



## Studie zum Gesundheitswandern

# Wirksamkeit deutlicher als erwartet

**Bislang war es eine Vermutung. Jetzt ist wissenschaftlich belegt: Gesundheitswandern ist gesund. Schon nach einer vergleichsweise kurzen Phase, in der Menschen sich regelmäßig bewegen, verringern sich Körpergewicht, Body Mass Index, Blutdruck und Körperfett signifikant. Auch die Ausdauerleistungsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit werden verbessert.**

Pressemitteilung 10  
Ergebnisse Studie  
DWV-Gesundheitswandern  
Kassel, 25. April 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

Kassel - Gesundheitswandern nach dem zertifizierten Konzept des Deutschen Wanderverbandes verringert die Hauptrisikofaktoren für die Gesundheit deutlich. Das ist ein Ergebnis der vom Deutschen Wanderverband (DWV) initiierten und unter Leitung von Professor Kuno Hottenrott vom Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung e.V. (ILUG) der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg durchgeführten Studie zum Gesundheitswandern. Untersucht wurden neben einer Reihe von gesundheitsbezogenen Parametern, die Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie das Wohlbefinden von Personen, die sieben Wochen regelmäßig an so genannten Gesundheitswanderungen teilnahmen. Diese Gesundheitswanderungen sind durch physiotherapeutische Übungen aufgelockerte Wanderungen, die von eigens dafür zertifizierten Gesundheitswanderführern angeboten werden. Die Ergebnisse der aktiven Gruppe verglich Hottenrott mit den Untersuchungen an einer Personengruppe, die nicht gewandert war.

Die aktive Gruppe 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 signifikant ab. Bei Studienbeginn lag das Gewicht im Schnitt bei 91,8 Kilo, am Ende waren es im Mittel 1, 3 Kilo weniger. Annika Lösche aus dem Forscherteam um Hottenrott ergänzt: „In der Kontrollgruppe hatte sich hier nichts getan.“

Pressemitteilung 10  
Ergebnisse Studie  
DWV-Gesundheitswandern  
Kassel, 25. April 2012

Dem Wissenschaftler zufolge war auch die Verringerung des Blutdrucks in der Wandergruppe so deutlich nicht zu erwarten. Hottenrott: „Der systolische Wert fiel durchschnittlich von 151 auf 142, der diastolische Wert von von 92 auf 84. 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 exakt 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 veränderte sich in der aktiven Gruppe im Durchschnitt von 70,1 auf 75,1. „Das ist hoch signifikant im Vergleich zur Kontrollgruppe“, sagt Hottenrott. Einfluss auf das Ergebnis hatte vor allem die Abnahme der Herzfrequenz. Für das gleiche Wandertempo verringerte sich der Wert von 131 auf 122 Schläge pro Minute. Nicht zuletzt bemerkt der Forscher, dass sich den Untersuchungsergebnissen zufolge auch das Anstrengungsempfinden deutlich zum Positiven verändert hat. Das heißt, dass dieselbe Belastung nach der Intervention als weniger anstrengend empfunden wird. Auch dieses Ergebnis ist statistisch belegt. In der Kontrollgruppe änderte sich das Anstrengungsempfinden nicht.

Annika Lösche freut es, dass den Wanderern die Studie offenbar auch Spaß gemacht hat und sie weiter aktiv bleiben wollen. „Als die Probanden für die vorerst letzten Untersuchungen zu uns kamen, haben eigentlich alle gestrahlt. Die waren zufrieden und wollen als Gruppe künftig weiterwandern“, sagt sie.

Unterm Strich ist Studienleiter Hottenrott von der Wirksamkeit des Gesundheitswanderns überzeugt: „Die Wanderungen sind eine wirklich erfolgreiche Intervention.“ Zudem beweise die Studie, dass die Gesundheitswanderkurse die Kernziele des Präventionsprinzips „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“ des Paragraph 20 SGB V erreichen.

Das Studienergebnis will die Geschäftsführerin des Deutschen Wanderverbandes, Ute Dicks, daher zum Anlass nehmen, Gespräche mit dem Spitzenverband Bund der Gesetzlichen Krankenversicherung aufzunehmen, um die Möglichkeiten der Anerkennung des „Zertifizierten Gesundheitswandern“ als Primärpräventionsleistung gemäß Paragraph 20 SGB V auszuloten.

Das Konzept und die Ausbildung zum zertifizierten Gesundheitswandern haben der Deutschen Wanderverband (DWV) und die Fachhochschule Osnabrück, Fachbereich Physiotherapie, vor rund zwei Jahren entwickelt.

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 10  
Ergebnisse Studie  
DWV-Gesundheitswandern  
Kassel, 25. April 2012

Begleitet wurde die Entwicklung u.a. durch einen Fachbeirat aus Experten, wie dem Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten, (IFK), dem Deutschen Heilbäderverband, dem AOK Bundesverband und Wanderexperten. Mit der vorliegenden Untersuchung ist der gesundheitliche Nutzen nun erstmals auch wissenschaftlich nachgewiesen.

((BU Datei Gesundheitswandern1)))

Für die Studie zur Wirksamkeit der Gesundheitswanderungen ist eine Gruppe von Probanden im Frühling zweimal wöchentlich in die Parklandschaften Kassels aufgebrochen. Während der Wanderungen gab die Gesundheitswanderführerin Dr. Katja Schönweiß immer wieder Tipps für Übungen oder eine gesunde Ernährung. Foto: J. Kuhr/DWV

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

((BU Datei Gesundheitswandern2)))

Für die Studie zur Wirksamkeit der Gesundheitswanderungen ist eine Gruppe von Probanden im Frühling zweimal wöchentlich in die Parklandschaften Kassels aufgebrochen. Die von physiotherapeutischen Übungen unterbrochenen Wanderungen dauerten jeweils rund 90 Minuten. Foto: J. Kuhr/DWV

((BU Datei Gesundheitswandern3)))

Die Probanden, die für die Studie zur Wirksamkeit der Gesundheitswanderungen im Frühling zweimal wöchentlich in die Parklandschaften Kassels aufbrachen, wanderten nicht nur, sondern machten auch immer wieder Übungen. Zum Beispiel auf einem Fuß zu stehen und mit dem anderen einen Stock zu balancieren. Foto: J. Kuhr/DWV

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