



**Bundesweiter Aktionstag Gesundheitswandern am 29. September**

## **Deutschland geht Gesundheitswandern**

**Bundesweit können interessierte Menschen am Sonntag, den 29. September, die vom Deutschen Wanderverband zertifizierten Gesundheitswanderungen ausprobieren. Die Wanderungen, bei denen der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht, gehören zur Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes „Let´s go – jeder Schritt hält fit“.**

Pressemitteilung 29  
Aktionstag  
Gesundheitswandern  
23. September 2013

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

Gesundheitswanderungen kombinieren kurze Strecken zu Fuß mit ausgewählten physiotherapeutischen Übungen, die die Balance schulen, beweglich machen, kräftigen und entspannen. Besonders Menschen, die selten oder keinen Sport treiben, sich wenig bewegen, aber einmal ohne Leistungsdruck etwas Gutes für ihre Gesundheit tun möchten, können von dem Angebot profitieren. Spezialkleidung oder besondere Ausrüstung ist beim Gesundheitswandern nicht nötig, es reichen wetterfeste, bequeme Freizeitkleidung und feste Schuhe mit gutem Profil.

Die rund 60 Wanderungen im Rahmen des Aktionstages am 29. September, den der Deutsche Wanderverband (DWV) in Kooperation mit Crataegutt® veranstaltet, werden in rund 50 Orten in ganz Deutschland angeboten. Ob Hamburg, Markdorf am Bodensee, Düsseldorf oder Berlin: Überall gibt es Schnupperangebote der vom DWV zertifizierten Gesundheitswanderführer, welche helfen, Körper, Seele und Geist in Balance zu bringen. Viele Wanderungen während des Aktionstages sind umsonst. Wer wissen will, wo er das für ihn nächste Angebot findet, wird im Internet unter [www.gesundheitswanderfuehrer.de](http://www.gesundheitswanderfuehrer.de) (Aktionen / Aktionstag 2013) fündig.

Das Gesundheitswandern gehört wenige Jahre nach seiner Einführung im Jahr 2009 vielerorts zum etablierten Aktivprogramm. Außerdem ist

Pressemitteilung 29  
Aktionstag Gesundheitswandern  
23. September 2013

es Bestandteil von Gesundheitsreisen wie sie etwa der Reiseveranstalter Wikinger anbietet. Ute Dicks, Geschäftsführerin des Deutschen Wanderverbandes: „Wir freuen uns, dass sich das Gesundheitswandern in ganz Deutschland etabliert hat und immer mehr Zuspruch findet.

Grundlage für die schnelle Etablierung dieser aktiven Freizeitbeschäftigung war eine Studie der Uni Halle-Wittenberg, die eindeutig gezeigt hat, dass die Wanderungen schon nach kurzer Zeit sehr wirksam sind indem sie zum Beispiel den Kreislauf stärken.

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

### **Hintergrund: Gesundheitswandern stärkt Herz und Lebensqualität**

„Gesundheitswandern, zertifiziert nach Deutschem Wanderverband“ gehört zu Let´s go – jeder Schritt hält fit, der Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes und ist darüber Modellprojekt von IN FORM, des Nationalen Aktionsplans für gesunde Ernährung und mehr Bewegung in Deutschland.

Der positive Effekt des Gesundheitswanderns auf das Herz-Kreislaufsystem, das allgemeine Wohlbefinden und die Vitalität wurde in einer wissenschaftlichen Studie des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG) der Martin-Luther Universität Halle-Wittenberg bestätigt.

Der herzstärkende Effekt lässt sich noch steigern: Wird moderates Ausdauertraining mit der regelmäßigen Einnahme des Weißdorn-Spezialextrakts WS<sup>®</sup> 1442 (Crataegutt<sup>®</sup>, Apotheke) kombiniert, verbessern sich Leistungsfähigkeit und Lebensqualität noch einmal deutlich. Zu diesem Ergebnis kam eine Untersuchung des Sportinstituts der Universität Karlsruhe.

Kontakt: Christine Merkel, DWV-Referentin Marketing & Gesundheit,  
Email: [c.merkel@wanderverband.de](mailto:c.merkel@wanderverband.de), Tel: 0561-93873-18