

Wandern verbessert die Gesundheit

Prof. Dr. Björn Eichmann und Prof. Dr. Tobias Erhardt von der SRH Hochschule für Gesundheit erklären, wie Gesundheitswandern das körperliche Wohlbefinden steigert.

Die Urlaubszeit naht und für manche damit wohl auch ein Ausflug in die Berge – wandern! Bewegung an der frischen Luft, die Natur genießen und dem Geist freien Lauf lassen. Doch beim Wandern muss es nicht immer hoch hinaus gehen. Kleine Auszeiten können mit dem Gesundheitswandern auch leicht in den Alltag integriert werden. Prof. Dr. Björn Eichmann, Vizepräsident der SRH Hochschule für Gesundheit und Professor für Sportwissenschaften im ausbildungsintegrierenden Bachelor-Studiengang Physiotherapie an den Campus Karlsruhe und Stuttgart, erklärt: „Gesundheitswandern bedeutet, dass man relative kurze Wanderrouten von ca. drei bis fünf Kilometern wählt. Im Fokus der ca. 90-minütigen Wanderungen stehen neben der Aktivierung die ganz bewusst gesetzten Pausen. In diesen Pausen werden Übungen zur Entspannung oder zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination ausgeführt. Diese aktiven Pausen von ca. drei Minuten sind ideal, um den gesamten Körper zu beanspruchen, denn die Ausdauer wird über die Wanderung selbst verbessert.“

Gemeinsam mit Prof. Dr. Tobias Erhardt, Studiengangsleiter im ausbildungsintegrierenden Bachelor-Studiengang Physiotherapie an der SRH Hochschule für Gesundheit, und unterstützt von der BKK Pfalz hat Prof. Dr. Björn Eichmann im Jahr 2019 die Studie „Gesundheitswandern – Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden“ durchgeführt. 56 Personen nahmen dafür an fünf bzw. zehn geführten Gesundheitswanderungen teil. „Die Vorher-Nachher-Messungen konnten zeigen, dass durch das Gesundheitswandern der BMI reduziert und Körperfett abgebaut sowie gleichzeitig Muskelmasse aufgebaut wird. Zudem normalisiert sich der Blutdruck“, fasst Prof. Dr. Tobias Erhardt die Ergebnisse zusammen. Insgesamt war bei über 70 Prozent der Proband:innen eine Steigerung des Wohlbefindens zu beobachten, was sowohl das körperliche als auch das psychische und soziale Wohlbefinden umfasste. Viele gute Gründe also, um die nächste Wanderung, ob allein oder in der Gruppe, zu planen.