



DeutscherWanderverband

Pressemitteilung 15 / Studie zum DWV-Gesundheitswandern / Kassel, 2. April

Neue Studie zum DWV-Gesundheitswandern

Pressemitteilung

Kombination aus Wandern und Übungen überzeugt

Wer nimmt an den vom Deutschen Wanderverband zertifizierten Gesundheitswanderungen teil? Warum machen Menschen diese Gesundheitswanderungen und wie erfahren sie davon? Auf diese Fragen antwortet eine neue Studie. Befragt wurden dafür sowohl die Teilnehmer der Wanderungen als auch die Gesundheitswanderführer selbst.



Das „Gesundheitswandern, zertifiziert nach Deutschem Wanderverband“ – kurz Gesundheitswandern – ist in vielerlei Hinsicht gesund. Es stärkt den Kreislauf, verringert Gewicht, Body Mass Index sowie Körperfett und stärkt das Wohlbefinden und die Vitalität der Menschen, die an den Wanderungen teilnehmen. Das hat eine wissenschaftliche Studie der Uni Halle- Wittenberg bereits im September 2012 bewiesen.

Gesundheitswanderungen kombinieren kurze Strecken zu Fuß mit physiotherapeutischen Übungen und Informationen rund um das Thema Gesundheit. Die neue Studie „Evaluation des Gesundheitswanderns“, ebenfalls vom Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG) an der Uni Halle-Wittenberg, fragt nun danach, wer an den Gesundheitswanderungen teilnimmt und welche Kommunikationswege die Teilnehmer erreichen. Außerdem sucht die Untersuchung nach Faktoren, die Menschen für das Gesundheitswandern begeistern. Studienleiter Professor Kuno Hottenrott: „Von Interesse ist auch, ob das Gesundheitswandern zu nachhaltigen Verhaltensänderungen führt. Dahinter steckt unter anderem die Frage, ob die Teilnehmer der Wanderungen sich in ihrem Alltag mehr bewegen.“

Um auf diese Fragen zu antworten, werteten Hottenrott und sein Team 223 Fragebögen aus, welche die zwischen 18 und 84 Jahre alten Teilnehmer der Wanderungen aus ganz Deutschland

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

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Pressemitteilung



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

(durchschnittliches Alter: rund 63 Jahre) zuvor ausgefüllt hatten. 53 Prozent der Befragten waren Mitglieder in einem Wander- und 46 Prozent Mitglieder in einem Sportverein. Von den Befragten gaben 42 Prozent an, an einer chronischen Erkrankung zu leiden. Hottenrott: „Bluthochdruck war mit 25 Prozent am stärksten vertreten, 56 Personen litten darunter. Elf Personen hatten Asthma und fünf Personen Diabetes.“ Über die Hälfte der Befragten (57 Prozent) beurteilte ihre körperliche Fitness als gut. Mittelmäßig fit zu sein, gaben 39 Prozent der Teilnehmer an.

Die Effekte des Gesundheitswanderns beurteilten die Befragten insgesamt als gut. „Über 80 Prozent der Teilnehmer sagten, dass sie sich besser fühlen, seitdem sie Gesundheitswanderungen machen“, so der Studienleiter. Nur 17 Prozent äußerten, dass sich durch das Gesundheitswandern keine Veränderungen ergeben hätten.

Im Einzelnen stellt die Studie zu den Effekten der Wanderungen fest: Über 60 Prozent der Befragten fühlen sich weniger gestresst seit sie Gesundheitswanderungen machen und 73 Prozent haben dadurch ein positiveres Lebensgefühl. Ebenfalls jeweils über die Hälfte der Befragten fühlt sich leistungsfähiger im Beruf und im Alltag (52 Prozent), hat ein besseres Körper- oder Selbstwertgefühl (58 Prozent) sowie eine bessere Trittsicherheit beziehungsweise größere Sicherheit beim Gehen im Alltag (58 Prozent) seitdem sie an dem Wandern teilnehmen. Jeweils knapp die Hälfte der Befragten berichtete über einen größeren Freundes- und Bekanntenkreis (46 Prozent), einen besseren Schlaf (45 Prozent) und weniger gesundheitliche Probleme (49 Prozent) durch das Gesundheitswandern. Hottenrott: „Ferner bewegen sich 66 Prozent der Teilnehmer im Alltag regelmäßig, seit sie Gesundheitswanderungen machen und 53 Prozent achten stärker auf eine gesunde Ernährung.“

Bei den Motiven zur Teilnahme am Gesundheitswandern steht der Aspekt Gesundheit laut Studie im Vordergrund: 78 Prozent möchten mit dem Wandern mehr für ihre Gesundheit tun, 69 Prozent der Befragten nehmen am Gesundheitswandern teil, um die körperliche Fitness zu verbessern und 52 Prozent wollen ihr Körpergewicht reduzieren. Außerdem gaben 48 Prozent der Befragten an, am Wandern teilzunehmen, weil sie ausgeglichener werden und Stress abbauen möchten. Für fast die Hälfte (49 Prozent) ist die Möglichkeit wichtig, neue Bekanntschaften zu machen. Nicht zuletzt nehmen drei Viertel der Kursteilnehmer am Gesundheitswandern teil, weil sie seit vielen Jahren gerne wandern. 70 Prozent wollen sich dadurch mehr in der Natur bewegen. Dazu passt, dass 69 Prozent der Befragten keine Lust haben, beispielsweise in ein Fitnessstudio zu gehen und deswegen gesundheitswandern.



Pressemitteilung



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

DWV-Geschäftsführerin Dicks freut, dass das hinter dem Angebot stehende Konzept bei den Teilnehmern offenbar gut ankommt. Insbesondere die Kombination aus Wandern und Bewegungsübungen sowie die positiven Gruppenerlebnisse scheinen zu überzeugen. Dicks: „Für 89 Prozent haben sich die Erwartungen an das Gesundheitswandern erfüllt und 92 Prozent finden es gut, dass zum Wandern zusätzliche Übungen angeboten werden. Das zeigt: Wir sind auf dem richtigen Weg.“ 77 Prozent der Wanderteilnehmer gaben außerdem an, weiterhin regelmäßig Gesundheitswanderungen machen zu wollen und 81 Prozent wollen ihren Freunden und Bekannten das Gesundheitswandern empfehlen. Unterm Strich scheint es viele Wege zu geben, Menschen zum Gesundheitswandern zu führen. Sechs Prozent der Teilnehmer haben das Wandern laut eigener Aussage von ihrem Arzt empfohlen bekommen, 34 Prozent erfuhren von Freunden davon.

Auch den Aussagen der Gesundheitswanderführer selbst zufolge spielen Empfehlungen eine wesentliche Rolle. Gefragt nach der Art der Werbung ergibt sich folgendes Bild: 68 Prozent der befragten Wanderführer nannten die Mund zu Mund Propaganda, 57 Prozent die Pressearbeit und 40 Prozent das Internet. Fast ebenso viele (39 Prozent) verlassen sich bei ihrer Werbung auf Flyer. Inserate dagegen spielen nur bei 13 Prozent der Befragten eine Rolle.

Dicks: „Im Hinblick auf mögliche Handlungsempfehlungen haben wir uns zudem für die durchschnittliche Gruppengröße bei Gesundheitswanderungen interessiert.“ Hier ergab die Befragung der Wanderführer, dass durchschnittlich etwa zehn Personen bei fortlaufenden Angeboten zu fixen Terminen dabei sind, bei Gesundheitswanderungen im Rahmen von Reisen sind es im Durchschnitt zwölf Personen. Am größten sind die Gruppen bei den Angeboten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Hier liegt die durchschnittliche Gruppenstärke bei 14 Personen. Aus diesen Ergebnissen werden nun Handlungsempfehlungen für den Deutschen Wanderverband, seine Mitgliedsvereine und die Gesundheitswanderführer entwickelt. Sie sollen helfen, die angestrebte Zielgruppe noch besser zu erreichen. Hottenrott: „Denkbar sind etwa Hinweise für eine verbesserte Kommunikationsstrategie, für Vernetzungen mit geeigneten Partnern oder zu Fortbildungsmodulen für Gesundheitswanderführer.“

Die Studie wurde finanziell durch den Bund gefördert. Seit dem Jahr 2008 hat der Deutsche Wanderverband bundesweit über 350 Gesundheitswanderführer ausgebildet. Die positiven Wirkungen des ganzheitlichen Bewegungsprogramms sind so deutlich, dass zahlreiche Krankenkassen mit über 70 Millionen Versicherten entsprechende Angebote inzwischen in der Primärprävention anerkennen, wenn diese von ausgebildeten



Gesundheitswanderführern mit bewegungstherapeutischer Grundausbildung durchgeführt werden. Damit ist das Gesundheitswandern zum Beispiel für Reha-Kliniken und physiotherapeutische Praxen ein attraktives Zusatzangebot. Das „Gesundheitswandern, zertifiziert nach Deutschem Wanderverband DWV“ gehört zu Let´s go – jeder Schritt hält fit und ist darüber Modellprojekt von IN FORM.

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

Pressemitteilung



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

