



Fit in den Herbst

Der Deutsche Wanderverband weist auf die positiven Effekte des Wanderns für die Gesundheit hin – die gerade im Herbst besonders wichtig sind.

Pressemitteilung 21
Wanderverband und Gesundheit
Kassel, Oktober 2007

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

Wer regelmäßig wandert, stärkt sein Kreislaufsystem, verbessert seine Abwehrkräfte und sorgt auch für sein seelisches Wohlbefinden. Dr. med. Rauchfuß, Präsident des Deutschen Wanderverbandes, von Beruf Arzt und Apotheker, betont: „Die deutschen Gebirgs- und Wandervereine leisten mit ihren Wanderangeboten einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit der Bevölkerung. Schließlich nehmen jedes Jahr mehr als 2 Millionen Bundesbürger an unseren geführten Wanderungen teil.“ Professor Dr. med. Zalpour, Professor für Physiotherapie an der Fachhochschule Osnabrück, erklärt: „Wandern wird hinsichtlich seiner gesundheitlichen Effekte oft noch unterschätzt. Klar ist, dass es außer den körperlichen Auswirkungen nicht-körperbezogene Effekte gibt: Wandern in schöner Landschaft spricht immer Körper, Seele und Geist an. Gut untersucht sind die körperlichen Effekte des Wanderns hinsichtlich der Prävention, also Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In einer groß angelegten amerikanischen Studie mit über 70.000 TeilnehmerInnen konnte nachgewiesen werden, dass regelmäßiges, zügiges Wandern ebenso erfolgreich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt wie energisch betriebener Sport, etwa Rad fahren, Schwimmen oder Joggen. Es ist sehr begrüßenswert, auch das Wandern ins Zentrum gesundheitsrelevanter Freizeitaktivitäten zu rücken, denn hier koppeln sich körperliche Bewegung und Naturerfahrung auf synergistische Weise.“

Gesundheit, ein besonderer Arbeitsschwerpunkt des Verbandes, der seit 1996 in den Leitlinien steht: Auf dem 96. Deutschen Wandertag 1996 in Wernigerode hat der Deutsche Wanderverband in seinen Leitlinien das Thema „Wandern und Gesundheit“ verankert. Seitdem engagieren sich die Mitgliedsvereine für dieses Thema und schaffen mit zahllosen Wanderangeboten Anreize für die Bevölkerung, sich häufiger zu bewegen. In den Leitlinien heißt es: „Jenseits des Rekordspektakels betreibt man Wandern weniger um körperlicher Höchstleistungen willen als vielmehr darum, Spaß zu haben, sich wohl zu fühlen und fit zu halten. Für die Gesundheit ist eine mäßige, aber regelmäßige Beanspruchung des Körpers hohen sportlichen Leistungen vorzuziehen; als entscheidend gilt allein die dauerhaft verausgabte Bewegungsenergie.“ Diese Formulierungen, so Dr. Rauchfuß, blieben aktuell und würden von immer mehr Fachleuten aufgegriffen.

Pressemitteilung 21
Wanderverband und Gesundheit
Kassel, Oktober 2007

„Wandern ist eine Herzensangelegenheit“: Als Kooperationspartner des Bundesgesundheitsministeriums stärkt der Deutsche Wanderverband die Kampagne 3.000 Schritte extra der Gesundheitsministerin Ulla Schmidt. Karl Schneider, Ehrenpräsident des Deutschen Wanderverbandes, ist in den Kampagnenbeirat berufen. Auf der TourNatur 2007 hat die Gesundheitsministerin die „Qualitätswege Wanderbares Deutschland“ ausgezeichnet.

„Wandern und Gesundheit“ als Zukunftsthema: In den nächsten Jahren will der Deutsche Wanderverband mit seinen Mitgliedsvereinen noch mehr Angebote schaffen, um die Bevölkerung zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren. Dazu sollen unter anderem die Verbindungen zu Universitäten und Fachhochschulen ausgebaut und spezielle „Fitness-Wanderungen“ entwickelt werden. Wichtige Meilensteine der Verbandsarbeit waren bisher:

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

- Kooperation mit dem Bundesgesundheitsministerium, öffentliche 3.000 Schritte Spaziergänge: u.a. mit dem Parlamentarischen Staatssekretär Rolf Schwanitz auf der Bundesgartenschau in Gera im Juni 2007, die Aktivitäten der Wimpelwandergruppe 2006 auf ihrem Weg von Thüringen in die Eifel sowie GPS-Touren der Deutschen Wanderjugend
- Teilnahme am EU-Kongress „Gesundheitliche Prävention. Ernährung und Bewegung - Schlüssel für mehr Lebensqualität“ vom 25. bis 27. Februar 2007 in Badenweiler
- Zusammenarbeit mit Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann, Ärztlicher Leiter des Instituts für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg
- Zusammenarbeit mit Prof. Dr. med. Christoff Zalpour, Professor für Physiotherapie an der Fachhochschule Osnabrück
- ideelle Kooperation mit dem Deutschen Heilbäderverband, Austausch bei Sachthemen
- Die Entwicklung der Internetpräsentation „Wandern und Fitness“ zusammen mit der AOK - Die Gesundheitskasse im September 2004 für www.wanderbares-deutschland.de
- Die Veranstaltung von und Teilnahme an zahlreichen Gesundheitskongressen, beispielsweise:
 - Symposium „Wandern und Gesundheit“, Bad Brückenau / Rhön, 14. Juli 2007
 - 3. Symposium des Odenwaldklubs „Wandern und Gesundheit“, Lindenfels, 25. September 2004
 - Seminar „Walking in Theorie und Praxis“, Deutscher Heilbäderverband, Neu-Anspach, 24. September 2003
 - Tagung „Wandern ist Gesundheit“, Heimat- und Wanderakademie Baden-Württemberg, März 2001
 - „Wandern und Gesundheit“ Falk Symposium, Schwarzwald, Mai 2000
 - „Wandern - Gesundheit pur“, Wanderführer-Forum des Sauerländischen Gebirgsvereins, Februar 2000, Sauerland.

Pressekontakt:

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

Bei einer Veröffentlichung würden wir uns über ein Belegexemplar freuen.