag der Ganzheitlichen Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp von der Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung. Jede Mahlzeit solle zur Hälfte aus Obst und Gemüse bestehen, so Voigt Gempp. Sie stellte den EDEKA-Mix-Teller vor, ein von ihr entwickeltes Ernährungssystem. Künftig sollen die vorhandenen 1.200 Gerichte in Kategorien eingeteilt werden, u.a. in eine Kategorie mit Gerichten für Sporttreibende und Pausensnacks für Wandertouren.

Den Bogen des Kongresses von der Theorie zur Praxis schlug Prof. Dr. Christoff Zalpour, Professor für Physiotherapie an der Fachhochschule Osnabrück, mit der Vorstellung des Bewegungsprogramms des Deutschen Wanderverbandes „Let's go – jeder Schritt hält fit“, dessen Entwicklung vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wurde und das als Modellprojekt Teil von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ ist. Gesundheitswandern basiere auf den in den anderen Vorträgen genannten positiven Eigenschaften des Wanderns auf die Gesundheit, so Prof. Dr. Zalpour und verbinde diese mit gezielten Übungen aus der Physiotherapie. Wichtig für den Erfolg des Gesundheitswanderns sei die „Bindung an gesundheits-sportliche Aktivität“, sprich die regelmäßige, längerfristige Teilnahme am Bewegungsangebot. Für die eingangs von Dr. Rauchfuß geforderte Qualität der Angebote Sorge die Ausbildung von Wanderführern und Physiotherapeuten zu Gesundheitswanderführern, die auch nach Ende der Projektlaufzeit vom Deutschen Wanderverband angeboten werde.

Die abschließenden Worte sprach Eugen Dieterle, Präsident des Schwarzwaldvereins. Er bedankte sich bei Referenten und Teilnehmern des Kongresses und appellierte an die Anwesenden, die gewonnenen theoretischen Erkenntnisse in die alltägliche Vereinsarbeit der Wandervereine zu integrieren.

Pressekontakt:

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