



Symposium des Deutschen Wanderverbandes in Kassel zum Thema Wandern und Gesundheit

Pressemitteilung 39
LET'S GO Kongress-Ergebnisse
Kassel, 16.12.09

In der Habichtswaldklinik in Kassel trafen sich am 10. und 11. Dezember mehr als 100 Vertreter von Tourismusorganisationen, wissenschaftlichen Einrichtungen, Verbänden, Wandervereinen und Krankenkassen aus dem ganzen Bundesgebiet, um sich mit dem Thema „Wandern und Gesundheit“ zu beschäftigen. „Was ist Gesundheit, ist Wandern gesund, wie können wir mehr Menschen zum Wandern bewegen?“ – das waren wesentliche Fragen des Fachkongresses. Er wurde veranstaltet vom Deutschen Wanderverband und der Fachhochschule Osnabrück im Rahmen des Projektes „LET'S GO – jeder Schritt hält fit“. LET'S GO wird vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert und ist Teil von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

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 Region Kassel soll es bald noch mehr wandernde Arbeitnehmer geben, das jedenfalls wünscht sich Professor Dr. Reinhard Nöring, Leiter des Gesundheitswesens der Volkswagen AG, Kassel Baunatal. Er stellte das Wandern als neues, mögliches Angebot in der betrieblichen Gesundheitsförderung vor. Der VW Konzern fühle sich verpflichtet, so Prof. Nöring, den Mitarbeitern sichere Arbeitsplätze sowie Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu bieten. Im Jahr 2023 werden voraussichtlich 40 Prozent der VW-Beschäftigten über 55 Jahre alt sein. Damit steigt auch der Bedarf an Maßnahmen zur Gesundheitsförderung. Unabhängig vom Alter oder Gesundheitszustand sei das regelmäßige, moderate Wandern ein hervorragendes Mittel, um sich fit zu halten. „Ich will, ich kann – das vermittelt Wandern“, meinte der Leiter des VW-Gesundheitswesens. Wandern sei einfach umzusetzen und biete viele positive Aspekte – für die körperliche und seelische Gesundheit sowie die soziale Kompetenz. Durch den Kongress sehe er sich bestätigt, das Wandern in die Gesundheitsangebote des VW-Werks aufzunehmen. Gemeinsam mit dem Deutschen Wanderverband, der seinen Sitz in Kassel hat, sollen nun Angebote für die Mitarbeiter entwickelt werden. „Für den Deutschen Wanderverband und seine Mitgliedsvereine bieten sich dadurch viele neue Möglichkeiten, nicht nur in der Region Kassel“, sind sich Verbandspräsident Dr. Hans-Ulrich Rauchfuß und Verbandsgeschäftsführerin Ute Dicks sicher. Dr. Petra Drohsel vom Bundesministerium für Gesundheit lobte das Wandern als niedrigschwelliges Angebot, um mehr Bürger zu mehr Bewegung zu motivieren. „Niedrigschwellig heißt nicht, keine Stufen zu gehen, sondern einfache Angebote zu machen“, sagte Dr. Drohsel und ergänzte: „Der Wanderverband ist ein Garant dafür, dass er Menschen motivieren kann.“

Pressemitteilung 39
LET'S GO Kongress-Ergebnisse
Kassel, 16.12.09

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

Sportwissenschaftler Professor Dr. Klaus Bös vom Institut für Sportwissenschaft in Karlsruhe räumte mit einigen Missverständnissen zum Thema Sport auf. „Man kann nicht einfach sagen, Sport ist gesund“, so Bös. Mit dem Sport sei es wie mit Medikamenten, die Dosis bestimme die Wirkung. Es gebe aber keinerlei Zweifel daran, dass regelmäßige, moderate Bewegung gesund sei. Ein wesentlicher Grund für gesundheitliche Probleme der bundesdeutschen Bevölkerung sei eindeutig zu wenig Bewegung im Alltag und im Beruf. Mindestens zwei Stunden Bewegung bzw. Sport in der Woche seien notwendig, um fit zu bleiben. Optimal für die Gesundheit sind 10.000 Schritte am Tag. Allerdings schaffen wir Deutschen durchschnittlich nur weniger als 1.000 Schritte täglich und nur noch maximal 17 Prozent der deutschen Bevölkerung bewegen sich ausreichend.

Da wir kaum noch zu Fuß gehen, müsste es eigentlich heißen „Wie sitzt du?“ anstatt „Wie geht es dir“, so der Sportwissenschaftler. Wandern, Walking, Jogging seien ideal, um den Einstieg in ein bewegtes Leben zu schaffen. Der innere Schweinehund könne nicht bekämpft werden, meinte Prof. Bös. „Sie müssen ihn dazu bringen, dass er morgens raus will.“ Wandern ist seiner Meinung nach ein ideales Ausdauertraining und optimal für die Mehrheit der Bevölkerung, um sich fit zu halten.

Weit mehr als die Ausdauer wird bei den „Gesundheitswanderungen“ trainiert, die der Deutsche Wanderverband und die Fachhochschule Osnabrück im Rahmen des Projektes LET'S Go entwickelt haben. Christine Merkel vom Deutschen Wanderverband sowie Professor Dr. Christoff Zalpour und Bettina Schulte Temming von der FH Osnabrück stellten das Projekt und wissenschaftliche Untersuchungen vor. Die belegen eindeutig: Die Wahrscheinlichkeit, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden, sinkt, wenn man sich regelmäßig bewegt. Prof. Zalpour erläuterte, dass kein Mensch vollkommen gesund oder vollkommen krank sei. Man bewege sich immer zwischen diesen Polen. „Gesundheit bedeutet“, so der Mediziner, „ein guter Schwimmer im Fluss des Lebens zu sein.“ Wichtig sei, die Eigenverantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen und sich viel zu bewegen – am besten jede Woche zu wandern. Prof. Zalpour gab den Tipp, sich immer wieder bewusst zu machen: „Ich habe zwei Ärzte, mein rechtes und mein linkes Bein.“

Jeanette Huber vom Zukunftsinstitut in Kelkheim stellte verschiedene Trends vor, die Einfluss auf das Wandern haben. Dazu gehöre der Gesundheitstrend „Selfness“, der die Wellness-Bewegung ablöse. Zukünftig würden viele Menschen mehr Wert auf Eigenverantwortung, Lernen, Entwicklung und mentales Wachstum legen. „Wellness“ hätte sich inzwischen mitunter als „Well-Nepp“ entlarvt, der für die Gesundheit wertlos sei. „Oben wird Zucker reingepumpt, unten Fett abgesaugt“, äußerte sich die Zukunftsforscherin kritisch. Auch die Hinwendung zur Natur und deren bewusster Konsum sei ein Megatrend, ebenso wie die Individualisierung der Menschen und neue Formen der Vernetzung und Kommunikationswege. Sie stellte Lebensstil-Typen wie die „LOHAS“, „Latte-Macchiato-Familien“, „Super-Daddys“ oder „Grey-Hopper“ vor. Mit dem Thema Gesundheit seien schon heute die Menschen gut zu erreichen. Früher hieß es in der Werbung „sex sells“. Heute lassen sich nicht nur mit erotischen Botschaften gute Geschäfte machen, sondern ebenso mit der Gesundheit als Werbeträger, so die Zukunftsforscherin. Die Wandervereine müssen „das Wandern neu denken“, die neuen Lebensstile im Blick haben, um den zukünftigen Trends gerecht zu werden.

Pressemitteilung 39
LET'S GO Kongress-Ergebnisse
Kassel, 16.12.09

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

Wie wirkt Landschaft auf die Menschen? – das ist Forschungsthema von Professor Dr. Erwin Frohmann aus Graz. Er präsentierte eigene Untersuchungen, bei denen Studenten in ruhiger, meditativ-kontemplativer Stimmung an einem Wasserfall, in einem Wäldchen und in einer Felslandschaft verweilten. Dabei wurden die Aktivitäten ihres vegetativen Nervensystems (Herz, Kreislauf, Atmung) gemessen und ihre Befindlichkeit erfragt. „Wir stellten fest“, so Prof. Frohmann, „dass sich der kontemplative Zugang zur Landschaft signifikant auf das physische wie psychische Befinden des Menschen auswirkt.“ Je nach Landschaftsraum kam es zu beruhigenden oder aktivierenden Effekten. „Der Wasserfall ließ die Herzen schneller schlagen“, so ein Ergebnis. Durchschnittlich hatten die Studenten am Wasserfall eine um 6 Herzschläge höhere Herzfrequenz in der Minute als im Wäldchen. Professor Frohmann sagte: „Wenn wir in die ‚Atmosphäre der Landschaft‘ eintauchen, überträgt sich die Stimmung der Landschaft auf uns und wir spüren die Verbundenheit mit der Erde. Zugleich wird die Landschaftswahrnehmung zur Persönlichkeitswahrnehmung. Vergleichbar mit zwei Wellenfeldern die einander begegnen.“ Das Wandern in der Natur kann so eine „therapeutische Wirkung“ auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene entfalten.

Prof. Dr. Christian Grüneberg von der Hochschule für Gesundheit in Bochum referierte über die Rolle der Physiotherapie in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Er stellte gesundheitsrelevante gesellschaftliche Entwicklungen vor, wie den demographischen Wandel und die Zunahme chronischer Erkrankungen, sowie verschiedene Definitionen von „Gesundheit“. Es sei festzustellen, dass die Deutschen im internationalen Vergleich sehr viel für ihre Gesundheit ausgeben, die Ergebnisse allerdings nur mittelmäßig seien, sagte Prof. Grüneberg. In der Medizin und bei den Physiotherapeuten, den „Spezialisten für menschliche Bewegung“, hat es einen Wandel in der Betrachtung von Gesundheit gegeben. Während früher die Vermeidung von Schmerzen im Vordergrund der Behandlung gestanden habe, gehe es heute um Stärkung der eigenen Ressourcen. „Ich kann wandern, obwohl ich Schmerzen habe“, sei eine mögliche Denkweise von Patienten, die es zu fördern gilt.

Ronald Claaßen von der OstWestfalenLippe Marketing GmbH stellte das Konzept der „TEUTO VitalWanderWelt“ vor. Die Gesundheitsangebote der VitalWanderWelt kombinieren Wandern bzw. Bewegung, therapeutische Anwendungen und die Telemedizin. Der Einsatz der Telemedizin sei das Besondere an diesem Gesundheitsprogramm, dem verschiedene Kliniken und Institute angeschlossen sind. Dabei werden während einer Wanderung registrierte Daten des Patienten, zum Beispiel ein EKG, per Telekommunikation an ein ärztliches Institut gesendet. Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen können so wieder ermutigt werden, sich allein auf eine längere Wanderung zu begeben. Durch die zeitnahe Übermittlung der Daten an einen Arzt, zum Beispiel per Handy, erleben sie die Wanderung als sichere, kontrollierte Situation.

Pressemitteilung 39
LET'S GO Kongress-Ergebnisse
Kassel, 16.12.09

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

Dr. Alexander Hemmann, vom Landesverband Baden-Württemberg im Deutschen Diabetiker Bund, referierte über „Diabetiker auf dem Westweg“. An acht Wochenenden, von April bis November 2009, haben 30-45 Teilnehmer den rund 280 Kilometer langen Westweg im Schwarzwald erwandert. Es handelte sich bei den Teilnehmern um Diabetiker, die als chronisch krank eingestuft sind, sowie um Diabetologen, Diabetes-Fachleute und Wanderführer des Schwarzwaldvereins. Dieses Wandern unter ärztlicher Aufsicht, mit regelmäßigen Messungen von Blutzucker und Blutdruck, hat den Patienten Mut gemacht, trotz chronischer Erkrankung eine besondere Herausforderung zu bewältigen. Dr. Hemmann berichtete, dass durch die regelmäßige Bewegung bei einigen Patienten die Medikamente abgesetzt werden konnten.

Horst Neid von der AOK Hessen stellte dar, dass aus seiner Sicht eine Bezuschussung von Wanderangeboten als Präventionsmaßnahme nicht möglich ist. Die rechtlichen Rahmenbedingungen des § 20 im Sozialgesetzbuch V würden dies nicht erlauben. Aber die AOK Hessen bietet seit April 2009 ihren Versicherten unter dem Namen BONUS fit ein Bonusprogramm für gesundheitsbewusstes Verhalten an. Dabei wird finanziell honoriert, wenn Versicherte an Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge teilnehmen. Maximal werden im Jahr 100 Euro erstattet. Für regelmäßige Wanderungen können Versicherte im Jahr bis zu 40 Punkte beziehungsweise 40 Euro erhalten.

In einem Workshop stellten am Freitag Projektmitarbeiterin Bettina Schulze Temming und Gesundheitswanderführerin Dr. Katja Schönweiß den Teilnehmern des Symposiums eine Gesundheitswanderung in der Praxis vor.

Die Vorträge der Dozenten stehen ab Januar 2010 auf der Homepage des Deutschen Wanderverbandes www.wanderverband.de als Download zur Verfügung.

Presse-Kontakt:

Ingo Seifert-Rösing
Tel.: (05 61) 9 38 73-14
E-Mail: i.seifert@wanderverband.de