

## Referentinnen und Referenten

Prof. Dr. med. Aloys Berg  
Dr. Rainer Brämer  
Martin Brand  
Dr. phil. Dipl.-Päd. Beate Brieseck  
Erik Diwersy  
Prof. Dr. Ulrich Gebhard  
Dipl. Geogr. Birgit Grauvogel  
Mattias Gruber  
Terry Hartig, Ph.D., M.P.H.  
Prof. Dr. med. H.-C. Heitkamp  
Univ. Prof. mult. Dr. med. Dr. h. c. mult. Wildor Hollmann  
Prof. Dr. med. Karin Kraft  
Univ. Prof. Dr. med. Wolfgang Schobersberger  
Christian Schröder

## Studien

**Profilstudie Wandern 2007/08** – Dr. Rainer Brämer  
**Patientenstudie Natur bewegt 2007** – Jochen Becker  
**Klinikstudie Bewegungstherapie 2007** – Dipl. Ing. Manja Richter (geb. Stock)  
**Bewegungsstudie Spazieren** – Dipl. Sportwiss. Birgit Wallmann

**Gesundheitskongress Wandern**

**Referent:**

Prof. Dr. med. Aloys Berg  
Universitätsklinikum Freiburg, Zentrum für Innere Medizin Abt. für  
Rehabilitative und Präventive Sportmedizin



**Kurzvita:**

- Facharzt für Laboratoriumsmedizin sowie für Physikalische und Rehabilitative Medizin bei Zusatzspezifikationen im Bereich Sportmedizin und Ernährungsmedizin (DAEM)
- Seit 1970 freier und seit 1974 ohne Unterbrechung angestellter ärztlicher Mitarbeiter am Universitätsklinikum
- heute stellvertretender Abteilungsleiter und Leiter des Schwerpunkts Prävention und Rehabilitation
- Leiter des Arbeitsbereichs Sporternährung am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg
- Seit über 30 Jahren tätig in Klinik, Lehre und Forschung sowie in leitender Mitarbeit verschiedener medizinischer Fachgremien (DGSP, DGFF, DAG, NHKK)
- Autor von mehr als 600 wissenschaftlichen Publikationen und 9 Monographien.
- Augenblickliche Arbeitsschwerpunkte: Lebensstilmanagement der Adipositas (M.O.B.I.L.I.S.-Programm) und von Stoffwechselerkrankungen, Prävention und Rehabilitation der koronaren Herzkrankheit, Functional-foods und körperliche Leistungsfähigkeit, Sportimmunologie.

**Abstract: Wandern – ein zu wenig beachteter Gesundheitsfaktor in unserer inaktiven und übergewichtigen Gesellschaft**

Immer mehr Menschen entdecken das Wandern als sanfte oder grüne Form des Ausgleichssports. Dies ist aus medizinischer Sicht sehr begrüßenswert, denn regelmäßige moderate körperliche Aktivität besitzt eine gesicherte Gesundheitswirkung. So bewirken Änderungen im Lebensstil und Aktivitätsverhalten, so etwa nach längeren Inaktivitätsphasen oder auch Krankheit, fassbare Erfolge und Besserungen bei Herzkreislauf- und Stoffwechselerkrankungen und beeinflussen zudem auch die Stimmungslage positiv.

Sinnvoll ist, täglich mindestens 30 Minuten über die alltäglichen Basisaktivitäten hinaus als gezielte Freizeitaktivität einzubringen. Zur Erreichung dieses Ziels ist Wandern in jedem Alter empfehlenswert – und dies ohne kostspielige Hilfsmittel und ohne sportartspezifische Vorerfahrung.

**Gesundheitskongress Wandern**

**Referent:**

Dr. Rainer Brämer  
Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Marburg



**Kurzvita:**

- Natursoziologe und promovierter Physiker
- Leiter der Forschungsgruppe Wandern an der Universität Marburg, Vorsitzender des Deutschen Wanderinstituts e.V., wandertouristischer Fachberater ProjektPartner Wandern
- Seit Anfang der 70er Jahre Forschungsarbeiten zum Verhältnis von Natur und Mensch mit dem Schwerpunkt Naturwissenschaften, mehrere hundert Publikationen, Mitherausgeber der Zeitschrift und Reihe "Soznat"
- Seit Anfang der 90er Jahre regelmäßige empirische Studien zur subjektiven Naturbeziehung in der Hightechwelt sowie zu soziologischen, physiologischen und psychologischen Aspekten des Wanderns wie z.B. "Jugendreport Natur", "Jugendstudie Wandern", "Profilstudien Wandern", Reihe "Wanderwelt"
- Mitwirkung bei zahlreichen innovativen Wanderwegeprojekten (z.B. Rothaarsteig, Rheinsteig, Extratouren), Entwicklung einschlägiger Qualitätszertifikate (z.B. "Deutsches Wandersiegel"), Ideengeber und Fachbegleiter zahlreicher wanderbezogener Initiativen, darunter auch der "Erste Deutsche Wanderkongress" 1998 und der "Gesundheitskongress Wandern" 2007.

**EINFÜHRUNGSVORTRAG**

**Abstract: Kur Natur - Regeneration durch Wandern**

Jahrzehntelang galt das Wandern als Aschenputtel und Auslaufmodell unter den Outdooraktivitäten. Vom Tourismus vor wenigen Jahren wieder entdeckt, stellt sich der sanfte Natursport heute als einer der erfolgreichsten Wachstumsmärkte dar, da er den Bedürfnissen überforderter Hightechbürger offensichtlich optimal entgegenkommt. Der Medizin steht diese Wiederentdeckung großenteils noch bevor.

Wandern erweist sich auf physischem und psychischem Gebiet als ein präventiv-therapeutisches Medium mit extremer Breitbandwirkung. Durch die ungebundene Bewegung in der Natur tritt bei Stresssituationen ein hoher kompensatorischer Effekt ein. Der Wanderer wird in eine ursprüngliche, unseren Anlagen und Fähigkeiten optimal gerecht werdende Situation versetzt. Das Regenerativum Wandern kommt ohne strikte, auf Dauer eher abschreckende Trainingsreglements aus: Wanderspaß statt Übungsstress.

Obwohl seine wohltuenden Wirkungen im medizinischen Alltag durchaus bekannt sind, gibt es keine systematischen Konzepte zu deren Nutzung und Optimierung in Prävention und Rehabilitation. Ein wesentliches Ziel des Kongresses ist es, aus den präsentierten Fakten und Einsichten konkrete Schlussfolgerungen für die Entwicklung solcher Konzepte zu ziehen.

**Gesundheitskongress Wandern**

**Referent:**

Martin Brand  
St. Marien-Hospital Eickel, Herne  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik



**Kurzvita:**

- Studium Sportwissenschaften, Geographie und Pädagogik (Westfälische Wilhelms-Universität Münster)
- Weiterbildung in Körperpsychotherapie am Deutschen Institut für tiefenpsychologische Tanztherapie und Ausdruckstherapie (DITAT) in Bonn

**Tätigkeiten:**

- Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Projekt Integrationssport, Fachbereich Sportwissenschaft (Westfälische Wilhelms-Universität Münster)
- Bewegungstherapeut in der Gelderland-Klinik, Geldern, Fachklinik für Psychotherapie und Psychosomatik
- heute Leitung der Abteilung für Bewegungs-, Ergo- und Physikalische Therapie am St. Marien-Hospital Eickel, Herne
- von 1998 bis heute Mitwirkung im Jakobuswegprojekt

**ausgewählte Publikationen:**

- Brand, M., G. Hölter, W. Beudels, S.M. Schmitz-Buhl: Bewegungstherapie bei Patienten mit depressiven Störungen: Ausgewählte Einzelfallstudien. In: M. Franz, W. Tress (Hrsg.): Psychosomatische Medizin – Ankunft in der Praxis. Frankfurt: Verlag für Akademische Schriften, 1997, S. 190
- Hölter, G./Beudels, W./Brand, M. (2002): Körperkonzept und Bewegungstherapie in der Psychosomatik. Explorative Studie zu Struktur und Verlauf. In: Sportwissenschaft 32, 2, 363-380

**Abstract: Das Jakobuswegprojekt am St. Marien-Hospital Eickel, Herne**

(Chefarzt und Ärztlicher Direktor Dr. med. Peter W. Nyhuis)

Seit 1996 wandern Patientinnen und Patienten gemeinsam mit einem multiprofessionellen Team des psychiatrischen Akutkrankenhauses St. Marien-Hospital Eickel auf dem Jakobusweg. Die Gruppe bewältigt jährlich eine Etappe von etwa 200 Kilometern und hat mittlerweile Spanien erreicht. Ihr großes Ziel ist die Ankunft in Santiago de Compostela im Jahr 2010.

Nach der Vorstellung der Projektorganisation und des besonderen therapeutischen Konzeptes einer Gemeindepsychiatrie mit offenen Türen, in dessen Kontext das Projekt erst entstehen konnte, präsentieren die Referenten in Wort und Bild einen Erfahrungsbericht von einer Wanderetappe durch die Pyrenäen. Im Anschluss daran wird in Anlehnung an die Begleitforschung (vgl. Krisor & Pfannkuch, 1999; Brieseck, 2006) aufgezeigt, wie sich die Wanderung auf dem Jakobusweg und das Engagement für das gesamte Jakobuswegprojekt auf den Gesundungsprozess psychisch erkrankter Menschen auswirken und welche Rolle der berühmte historische Pilgerweg dabei spielt. Des Weiteren gibt der Vortrag Antworten auf die Frage, wie es gelingen kann, gerade chronisch psychisch erkrankte - und damit auch häufig bewegungsabstinente - Menschen, langfristig zur Bewegung, Eigeninitiative und Selbstverantwortung zu motivieren?

**Gesundheitskongress Wandern**

**Referentin:**

Beate Brieseck, Dr. phil. Dipl.-Päd.  
St. Marien-Hospital Eickel, Herne  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik



**Kurzvita:**

- Studium der Erziehungswissenschaften an der Universität Dortmund
- seit 2000 Mitarbeiterin am St. Marien-Hospital Eickel in der Abteilung für Bewegungs-, Ergo- und Physikalische Therapie; von 1999 an Mitwirkung im Jakobuswegprojekt

**Arbeitsschwerpunkte:**

- Körperpsychotherapie und Sporttherapie
- Jakobuswegprojekt am St. Marien-Hospital Eickel
- Gemeindepsychiatrie und Salutogeneseforschung
- Verein der Freunde und Förderer des Herner Modells gewaltfreier Psychiatrie e.V.

**Publikationen:**

- Brieseck, B. (2003). Zur Organisation und Theorie des Jakobusweg-Projektes. In M. Krisor & K. Wunderlich (Hrsg.), *Vom Kopf auf die Füße – Der Mensch ist nicht nur krank, wenn er krank ist* (S. 203-212). Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Brieseck, B. (2004). Schritt für Schritt, Stein für Stein - Auf dem Jakobusweg zu neuen Perspektiven. In M. Krisor & K. Wunderlich (Hrsg.), *Psychiatrie auf dem Weg - Von der Anstalt zum Menschen* (S. 299-305). Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Brieseck, B. (2006). Der Jakobusweg als Therapie? *Dortmund: Universität, Dissertationsschrift.*

**Abstract: Das Jakobuswegprojekt am St. Marien-Hospital Eickel, Herne**

(Chefarzt und Ärztlicher Direktor Dr. med. Peter W. Nyhuis)

Seit 1996 wandern Patientinnen und Patienten gemeinsam mit einem multiprofessionellen Team des psychiatrischen Akutkrankenhauses St. Marien-Hospital Eickel auf dem Jakobusweg. Die Gruppe bewältigt jährlich eine Etappe von etwa 200 Kilometern und hat mittlerweile Spanien erreicht. Ihr großes Ziel ist die Ankunft in Santiago de Compostela im Jahr 2010. Nach der Vorstellung der Projektorganisation und des besonderen therapeutischen Konzeptes einer Gemeindepsychiatrie mit offenen Türen, in dessen Kontext das Projekt erst entstehen konnte, präsentieren die Referenten in Wort und Bild einen Erfahrungsbericht von einer Wanderetappe durch die Pyrenäen. Im Anschluss daran wird in Anlehnung an die Begleitforschung (vgl. Krisor & Pfannkuch, 1999; Brieseck, 2006) aufgezeigt, wie sich die Wanderung auf dem Jakobusweg und das Engagement für das gesamte Jakobuswegprojekt auf den Gesundungsprozess psychisch erkrankter Menschen auswirken und welche Rolle der berühmte historische Pilgerweg dabei spielt. Des Weiteren gibt der Vortrag Antworten auf die Frage, wie es gelingen kann, gerade chronisch psychisch erkrankte - und damit auch häufig bewegungsabstinente - Menschen, langfristig zur Bewegung, Eigeninitiative und Selbstverantwortung zu motivieren?

**Gesundheitskongress Wandern**

**Referent:**

Erik Diwersy  
Bosenberg Kliniken St. Wendel



**Kurzvita:**

- Diplom-Sportlehrer mit dem Studienschwerpunkt Prävention und Rehabilitation
- Seit 1995 Bewegungs- und Sporttherapeut und Tinnitus-therapeut in den Bosenberg Kliniken St. Wendel
- heute Tinnitus-Manager, Leitender Bewegungs- und Sporttherapeut
- Veröffentlichungen zum Thema Bewegung und Sport in der Behandlung des komplexen chronischen Tinnitus und Evaluation eines (sport-) pädagogischen Konzeptes bei der Behandlung des komplexen chronischen Tinnitus
- Weitere Qualifikationen: Präventionsreferent, Kursleiter für Taiji und autogenes Training, betriebliche Gesundheitsförderung, Rückenschule, Entspannungs- und Ergonomieseminare, Personal Coaching im Auftrag der Fa. Motio
- Mitglied im Vorstand von China-Kampfkunst e. V., Sportwissenschaftlicher Ausbilder für China-Kampfkunst e.V.

**Abstract: Terraintraining in der Behandlung des komplexen chronischen Tinnitus**

Der komplexe chronische Tinnitus ist ein Leiden, gegen das scheinbar kein Kraut gewachsen ist. Eine Heilung der dauerhaften Ohrgeräusche ist mit den Behandlungsverfahren in der Regel nicht möglich. In der Therapie zielen die Anwendungen darauf ab, Strategien zur Kompensation der Geräusche zu geben. Relativ selten wird über den gezielten Einsatz bewegungs- und sporttherapeutischer Maßnahmen bei der Behandlung des chronischen Tinnitus berichtet.

Über die Steigerung der Befindlichkeit durch Bewegung sowie einer aktiven Lösung der Wahrnehmungsfixierung auf das Leiden können konkrete Hilfestellungen in der Rehabilitation erfahrbar gemacht werden.

Der Vorteil liegt auf der Hand: Die Verfahren sind einfach, führen relativ schnell zu einer Verbesserung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und sind auch nach der Rehabilitationsmaßnahme am Heimatort gut beizubehalten. Insofern bieten bewegungs- und sporttherapeutische Konzepte einen wertvollen Beitrag zur Kompensation des komplexen chronischen Tinnitus.



**Gesundheitskongress Wandern**

**Referent:**

Prof. Dr Ulrich Gebhard  
Universität Hamburg, Fachbereich Erziehungswissenschaft

**Kurzvita:**

- Professor an der Universität Hamburg  
(Erziehungswissenschaft unter besonderer Berücksichtigung  
der Didaktik der Biowissenschaften)
- Studium der Biologie, Germanistik und psychoanalytische  
Ausbildung
- Aktuelle Arbeitsschwerpunkte: Psychische Bedeutung von Natur, Untersuchungen zu  
Phantasien und Vorstellungen zur Gentechnik, Bioethik, Deutungsmuster und  
Werthaltungen von Kindern gegenüber Natur, Sinndimension schulischer Lernprozesse,  
Bedeutung impliziter und intuitiver Vorstellungen bei Lernprozessen



**Abstract: Zur Psychodynamik des kindlichen Naturverhältnisses**

Ich werde in meinem Vortrag die psychischen Bedingungen der menschlichen Naturbeziehung behandeln. Es geht um die Frage, welche Funktion „Natur“ für die psychische Entwicklung hat. Dabei ist auch die psychodynamische, symbolische und ästhetische Valenz von Naturerfahrungen von Bedeutung. Zusätzlich wird berücksichtigt, welchen Einfluss Naturerfahrungen auf die (seelische) Gesundheit haben.

Auf der Grundlage einiger ausgewählter Befunde zur Art des (v.a.) kindlichen Naturkontakts ergibt sich als Gesamtinterpretation die These, dass der psychische Wert von "Natur" auch in ihrem ambivalenten Doppelcharakter besteht: sie vermittelt die Erfahrung von Kontinuität und damit Sicherheit und zugleich ist sie immer wieder neu. Naturerfahrungen entsprechen so einem grundlegenden Wunsch nach Vertrautheit und zugleich einem ebenso grundlegenden Neugierverhalten.

**Gesundheitskongress Wandern**

**Referent:**

Dipl.-Geogr. Birgit Grauvogel,  
 Tourismus Zentrale Saarland GmbH, Saarbrücken



**Kurzvita:**

- Seit 2002 Geschäftsführerin der Tourismus Zentrale Saarland GmbH
- Mitglied des Vorstandes des Deutschen Tourismus Verbandes, Bonn
- Seit 1999 verschiedene Lehrtätigkeiten an der Universität Trier, Gesamthochschule Paderborn und Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes/ Internationales Tourismusmanagement
- Von 1996 bis 1997 Geschäftsführerin der Tourismus- und Wirtschaftsförderung Gerolsteiner Land GmbH danach Geschäftsführerin der Naheland Touristik GmbH
- Junior Consultant beim Europäischen Tourismus Institut an der Universität Trier von 1994-1995 und Consultant bei Econ Consult in Köln
- Studium der Angewandten Geografie/Fremdenverkehrsgeografie 1987-1993 bei Prof. Christoph Becker an der Universität Trier
- Zahlreiche Vorträge an Hochschulen und Instituten
- Autorin mehrerer wissenschaftlicher Aufsätze und Veröffentlichungen, u.a. Tourismuspädagogik, Lehr- und Lerneffekte im Tourismus, Trierer Tourismus Bibliographien, 1994 Bd. 5, zu den Themen allgemeines Destinationsmanagement wie auch zum Marketing in Destinationen und „Zielgruppenorientierung im Fahrradtourismus“ Berlin, 2007

**Abstract: Die Renaissance des Wanderns und ihre Chance für den Tourismus**

Das Wandern ist ein Klassiker des Reisens und der antike Vorreiter des modernen Tourismus. Bereits im Epos von Gilgamesch wird beschrieben, wie die Menschen auszogen, um Neues zu erfahren und zu entdecken. Das Wandern bleibt aber über viele Jahrhunderte eine rein „geschäftliche“ Angelegenheit. Die Menschen wandern aus beruflichen Gründen: Ritter, Mönche, Kaufleute, Handwerker und Studenten. Erst mit der beginnenden Neuzeit findet zunächst der Adel, dann das Bürgertum den Weg in die Natur.

In dem Maße wie die Arbeitswelt den modernen Menschen strukturiert, beginnt das Wandern in der Natur als Ausdruck der Freiheit, als Auszug aus der Arbeitswelt und Erholung. Die Erwanderung der Landschaften beginnt.

Wanderwege werden Bestandteil der touristischen Entwicklung. Mit der Zeit der Billigflüge scheint das Wandern als Urlaubsthema endgültig vorbei. Doch eine neue Ära beginnt. Neue Philosophien entstehen. Das Wandern wird zum Ausdruck für ein freies, ursprüngliches, natürliches Gefühl. Das Wandern gehört heute zu den beliebtesten Aktivitäten der Menschen in Urlaub und Freizeit. Es fordert Körper, Geist und Seele und führt auf „alten Wegen“ zu neuen Entdeckungen. Wie nutzen wir diese Erkenntnisse? Wie sieht die Zukunft aus? Welche Potentiale können wir für die touristische Entwicklung der Regionen ableiten?



**Gesundheitskongress Wandern**

**Referent:**

Matthias Gruber, ProjektPartner Wandern

**Kurzvita:**

- Studium der Germanistik und Soziologie
- seit 1990 Beschäftigung mit wandertouristischen Fragestellungen
- 1998 Gründung ProjektPartner Wandern
- wandertouristische Beratung und Projektplanung
- seit 1999 Erstellung der Profilstudien Wandern
- 2004 Mitinitiator des Deutschen Wanderinstituts
- Mitwirkung am Deutschen Wandersiegel



**Abstract: Premiumwege – die reine Wanderfreude**

Raus aus dem Stress, Natur erleben, Landschaft genießen - das sind die Hauptgründe, die mehr als jeden zweiten Deutschen immer wieder zum Wandern motivieren. Damit man sich dabei nicht verläuft und erneut unter Stress gerät, gibt es überall markierte Wanderwege. Doch bei weitem nicht alle diese Wege bieten den erhofften Naturgenuss. Die Klagen über unzumutbare Wanderwege sind Legion, blieben aber lange folgenlos. Das änderte sich erst, nachdem repräsentative Befragungen von Wanderern deutlich machten, wie sehr insbesondere auch Wanderurlauber auf naturnahe, erlebnisreiche Wanderwege Wert legen.

Um dem gerecht zu werden, haben die ProjektPartner Wandern auf der Basis der ermittelten Erwartungen einen Kriterienkatalog entwickelt, der es erlaubt, die Stärken und Schwächen eines Wanderweges möglichst objektiv und genau zu erfassen. Seit 1999 in zahlreichen Praxistests immer wieder verbessert, bietet dieser Katalog unter der Bezeichnung "Deutsches Wandersiegel" erstmals die Möglichkeit, die Qualität von Wanderwegen umfassend zu bewerten.

Seither sind zahlreiche neue Wanderwege nach diesen Kriterien entwickelt und zertifiziert worden. Dazu gehören "Traumrouten" wie Rothaarsteig, Rheinsteig, Hocharhöner und Saar-Hunsrücksteig ebenso wie die "Extratouren" des Saarlandes, der Rhön oder Mittelhessens. Kaum eröffnet, sind sie von begeisterten Wanderern geradezu gestürmt worden.

Auf Premiumwegen wird die Notwendigkeit zur gesundheitlichen Prävention durch Bewegung zur reinen Freude. Ihre konsequente Orientierung an den Wünschen der Betroffenen macht sie auch zum idealen Medium der Bewegungstherapie in der Rehabilitation, Nachsorge und Sekundärprävention von einschlägigen Zivilisationskrankheiten. Auf das geringere Leistungsniveau von Patienten zugeschnittene "Extrakurse", die indes mit keinerlei Abstrichen des hohen Erlebnissniveaus von Premiumwegen zulassen, sind derzeit in der Entwicklung

**Gesundheitskongress Wandern**

**Referent:**

Terry Hartig, Ph.D., M.P.H.  
Institute for Housing and Urban Research and the Department  
of Psychology, Uppsala University, Sweden



**Kurzvita:**

- more than 20 years experience in studying the health resource values of natural environments
- completed graduate training in environmental psychology and social ecology at the University of California at Irvine
- postdoctoral training in social epidemiology at the University of California at Berkeley
- he currently works as an Associate Professor of Applied Psychology with the Institute for Housing and Urban Research and the Department of Psychology of Uppsala University in Sweden
- he also holds an Adjunct Professor position with the Norwegian University of Life Sciences, where he participates in a university-wide Nature and Health initiative through affiliations with the Departments of Plant and Environmental Sciences and Landscape Architecture and Spatial Planning
- Through 2008 he will lead a working group on physical and mental health benefits of nature experiences within a 22-country networking project funded by the European Science Foundation

**Abstract: Environment matters: Where people walk can affect the health benefits that they realize**

Why do people not walk along major highways? It may have little to do with prohibitions against doing so and everything to do with where they like to walk. A desire to escape noise and other stressors and to enjoy beautiful surroundings commonly play a role in people's decisions about where to walk and to engage in other forms of recreational activity.

Beyond influencing preferences and choices regarding where to walk, the environment can come into the walking-and-health picture in other ways. Importantly, environmental characteristics can influence people's motivation to walk and the degree to which they realize health benefits from their walking. In this keynote address, I overview scientific studies that help us to understand how the environment may promote or inhibit walking and moderate its beneficial effects.

In particular, I look at experimental research on how walking in natural environments such as wilderness areas and urban parks can amplify emotional, cognitive, and physiological benefits of walking, and I discuss how such findings link up with epidemiological research which suggests that people who live close to green areas enjoy better health.

**Referent:**

Prof. Dr. med. H.-C. Heitkamp  
Eberhard Karls Universität Tübingen, Sportmedizin

**Kurzvita:**

- Seit 1997 Habilitation für das Fach Sport- und Leistungsmedizin
- Seit 1995 stellvertretender Abteilungsleiter
- Seit 1989 Oberarzt
- Seit 1981 spezialisiert auf Sportmedizin in Tübingen
- Promotionsarbeit mit dem Titel: Körperzusammensetzung bei Adipositas
- Studium der Humanmedizin in Tübingen, Wien und Berlin
- Studium von Biologie und Englisch in Göttingen
- Mitglied zahlreicher wissenschaftlicher Gesellschaften, Forschungsschwerpunkte im Bereich Endokrinologie und Sport, Lipidologie und Sport sowie Prävention und Rehabilitation von chronischen Erkrankungen



**Abstract: Wandern zur Prävention von Krebserkrankungen**

Epidemiologische Untersuchungen konnten einen präventiven Effekt von körperlicher Aktivität auf bestimmte Krebserkrankungen nachweisen. Dabei wurde zunächst die berufliche Aktivität, später auch die gesamte körperliche Aktivität, in jüngster Zeit nur die Freizeitaktivität herangezogen. Zu den Freizeitaktivitäten gehört das Wandern. Auch wenn dieses selbst nicht als Einzelaktivität erforscht ist, kann man aus den vorliegenden Daten Rückschlüsse ziehen.

So konnte gezeigt werden, dass sich bis zu 40 % der Dickdarmkarzinome und bis zu 35% der Brustkrebsfälle verhindern lassen, während der Enddarmkrebs sich nicht beeinflussen lässt. Auch für weitere hormonabhängige Krebsarten, wie Prostata- und Unterleibskrebs gibt es erste Hinweise für einen günstigen Effekt, nur reicht hier die Zahl der untersuchten Fälle noch nicht aus, um eine hohe Wahrscheinlichkeit statistisch nachzuweisen.

Mit der zunehmenden Zahl von geheilten Krebserkrankungen wächst die Zahl von Menschen, die ihren Lebensstil auf eine effektive Sekundärprävention ausrichten sollten. Auf diesem Sektor gibt es einige Hinweise und wenig Gesichertes für eine Sekundärprävention durch ausdauerorientierende Aktivität. Dennoch lassen sich Hinweise für eine effektive Sekundärprävention durch regelmäßige, niedrig dosierte Ausdauerbeanspruchung, wie dem Wandern, finden. Konkrete Hinweise für die optimale Dosierung von Umfang und Intensität beim Wandern runden die Darstellung ab.

**Referent:**

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h. c. mult. Wildor Hollmann  
 Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Deutsche  
 Sporthochschule Köln



**Kurzvita:**

**Seit 1949 wichtige Forschungsergebnisse u.a.:**

- 1954 Einführung des Fahrradergometers in die klinische Routinediagnostik
- 1956 erste fabrikmäßige Herstellung einer Blutdruck-Messapparatur zur Selbstmessung durch den Patienten
- 1958 Gründung des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin
- 1959 Einführung der Laktatleistungsdiagnostik (Schwellenkonzept)
- 1972–1974 Entwicklung des international ersten computerisierten und elektronisierten Fahrradergometers (mit Liesen)

**Hochschultätigkeit**

- 1961 Habilitation Universität zu Köln für Innere Medizin
- 1965 Ordentlicher Professor für Kardiologie und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln
- 1965-1967 Erster gewählter Prorektor der Deutschen Sporthochschule Köln
- 1968 Professor der Universität zu Köln
- 1969-1971 Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln

**Umfangreiche med. Standestätigkeiten u.a.:**

- 1984-1998 Präsident des Deutschen Sportärztebundes, seitdem Ehrenpräsident
- 1986-1994 Präsident des Weltverbandes für Sportmedizin, seitdem Ehrenpräsident
- 1994-1997 Präsident der Deutschen Olympischen Gesellschaft

**Besondere sportärztliche Tätigkeit**

- 1958-1978 Arzt (internistisch) der deutschen Fußball-Nationalmannschaft, u.a.

**Höchste Auszeichnung der deutschen Ärzteschaft (Paracelsus-Medaille), höchste staatliche Auszeichnung (Schulterband zum Großen Bundesverdienstkreuz mit Stern)**

**Abstract: Herz, Gehirn, körperliche Aktivität**

In den 1950er Jahren erstmals durchgeführte experimentelle Untersuchungen über den Einfluss von mehrtägiger oder mehrwöchiger absoluter Bettruhe ließen erkennen, dass Bewegungsmangel eine hochgradige gesundheitliche Gefährdung darstellt. Das gilt für das Herz-Kreislaufsystem ebenso wie für den Stoffwechsel. Andererseits waren schon Minimal-Trainingsprogramme in der Lage, gesundheitlich positiv zu bewertende Anpassungserscheinungen auszulösen. Wie spätere epidemiologische Studien zeigten, kann allein durch den Faktor „körperliche Aktivität“ die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Herzinfarkt um ca. die Hälfte reduziert werden.

In den vergangenen zwei Jahrzehnten wurden bildgebende Verfahren für strukturelle und gedankliche Darstellungen im menschlichen Gehirn entwickelt. Es wurde festgestellt, dass jede muskuläre Bewegung die regionale Gehirndurchblutung, den regionalen Gehirnstoffwechsel und die regionalen Strukturen verändert. Die arbeitsbedingten Modifikationen dienen sowohl der Verbesserung von kognitiven Fähigkeiten als auch der Begegnung von altersbedingten Abbauvorgängen im Gehirn. Jüngste epidemiologische Studien zeigten, dass körperliche Aktivität im mittleren und höheren Lebensalter die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Demenzerkrankungen signifikant vermindert.

**Gesundheitskongress Wandern**

**Referentin:**

Prof. Dr. med. Karin Kraft  
Lehrstuhl für Naturheilkunde, Universität Rostock



**Kurzvita:**

- Seit 1.12.2002 Inhaberin des Lehrstuhls für Naturheilkunde an der Universität Rostock
- 1993 Habilitation
- ab 1992: Oberärztin, Aufbau der Ambulanz für Naturheilverfahren in der medizinischen Poliklinik Bonn
- 1989: Ärztin für Innere Medizin
- Ab 1983: Ärztliche und wissenschaftliche Tätigkeit in der Medizinischen Poliklinik der Universität Bonn
- 1980-1983: Stipendiatin der deutschen Forschungsgemeinschaft, zunächst Institut für Klinische Biochemie, Universität Bonn, dann Institut für Pharmakologie, Universität Heidelberg
- 1980: Abschluss des Medizinstudiums, Promotion (Dr. med.) in Bonn

**Arbeits- und Forschungsschwerpunkte:**

- Lehre: Verantwortlich für den Querschnittsbereich Rehabilitation, Physikalische Medizin, Naturheilverfahren nach der Approbationsordnung für Ärzte an der medizinischen Fakultät Rostock, Leitung der naturheilkundlichen Abteilung der Rehabilitationsklinik „Moorbad“ Bad Doberan (Lehrkrankenhaus für Naturheilverfahren)
- Forschungsbereiche: Phytotherapie, sonstige naturheilkundliche Methoden, Versorgungsforschung in der naturheilkundlichen Rehabilitation

**Abstract: Die klimatische Terrainkur**

Die klimatische Terrainkur ist das kurmäßig dosierte Gehen auf ansteigenden Wegen oder im Sand unter Nutzung der lokalen klimatischen Bedingungen. Sie wird durch sportliche Gymnastik und Kneipp'sche Anwendungen ergänzt und ist zur Primärprävention und Gesundheitsförderung hervorragend geeignet.

Ziele sind das körperliche Ausdauertraining und die Auseinandersetzung mit klimatischen Kältereizen. Zur Terrainkur werden Terrainkurwege genutzt, die nach therapeutischen Gesichtspunkten angelegt sind.

Die Terrainkur an der See ist wegen ihrer Vielfalt bei Gelände und Bodenbeschaffenheit, aber auch wegen der ausgeprägten klimatischen Expositionsmöglichkeiten für gesundheitsbewusste Personen aller Altersgruppen, aber auch zur Behandlung funktioneller Beschwerden besonders geeignet. Im Vortrag werden die Grundzüge der klimatischen Terrainkur und neuere wissenschaftliche Erkenntnisse dargestellt.



**Gesundheitskongress Wandern**

**Referent:**

**Univ.-Prof. Dr. med. Wolfgang Schobersberger**

Institut für Urlaubs-, Reise- und Höhenmedizin an der UMIT  
Hall/Tirol



**Kurzvita:**

- Heute wissenschaftlicher Leiter der AMAS 2000 (Austrian Moderate Altitude Study), Gründungs- und Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Alpin- und Höhenmedizin
- Seit 2002 Vizepräsident dieser Gesellschaft
- Seit 2003 leitet er als Vorstand das Institut für Urlaubs-, Reise- und Höhenmedizin an der UMIT (Private Universität des Landes Tirol) in Hall/Tirol
- 1997 Habilitation in dem Fachgebiet Anästhesie und Intensivmedizin
- mehrere Jahre Forschungstätigkeit am Institut für Physiologie und Balneologie der Universität in Innsbruck
- Veröffentlichung von mehr als 200 Arbeiten in international anerkannten Journalen und Büchern, mehrere Forschungspreise, zuletzt 2006 als Co-Autor den Preis der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention für das Projekt AMAS

**Abstract: Wanderurlaub als Chance zur Lifestyle-Änderung beim Metabolischen Syndrom: Projekt AMAS**

Das Metabolische Syndrom (MetS) mit den 4 Problembereichen Bluthochdruck, Übergewicht, Insulinresistenz und Lipidstoffwechsel-Störung hat in den letzten Jahren für das Gesundheitssystem höchste Bedeutung erlangt. Die Prävalenz des MetS ist dramatisch im Steigen, die Morbidität und Mortalität sind hoch, und die Lebensqualität der Betroffenen sinkt. Nebst der Ernährung ist körperliche Bewegung ein essentieller, wissenschaftlich etablierter Therapieansatz beim MetS. Im Rahmen des Forschungsprojekts AMAS (Austrian Moderate Altitude Study) konnten wir nachweisen, dass ein individuell abgestimmter und durch Personal Coaches begleiteter Wanderurlaub zu Verbesserungen in allen Kernbereichen des MetS führt (Reduktion des Bluthochdrucks, Abnahme der Fettmasse, Verbesserung der Insulinresistenz sowie Verbesserung des Lipidstoffwechsels). Basierend auf diesen Ergebnissen wurde gemeinsam mit Touristikern ein Urlaubsprodukt, Welltain®, entwickelt. Ziel von Welltain ist es, den Urlaub als Gelegenheit zu nutzen, um mit gesundheitlich notwendigen Änderungen im Lebensstil zu beginnen. Freude am Wandern spielt hierbei eine zentrale Rolle.



**Gesundheitskongress Wandern**

**Referent:**

Christian Schröder  
Wikinger Reisen GmbH



**Kurzvita:**

- Nach dem Studium der Philosophie Tätigkeit als Gästebetreuer für die Europäische Union auf den Weltausstellungen in New Orleans, Vancouver und Brisbane
- Mehrjähriger Einsatz als Reiseleiter in Europa, Südamerika und Asien
- heute Leiter der Abteilung Reiseleitung & Qualitätsmanagement bei Wikinger Reisen GmbH
- Nebenberufliche Tätigkeiten in touristischer Beratung, als Autor und Dozent

**Abstract: Reisemarkt Wandern oder Mehrwerte einer organisierten Wanderreise**

Nach einer kurzen Vorstellung von Wikinger Reisen und damit auch des touristischen Wandermarktes, werden die Erfolgsfaktoren eines organisierten Wanderurlaubes herausgearbeitet. Dies geschieht abgeleitet von der Erwartungshaltung des modernen Wanderers. Erfolgreich sind nur Unternehmen, die die Wünsche der Wanderer erkennen und glaubhaft umsetzen.

Der Erwartungshaltung im Vorfeld einer Wanderreise widmet sich die Katalogausschreibung, inhaltliche Wünsche und die Umsetzung der zuvor formulierten Erwartungen geschieht durch die Reiseleitung, der in diesem Zusammenhang eine besondere Bedeutung zukommt.

In einem dritten Teil stellen wir die These auf, dass gerade ein organisierter Wanderurlaub der Umsetzung eines ganzheitlichen Gesundheitsbegriffes Rechnung trägt, da er Körper, Seele und Geist gleichermaßen belebt.

**Referent:**

Achim Wagner  
medvita GmbH, Privates Institut für präventive Sport- und Ernährungsmedizin  
Gesundheits-Akademie



**Kurzvita:**

- Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin und Ernährungsmedizin DAEM/DGEM
- Leitung des privaten Instituts für präventive Sport- und Ernährungsmedizin, medvita GmbH
- Wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung Allgemeinmedizin, Präventive und Rehabilitative Medizin der Universität Marburg
- Mitglied im Ausbildungsteam des Hessischen Behinderten- und Rehabilitation Sportverbandes, im Bundesverband der Ernährungsmediziner und bei der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention/DGSP
- Ausbilder für Nordic Walking Lehrer und Therapeuten der Nordic Walking Gesundheitsakademie/NWGA
- Entwicklung des bundesweit von der BARMER anerkannte Patientenschulungsprogramms „DMP-aktiv“ Nordic Walking

**Vorträge im Bereich Gesundheit/Prävention:**

- Arbeitskreis Sportmedizin der Landesärztekammer Hessen zu den Themen „Sporternährung“ und „Nordic Walking im Seniorensport“
- Deutscher Rehatag 2005 in Bad Nauheim „Nordic Walking in der Prävention und Rehabilitation“

**Abstract: „Nordic Walking – zwischen Trendsport und Therapie“**

Nordic Walking hat inzwischen in Deutschland zwar eine Vielzahl von Anhängern, wurde/wird aber insbesondere von Gesundheits- und Bewegungsexperten als reiner Trendsport gesehen.

Gerade unsportliche Menschen oder Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen haben jedoch über das Gehen mit Stöcken wieder einen Zugang zu Bewegung gefunden und Nordic Walking findet zunehmende Anerkennung in der Prävention und Rehabilitation unterschiedlicher Erkrankungen.

Über die spezifischen Effekte durch das Gehen mit Stöcken wird zu Recht kontrovers diskutiert. Nordic Walking zwischen Trendsport und Therapie – was ist Werbung, was ist belegt?

# Die Studien

## Bestandsaufnahme „Wandern und Gesundheit“

Der Gesundheitskongress Wandern präsentiert zahlreiche empirische Originalstudien:

Vor einem Jahrzehnt waren es die "Profilstudien Wandern", welche die Öffentlichkeit erstmals auf einen eklatanten Wandel im Verhältnis der Zeitgenossen zum Wandern und das Entstehen einer neuen Wanderkultur aufmerksam machten. Auch dem "Gesundheitskongress Wandern" gehen systematische empirische Bestandsaufnahmen zur Relevanz des Themas voraus, deren Ergebnisse erstmals vorgestellt werden:

### **Profilstudie Wandern 2007/08**

Wie wichtig ist Deutschlands Wanderern das Thema Gesundheit in Zusammenhang mit ihrem Hobby? Welche positiven und negativen Erfahrungen haben sie damit gesammelt? Befragt wurden rund tausend Wanderer aus einschlägigen Wanderregionen.

### **Patientenstudie Natur bewegt 2007**

Welche Bedeutung haben Spazier- und Wanderwege in den Kurparks und angrenzenden Grünzonen deutscher Heilbäder für die Patienten der dortigen Kliniken? Wie stark und wie gern nutzen sie sie? Befragt wurden einige hundert mobile Patienten in einschlägigen Bädern.

### **Klinikstudie Bewegungstherapie 2007**

Welchen Stellenwert haben Spazieren, Wandern und Walking in den Behandlungsprogrammen von Rehakliniken? Wie gezielt werden derartige Aktivitäten in Therapieprogramme einbezogen? Auskünfte hierüber gaben Experten aus rund 180 Rehakliniken.

### **Bewegungsstudie Spazieren 2007**

Für wen und in welchem Maße ist bereits gemütliches Spazieren der Gesundheit förderlich? Erste Ergebnisse aktueller Befragungen zum Verhalten und Gesundheitsprofil von Spaziergängern werden vorgestellt.

**Referent:**

Dr. Rainer Brämer  
 Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Marburg



**Kurzvita:**

- Natursoziologe und promovierter Physiker
- Leiter der Forschungsgruppe Wandern an der Universität Marburg, Vorsitzender des Deutschen Wanderinstituts e.V., wandertouristischer Fachberater ProjektPartner Wandern
- Seit Anfang der 70er Jahre Forschungsarbeiten zum Verhältnis von Natur und Mensch mit dem Schwerpunkt Naturwissenschaften, mehrere hundert Publikationen, Mitherausgeber der Zeitschrift und Reihe "Soznat"
- Seit Anfang der 90er Jahre regelmäßige empirische Studien zur subjektiven Naturbeziehung in der Hightechwelt sowie zu soziologischen, physiologischen und psychologischen Aspekten des Wanderns wie z.B. "Jugendreport Natur", "Jugendstudie Wandern", "Profilstudien Wandern", Reihe "Wanderwelt"
- Mitwirkung bei zahlreichen innovativen Wanderwegeprojekten (z.B. Rothaarsteig, Rheinsteig, Extratouren), Entwicklung einschlägiger Qualitätszertifikate (z.B. "Deutsches Wandersiegel"), Ideengeber und Fachbegleiter zahlreicher wanderbezogener Initiativen, darunter auch der "Erste Deutsche Wanderkongress" 1998 und der "Gesundheitskongress Wandern" 2007.

**Abstract: Profilstudien Wandern '07/08 - Schwerpunkt Gesundheit**

Seit zehn Jahren werden im Auftrag des Deutschen Wanderinstituts bzw. seiner Vorgänger regelmäßig weit über tausend Wanderer in einer repräsentativen Auswahl deutscher Mittelgebirge nach ihren Erfahrungen und Einstellungen, Gewohnheiten und Wünschen befragt. Die an prominenten Wanderwegen in Ausübung des Geh-Hobbys erhobenen Daten haben wesentlich dazu beigetragen, die überkommenen Klischees vom Wandern gründlich zu revidieren. Das scheinbar folkloristische Auslaufmodell hat sich dabei als ein moderner Natursport erwiesen, der in zunehmendem Maße von hoch gebildeten, individualistischen Naturgenießern betrieben wird.

Als besonders aufschlussreich erwies sich in diesem Zusammenhang der rasche Wandel der Wandermotive. So haben auf der einen Seite körperliche Aktivitätsimpulse wie Bewegungsfreude und sportlicher Leistungswille erheblich an Bedeutung verloren. Dagegen treten psychische Bedürfnisse wie Naturgenuss, Stressentlastung und der Wunsch nach sozialen Kontakten in den Vordergrund. Zu den Gewinnern gehört auch das Gesundheitsmotiv, das innerhalb von drei Jahren um zehn Prozentpunkte zugelegt hat.

Die gerade angelaufene Profilstudie '07/08 umfasst neben zahlreichen trendmessenden Routinefragen erstmals eine umfängliche Batterie zu gesundheitlichen Aspekten des Wanderns. Dabei geht es u.a. um eigene Erfahrungen mit den wohltuenden, aber auch den unangenehmen Effekten des Wanderns, um die Bedeutung und Akzeptanz ärztlicher Empfehlungen sowie nicht zuletzt auch um die Bewertung der vorgeblichen Entlastungsfunktion von Wanderstöcken. Auf dem Kongress werden erste Ergebnisse dieser Befragung vorgestellt.

**Studie:** ProjektPartner Wandern im Auftrag des Deutschen Wanderinstituts Marburg

**Gesundheitskongress Wandern**

**Referent:**

Jochen Becker  
 ProjektPartner Wandern

**Kurzvita:**

- seit 2006 Selbstständig
- wandertouristischer Fachberater ProjektPartner Wandern
- Regional-, Kommunal-, und Tourismusberatung, Reisedienstleistungen und Wanderführer
- Mitwirkung in der Projektgruppe KurNatur und Mitglied im Deutschen Wanderinstitut
- ab 1994 für 12 Jahre hauptamtlicher Bürgermeister der Gemeinde Bad Endbach und Vorsitzender der regionalen Entwicklungsgruppe „Lahn-Dill-Bergland“ (Leader+)
- bis 1994 Beamter, zuletzt stellv. Leiter eines Kreissozialamtes und Dozent für Sozialrecht



**Abstract: Natur bewegt - Spazieren und Wandern aus der Sicht von Klinikpatienten**

Schon der Augenschein der deutschen Kurmeilen macht deutlich, welche Rolle Spazieren und Wandern in der klinischen Rehabilitation spielen. Vorwiegend in der "Anwendungs"-freien Freizeit sind die Kurparks und angrenzenden Wälder mit gemächlich umherschweifenden Patienten gefüllt. Handelt es sich hierbei nur um den Versuch, mangels unterhaltsamer Alternativen Leerzeiten im Rehabetrieb zu überbrücken? Begibt man sich vorwiegend um der Gesundheit willen auf Schusters Rappen? Oder steht dahinter ein ursprünglicher Drang ins Grüne?

Auch wenn ihren Begründern das Wissen um die Sinnhaftigkeit von Hospitalgärten und Kurparks weitgehend verloren gegangen ist, so haben die Befunde der naturpsychologischen Forschung erneut die Aufmerksamkeit auf die heilenden Kräfte der Naturwahrnehmung und -begehung gelenkt. Um zu erfahren, wie sich dies in den Erfahrungen von Patienten widerspiegelt, werden in Vorbereitung des "Gesundheitskongresses Wandern" mehrere hundert Klinikpatienten nach der Bedeutung befragt, der sie dem Aufenthalt im Grünen zumessen. Eine Vorstudie mit über 100 Patienten in vier hessischen Heilbädern hat bereits verblüffende, wenn auch vorläufige Erkenntnisse erbracht. So ist ein Drittel der Befragten täglich, die Hälfte sogar mehrmals täglich im Schnitt eine Stunde unterwegs. Offensichtlich spielt die grüne Umgebung als solche eine wichtige, in hohem Maße unterschätzte Rolle für das subjektive Wohlbefinden der Patienten.

**Studie:** Projektgruppe „KurNatur“ / ProjektPartner Wandern

**Gesundheitskongress Wandern**

**Referentin:**

Manja Richter (geb. Stock)  
Hanke.Kappes+Kollegen GmbH



**Kurzvita:**

- seit 2007 Mitglied der Architekten- und Stadtplanerkammer Hessen
- seit 2002 Diplom-Ingenieurin im Landschaftsarchitekturbüro Hanke.Kappes+Kollegen GmbH, Sulzbach/Ts.
- Studium der Landschaftsarchitektur, TU Dresden und Universität von British Columbia, Vancouver, Kanada
- Mitarbeit im Planungsbüro „EIBS“, Dresden

**Spezialisierung Klinik –und Therapiegärten**

- aktuell Umfrage zum Thema „Garten“ und dessen Einbindung in den Therapieablauf an deutschen Reha-Kliniken
- Planung von Krankenhausneuanlagen und Therapiegärten
- Mitglied der Projektgruppe „Natur und Therapie“, Universität Marburg
- Weiterbildungen im Bereich „Gärten für Pflegebedürftige Menschen“
- Seit 2004 Recherche und fortlaufende Aktualisierung bezüglich Freiräumen an Kliniken, Beispielkatalog bestehende Therapiegärten

**Abstract: "Natürliche Bewegungstherapie - Spazieren und Wandern aus der Sicht von Klinikexperten"**

Zur Evaluierung der Wanderaktivitäten an deutschen Rehabilitationskliniken führte die Projektgruppe „KurNatur“ eine Expertenbefragung an rund 1000 deutschen Rehakliniken durch. Ihr ging ein Pretests an 30 Kliniken im Jahre 2006 voraus, der dem Wandern einen hohen therapeutischen Stellenwert zuschrieb.

Die für die Umfrage 2007 zurückgesandten 180 Fragebögen zeichnen ein detailliertes Bild über den derzeitigen Einsatz von Wandern/ Spazieren und Nordic Walking in deutschen Einrichtungen. Wie bereits im Pretest bestätigte sich eine hohe Relevanz dieser Bewegungsarten. So wenden im Klinikalltag zwei Drittel der Experten diese Aktivitäten im 2-3-Tage Rhythmus, ein Drittel sogar täglich an. Zusätzlich fordern alle Einrichtungen ihre Patienten in der anwendungsfreien Zeit zum Wandern, Spazieren oder Nordic-Walking auf.

Die damit angestrebten medizinischen Ziele umfassen sowohl physische als auch psychische Faktoren in einer enormen Bandbreite. Die Ergebnisse der Studie werden erstmalig auf dem Kongress vorgestellt.

**Studie:** Projektgruppe „KurNatur“, Deutsches Wanderinstitut e.V.



**Gesundheitskongress Wandern**

**Referentin:**

Dipl- Sportwiss. Birgit Wallmann  
Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln



**Kurzvita:**

- Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Zentrum für Gesundheit
- seit 2006 Lehrauftrag an der Deutschen Sporthochschule Köln
- Referententätigkeiten im Bereich der Bewegungsprävention
- seit 2003 selbstständige Sporttherapeutin im Bereich Nordic Walking, Rückentraining, Aquajogging und Medizinische Trainingstherapie
- bis 2005 Studium der Sportwissenschaften an der Sporthochschule Köln (Fachrichtung Rehabilitation und Prävention), Europäische Sportwissenschaften

**Schwerpunkte Lehre/Forschung:**

- Prävention und Rehabilitation im und durch Sport im Bereich der Alltagsprävention v.a. innerhalb der Themen Spaziergehen/Wandern, Qualitätssicherung innerhalb von Bewegungspräventionsprogrammen, Europäische Gesundheitssysteme.

**Abstract: Spazieren gehen – gemütlich fit!**

Laut den aktuellen international gültigen Aktivitätsempfehlungen der ACSM und CDC sollte sich jeder Bürger mindestens 30 Minuten pro Tag bei moderater Intensität bewegen, um gesund zu bleiben. Dabei kommt dem Spaziergehen und Wandern eine neue Bedeutung zu, denn die Entwicklungen der Aktivitätsempfehlungen haben sich von intensiveren und kürzeren körperlichen Belastungen von vor noch 20 – 30 Jahren eindeutig hin zu „niederschwelligeren“ Aktivitäten entwickelt.

Den Formen des „zu Fußgehens“ kommt dabei ein besonderes Potenzial zu. Zum einen verbindet das Spaziergehen einen sanften Ausdauersport mit dem Erleben der Natur und wirkt sich zweifelsohne auf das Wohlbefinden aus, zum anderen kann damit ein Jedermann angesprochen werden, da weder eine besondere Technik noch spezielle Ausrüstung von Nöten ist.

So kann mit dem Spaziergehen gerade auch der „inaktive Teil“ der Bevölkerung für Bewegung sensibilisiert werden. In einer repräsentativen Befragung zum körperlichen Aktivitätsverhalten konnte festgestellt werden, dass besonders unter den sonst inaktiven Teilnehmer, das Gehen die einzige und bevorzugte Aktivität darstellt und somit innerhalb der allgemeinen Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle einnehmen kann. In dem Kurzvortrag werden erste Ergebnisse aktueller Befragungen zum Gesundheitsprofil von Spaziergängern und Wanderern sowie die Ergebnisse einer Schrittzählerinterventionsstudie dargestellt.

**Autoren:** Wallmann, B.; Froböse, I., Zentrum für Gesundheit der Dt. Sporthochschule Köln