



## Abschlussbericht Studie Gesundheitswandern

### Nachgewiesene Prävention

**Das vom Deutschen Wanderverband zertifizierte Gesundheitswandern hat schon nach kurzer Zeit viele positive Effekte auf die Gesundheit des Menschen. Das beweist der gestern in Leipzig vorgestellte Abschlussbericht einer Studie der Uni Halle-Wittenberg. Jetzt will der Verband erreichen, dass entsprechende Angebote bei möglichst allen Gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt werden. Damit verbunden wäre die zumindest teilweise Kostenübernahme der Versicherungen für die Kurse.**

Pressemitteilung 27  
Abschlussbericht Studie  
Gesundheitswandern  
Kassel, 21. September 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

Die Ergebnisse vom Deutschen Wanderverband zum Gesundheitswandern in Auftrag gegebenen Studie hat am 20. September 2012 Professor Kuno Hottenrott vom Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung e.V. (ILUG) der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg vorgestellt. Während der Jahrestagung der Kommission Gesundheit der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs) in Leipzig sagte Hottenrott, dass das vom Deutschen Wanderverband (DWV) in Kooperation mit der FH Osnabrück konzipierte Gesundheitswandern schon nach vergleichsweise kurzer Zeit eine Reihe positiver Effekte auf den Menschen habe. So veränderten sich dem Wissenschaftler zufolge nicht nur körperbezogene Parameter wie Gewicht Body Mass Index, und Körperfett sondern es konnten auch Effekte auf das Kreislaufsystem, das Wohlbefinden und die Vitalität nachgewiesen werden. Hottenrott: „Zum Teil waren die Veränderungen höchst signifikant.“

Auch die Ausdauerleistungsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit der Probanden verbesserten sich erheblich. Damit sei nun wissenschaftlich belegt, dass durch dieses Wandern die Hauptrisikofaktoren für die Gesundheit deutlich abnehmen und die Gesundheitsressourcen deutlich gestärkt werden, so der Forscher. Zudem beweise die Studie, dass die Gesundheitswanderkurse die Kernziele des Präventionsprinzips „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“ des Paragraph 20 SGB V erreichen.

Pressemitteilung 27  
Abschlussbericht Studie  
Gesundheitswandern  
Kassel, 21. September 2012

Die vom DWV entwickelten Gesundheitswanderungen werden von eigens dafür zertifizierten Gesundheitswanderführern angeboten. Im Unterschied zum „reinen“ Wandern bieten diese Gesundheitswanderführer an besonders schönen Plätzen gemeinsame physiotherapeutische Übungen an. Dabei trainieren sie behutsam die Ausdauer der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sie zeigen richtige Bewegungsabläufe im Wald und auf dem Feld und sie geben Tipps für mehr Bewegung im Alltag sowie für die richtige Ernährung. Immer mehr Menschen, die bislang kaum Erfahrungen mit dem Wandern haben, interessieren sich inzwischen für entsprechende Angebote.

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

In der von ihm geleiteten Studie untersuchte Hottenrott neben einer Reihe von gesundheitsbezogenen Parametern die Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Personen, die sieben Wochen regelmäßig an Gesundheitswanderungen teilnahmen. Die Ergebnisse der aktiven Gruppe verglich Hottenrott nach sieben Wochen mit den Untersuchungen an einer Personengruppe, die nicht gewandert war. Eine zusätzliche Untersuchung der aktiven Gruppe folgte drei Monate nach dem Ende der Phase mit Gesundheitswanderungen (follow up).

Die Personengruppe, die an den Wanderungen teilgenommen hatte, verbesserte im Untersuchungszeitraum nicht nur die Ausdauerfähigkeit, sondern auch Koordination, Blutdruck und körperbezogene Daten wurden positiv durch das Wandern beeinflusst. Der Body Mass Index (BMI), der die Relation des Körpergewichts eines Menschen zu seiner Körpergröße angibt und das Körpergewicht nahmen deutlich ab. So lag das Gewicht der aktiven Probanden bei Studienbeginn im Schnitt bei 91,7 Kilo, am Ende der Untersuchung waren es im Mittel 2, 3 Kilo weniger. Schon nach dem Ende der siebenwöchigen Bewegungsphase hatte sich das Gewicht in der aktiven Gruppe durchschnittlich um 1,6 Kilo verringert, in der passiven Vergleichsgruppe hatte sich nichts getan.

Hottenrott zufolge war auch die Verringerung des Blutdrucks in der Wandergruppe so deutlich nicht zu erwarten: „Der systolische Wert fiel durchschnittlich von 147,7 auf 138,5 der diastolische Wert von 89,9 auf 85,6. Diese Veränderung hat positive Wirkungen auf die Gesundheit.“

Ein Wert, in den ganz unterschiedliche Faktoren eingehen, ist der Walking Index. Berücksichtigt werden u.a. das Alter der Probanden, ihr BMI sowie die Herzfrequenz nach einer definierten Belastung. Für die Untersuchung mussten die Probanden 2.000 Meter walken. Frauen mit einer Geschwindigkeit von sechs und Männer in einer Geschwindigkeit von sieben Kilometer pro Stunde. Der Walking Index hatte sich am Ende der Untersuchung in der aktiven Gruppe im Durchschnitt von 70,2 auf 77,2 verändert. „Das ist höchst signifikant“, sagt Hottenrott. Einfluss auf das Ergebnis hatte vor allem die Abnahme der Herzfrequenz. Für das gleiche Wandertempo verringerte sich der Wert von 131 auf 119 Schläge pro Minute.

Pressemitteilung 27  
Abschlussbericht Studie  
Gesundheitswandern  
Kassel, 21. September 2012

Nicht zuletzt bemerkt der Forscher, dass sich den Untersuchungsergebnissen zufolge auch der Gleichgewichtssinn deutlich zum Positiven verändert hat. Dies habe ein entsprechender Koordinationstest eindeutig bewiesen.

Unterm Strich ist Studienleiter Hottenrott von der Wirksamkeit des Gesundheitswanderns überzeugt: „Die Wanderungen sind eine wirklich erfolgreiche und dabei nachhaltige Intervention.“ Das zeige sich auch hinsichtlich der Vitalität. „Drei Monate nach dem Ende der eigentlichen Interventionsphase fühlten sich die Probanden wesentlich energiegeladener als zuvor“, so der Mediziner. Damit sei klar, dass die Wirkungen des Gesundheitswanderns nicht verpufften, zumal fast alle Untersuchten nach der eigentlichen Intervention eigenständig weiter gewandert waren und dies künftig beibehalten wollen.

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

Auch zwei Krankenkassen – AOK Plus (Sachsen-Thüringen) und BKK Braun Melsungen – sind inzwischen vom Wert des Gesundheitswanderns überzeugt und haben die Kurse als Primärpräventionsmaßnahme anerkannt. Damit verbunden ist eine teilweise Kostenübernahme dieser Kassen für entsprechende Kursangebote.

Damit möglichst viele Gesetzliche Krankenkassen das Gesundheitswandern als Präventionsmaßnahme anerkennen, wird der DWV auf Grundlage der Untersuchungsergebnisse einen entsprechenden Antrag beim Spitzenverband GKV einreichen. DWV-Geschäftsführerin Ute Dicks: „Da unsere Kurse nun nachgewiesener Maßen dem im Paragraph 20 SGB V definierten Präventionsprinzip entsprechen, dürfte einer Anerkennung eigentlich nichts im Wege stehen.“

((Bildunterschrift Datei „Cop. E.Neumeyer-DWV“))  
Jetzt ist es wissenschaftlich bewiesen: Das vom Deutschen Wanderverband entwickelte Gesundheitswandern fördert nachhaltig die Gesundheit des Menschen. Bei entsprechenden Wanderungen bieten besonders ausgebildete Gesundheitswanderführer an schönen Plätzen gemeinsame physiotherapeutische Übungen an.  
Foto: E. Neumeyer /DWV

**Pressekontakt:** Deutscher Wanderverband, Jens Kuhr,  
Tel. (05 61) 9 38 73-14, E-Mail: j.kuhr@wanderverband.de