

Wandern ist gesund – zu jeder Jahreszeit

Jetzt ist wissenschaftlich belegt: Wandern 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.

Gesundheitswandern nach dem 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), nahm signifikant ab.

Dem Wissenschaftler zufolge war auch die Verringerung des Blutdrucks in der Wandergruppe so deutlich nicht zu erwarten. „Diese Veränderung hat positive Wirkungen auf die Gesundheit.“

Annika Lösche freut es, dass den Wanderern die Studie offenbar auch Spaß gemacht hat und sie weiter aktiv bleiben wollen.

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.

Der komplette Text der Studie ist beim Deutschen Wanderverband abrufbar. Quellen: j.kuhr@wanderverband.de, www.wanderverband.de