

# Gesundheitswandern

**Gesundheitswandern ist eine Kombination aus Wanderungen mit gezielten Kräftigungs-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen.**

Integriert werden zusätzlich Zielsetzungen wie

- die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Ziel ist es, Wandern als anerkannte Präventionsmethode zu etablieren und die Bedeutung des Wanderns zu stärken.

Unter dem Motto „Let´s go“ ist das Gesundheitswandern ein Kooperationsprojekt des Deutschen Wanderverbandes und der Fachhochschule Osnabrück, Fachbereich Physiotherapie/Ergotherapie. Dieses Projekt wird durch Das Bundesministerium für Gesundheit gefördert und ist ein Modellprojekt im Rahmen des nationalen Aktionsplanes „In Form – Deutschland´s Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.“

## Wandern wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus

Das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert und die Cholesterinwerte gesenkt. Schädliches Cholesterin wird abgebaut und gutes HDL- Cholesterin nimmt zu.

HDL- Cholesterin nimmt überschüssiges Cholesterin aus den Körperzellen auf und transportiert es zur Leber. HDL – Cholesterin lässt sich durch regelmäßigen Ausdauersport und den Konsum von Pflanzlichen Fetten (außer Kokosfett und Palmöl) gezielt erhöhen. Weiterhin ist es von Vorteil, auf sein Normalgewicht zu achten.

Wandern stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Durch verbesserten Blutfluss sinkt das Thromboserisiko. Ebenso kann Bluthochdruck günstig beeinflusst werden.

Durch die tiefere Atmung wird die Lunge besser durchblutet.

Wandern erhöht den Blutsauerstoffgehalt und sorgt somit für eine nachhaltige Steigerung der Konzentrations- und Merkfähigkeit.

Beim Bergab - Wandern wird besonders viel Zucker in den Muskeln verbrannt, der aus den Fettzellen wieder ersetzt wird. Somit wird Fett ab- und Muskelmasse aufgebaut. Der Blutzuckerspiegel wird gesenkt, was sich positiv zur Vorbeugung von Altersdiabetes auswirkt.

Wandern hilft, Stoffwechselerkrankungen in den Griff zu bekommen. Die inneren Organe werden durch die Bewegung trainiert und massiert.

Auch das Schwitzen hat einen positiven gesundheitlichen Aspekt. Es werden über die Haut Schadstoffe abgegeben, die nicht mehr über die Leber entgiftet werden müssen.

Fettgewebe wird durch Muskelgewebe ersetzt, was zur Folge hat, dass durch vermehrte Muskelkraft auch die Gelenke geschützt werden.

Die Knochensubstanz wird regeneriert und gestärkt.

Allgemeine Beweglichkeit und Koordination verbessern sich.

Schlacken werden abgebaut und ausgeleitet.

Die Auseinandersetzung mit der Natur, dem Klima und der Umgebung regt den Geist an.

Nicht zuletzt beeinflusst das Wandern positiv die Psyche. Stress wird abgebaut, der Mensch kommt zur innerlichen Ruhe durch die Bewegung in der Natur.

Die Psyche stabilisiert sich. Grundsätzlich werden durch Fitnessaktivitäten positive Stimmungen verstärkt und negative Stimmungen abgeschwächt.

Diese Form der Entspannung spielt eine wichtige Rolle, um zu sich selbst zurückzufinden, sich auf sich selbst zu besinnen.

Sportliche Aktivitäten tragen zur Verbesserung der subjektiven Lebensqualität bei.

Wandern stärkt das Immunsystem. Eine höhere Anzahl von Abwehrzellen schützt nicht nur besser vor Infektionskrankheiten sondern auch vor Krebs. Der Tübinger Sportmediziner Hans-Christian Heitkamp hat erkannt, dass regelmäßiges Bergwandern das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken um 35% reduziert, an Brustkrebs zu erkranken um 25%.

Die Konzentrationsfähigkeit steigt, Aggressionen werden abgebaut, Stress wird reduziert.

Auf- und Abstiege beim Bergwandern wirken wie ein Intervalltraining, die Belastung bleibt im aeroben Bereich. Daher eignet sich das Bergwandern hervorragend als Ausdauer- und Fitnessstraining und kann als alternative Fatburner – Methode bezeichnet werden.

Wandern ist eine präventiv-medizinische Maßnahme. Unter Prävention versteht man eine vorbeugende Maßnahme, um ein unerwünschtes Ereignis oder eine unerwünschte Entwicklung zu vermeiden. Demnach ist Prävention eine vorausschauende Problemvermeidung.

### **Folgende Regeln sollten beachtet werden:**

#### **Sich durchchecken lassen**

Laufen ohne zu schnaufen heißt hier die Zauberformel

#### **Sich keinen Stress machen**

In privaten oder beruflichen Stressphasen sollte die sportliche Aktivität eingeschränkt werden, um keinen zusätzlichen Stressfaktor bewältigen zu müssen.

#### **Auf seine Muskeln hören**

Muskeln sollen langsam an Belastungen gewöhnt werden.

#### **Freie Radikale werden gebremst**

Ausdauertraining fördert die Fähigkeit des Körpers, freie Radikale zu neutralisieren. Man sollte häufiger längere Strecken in moderatem Tempo laufen.

#### **Auch bei Kälte draußen trainieren**

Frische Luft flutet die Lunge mit Sauerstoff und befeuchtet ausgetrocknete Schleimhäute.

#### **Bei einem Infekt pausieren**

Bei Erkrankungen muss unbedingt pausiert werden, um einem Kreislaufkollaps oder Herz-Rhythmusstörungen vorzubeugen.

#### **Nicht übertreiben**

Man sollte immer auf den eigenen Körper hören, d.h. nicht unbedingt immer Vollgas geben, nicht überanstrengen. Wer permanent an seine Leistungsgrenzen geht, riskiert vor allem Erkrankungen der Atemwege.

### **Für's Wandern gibt es keine indoor - Alternative.**

## **Ernährung beim Wandern**

Wanderer sollten eine kohlehydratreiche und ballaststoffreiche und ebenso fettarme Kost zu sich nehmen.

### **Kohlehydrathaltige Lebensmittel**

Müsli, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Obst

### **Ballaststoffreiche Lebensmittel**

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst

### **Demnach ist ein gesundes Frühstück für Wanderer folgendermaßen zusammengesetzt:**

Früchtemüsli aus Vollkornflocken mit Obst, Nüssen, Leinsamen und Joghurt oder Dickmilch.

Das Lunchpaket umfasst Vollkornbrot mit magerem Belag und Salatvariationen, frisches und getrocknetes Obst sowie geschnittenes Gemüse mit Dipp.

Weiterhin sollte ein Wanderer für ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen und zwar in Form von Mineralwasser, Apfelschorle oder ungesüßtem Tee.

## **Wandern als Erlebnis**

Erlebnisse sind Bewusstseinsvorgänge, in denen der Mensch tief innerlich und ganzheitlich von der Sinn- und Wertfülle eines Gegenstandes ergriffen wird.

Sie ergeben sich aus der subjektiven und individuellen Ansicht des einzelnen Menschen.

Situationen werden dann zu Erlebnissen, wenn sie vom Betrachter als etwas

Außergewöhnliches wahrgenommen werden. Ein Erlebnis bringt das Besondere zum

Ausdruck. Erlebnis verbindet man mit Begriffen wie Aktivität, Spannung, Unmittelbarkeit, Emotionalität, Abwechslung und Authentizität.

Ungewöhnliche und außerordentliche Situationen erhöhen die Chance, dass aus einem

Ereignis ein nachhaltig wirkendes Erlebnis wird. Hier ist die Distanz zum Alltag notwendig.

In einer hoch technisierten und eng strukturierten Welt wird es immer wichtiger, dem Urtrieb des Menschen, dem Drang nach Abenteuer gerecht zu werden, der nachgewiesenermaßen immer mehr zunimmt.

## **Themenzentrierte Wanderungen unter medizinischen und erlebnispädagogischen Gesichtspunkten**

### **Klimawanderungen**

Durch die Anwendung von Klimareizen steigt deutlich der Erfolg eines Ausdauertrainings.

Über körpereigene Reaktionsmechanismen trainiert der Wanderer seine Anpassungsfähigkeit an natürliche Umweltreize. Abwehrkräfte werden gestärkt und die Empfindlichkeit gegenüber Umweltreizen vermindert sich.

Die wichtigsten gesundheitsfördernden Klimaelemente sind kühle Luft, Wind und Sonne.

Dosiertes Gehen in ansteigendem Gelände kann mit Atmungs- oder Entspannungsübungen unterstützt werden.

## **Therapeutisches Wandern**

Therapeutisches Wandern im nicht medizinischen Sinne vereint Elemente der Erlebnispädagogik mit Elementen der Visionssuche. Die Kraft der Natur ist ein zentrales Element. Allein schon durch die Bewegung in der Natur und die Konzentration auf sich selbst werden automatisch positive Kräfte frei gesetzt.

Die Kleingruppe wirkt als Spiegel und als Lernfeld, vor allem für eine realistische Selbsteinschätzung.

Der Gruppenleiter ist immer ein ausgebildeter Psychologe oder Pädagoge, womit ein professionelles Vorgehen garantiert ist. Er schafft ein positives und geschütztes Lernfeld und kennt die Methoden der positiven Psychologie. Er vermittelt das nötige know how und Werte für ein erfolgreiches Leben.

Die Teilnehmer befassen sich während des Wanderns mit Themen wie:

- was tut mir gut, wann fühle ich mich wohl
- was benötige ich in meinem Leben wirklich, was ist unnötiger Ballast
- welche Probleme beschäftigen mich, welche Lösungsmöglichkeiten habe ich
- wer und wie möchte ich gern sein
- welche Stärken und Schwächen habe ich
- woran möchte ich arbeiten

Durch gegenseitige Wertschätzung in der Gruppe und ein sich einstellendes Wohlgefühl während der Wanderung wächst die eigene Selbstsicherheit. Über eine Vielzahl von positiven Ereignissen und Erlebnissen wird eine Erweiterung des Handlungsspielraumes erreicht. In Abgrenzung zur meditativen Wanderung stellt man sich beim therapeutischen Wandern konkreteren Fragestellungen.

## **Meditatives Wandern**

Meditation bedeutet geistige Versenkung. In entspannter Haltung konzentriert sich der Teilnehmer auf seine innere Selbstfindung.

Meditation ist ein bewährter Weg zur größeren Harmonie mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur, sowie ein wichtiger Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Meditatives Wandern dient der Entschleunigung und somit der burnout – Prophylaxe. Das wieder Entdecken von eigenen Bedürfnissen, der eigenen Langsamkeit und der Natur stehen hier im Vordergrund.

Die Wanderroute sollte so abgestimmt werden, dass in der Natur die vielfältigen Sinne angesprochen werden. Hier können Atemtechniken integriert und erlernt werden. Abseits allen Trubels beschreitet der Wanderer sanfte und vor allem wenig frequentierte Wege, er lernt, sich auf sich selbst zu besinnen, die Faszination der Stille. Der Kopf wird frei, der Alltagsstress baut sich langsam ab. Die Gruppengröße sollte 12 Teilnehmer nicht überschreiten. Die Dauer der Wanderung kann zwischen 1.5 und 3 Stunden variieren. Das Ziel ( ein netter Gasthof ) sollte gemütlich und entspannt erreicht werden. Meditatives Wandern hilft Blockaden abzubauen, erhöht den Energiefluss im Körper. Durch Entspannungsübungen werden Spannungen gezielt abgebaut und neuem Stress vorgebeugt.

## **Kneippwanderungen**

Das klassische Wassertreten ist eine Behandlungsmethode der Hydrotherapie, die Teil der klassischen Naturheilkunde ist.

Sie basiert auf der Grundlage der Lehre von Pfarrer Sebastian Kneipp.

Im Storchengang, d.h. ein Bein wird immer vollständig aus dem Wasser gehoben, die Zehen werden nach unten gestreckt, geht es ca. 30 Sekunden durch eiskaltes Wasser. Wird die Kälte unangenehm, verlässt man das Wasser für kurze Zeit. Dieser Vorgang wird ein paar Mal wiederholt. Beim Beenden des Wassertretens werden die Füße nur abgestreift, nicht abgetrocknet.

Wassertreten regt den Kreislauf an und fördert die arterielle Durchblutung. Gemeinsam mit der Muskelbewegung fördert es auch den venösen Blutstrom und beugt Krampfadern vor. Insgesamt stärkt es die Abwehrkräfte.

Als Alternative bieten sich Tautreten und Schneegehen im Pulverschnee an.

## **Kräuterwanderungen**

Kräuterwanderungen beinhalten Informationen über wild wachsende Pflanzen. Die Teilnehmer lernen die unterschiedlichsten Kräuter und Wildfrüchte kennen.

Sie erfahren etwas über die vielseitige Verwendbarkeit von Wildgemüsen und Küchenkräutern sowie über die Inhaltsstoffe und Anwendung wertvoller Heilpflanzen und deren Heilkraft bei unterschiedlichen Indikationen. Ausgebildete Kräuterpädagogen referieren weiterhin über die Bestimmung von einzelnen Pflanzen, Verwechslungsmöglichkeiten, natürliche Standorte und einen sorgsamem Umgang mit der Natur.

## **Wandern unter ganzheitlichen Gesichtspunkten**

Nach einer anstrengenden Wanderung sollte man sich erholen und zwar Körper, Geist und Seele, eben ganzheitlich. Ich nenne es hier einmal „après-Wandern“.

Je nach Befindlichkeit kann das après - Wandern unterschiedliche Facetten haben. Der Focus liegt jedoch insgesamt bei den Themen wellness und medical wellness.

Der eine Gast mag sich beim ausgiebigen Schwimmen erholen, der andere in der Sauna oder bei einer wohltuenden Rückenmassage. Es sollte für alle Bedürfnisse das Passende vorhanden sein. Folgende Voraussetzungen wären wünschenswert:

Schwimmbad	Kaminzimmer
Sauna	Entspannungsmusik
Wärmekabine	Abendessen in besonderer Atmosphäre
Massage	viel Kerzenlicht oder gedämpftes Licht
Badewanne	Regenerationsmöglichkeiten insgesamt
Lesezimmer	

Beliebte bzw. gut **nachgefragte Angebote** sind Massagen hier Shiatsu- Klang-, Fußreflexzonen- und Hot Stone Massagen. Sehr beliebt sind auch Körperbehandlungen mit Kräutern, Moor, Honig usw. Als outdoor-Angebot liegen Wandern, geführte Radtouren, Schneeschuhwandern und Skilanglauf hoch im Trend.

**Das Thema „Gesund leben Lernen,, rückt immer mehr in den Fokus.**

## **Voraussetzungen**

Alle zertifizierten Wanderführer und Physiotherapeuten können zu **Gesundheitswanderführern** ausgebildet werden. Die Ausbildung erfolgt über den Deutschen Wanderverband an der SGV – Wanderakademie in Arnsberg.

Als **Partnerbetriebe** könnten in erster Linie hier alle **Wandergasthöfe** angesprochen werden, die ohnehin schon über einen zertifizierten Wanderführer verfügen.

Aber auch für die **Vitalhotels** wäre ein entsprechendes Angebot durchaus interessant. Im Bereich von medical wellness sind hier sicherlich interessante Angebote zu konzipieren. Neben den o. g. Voraussetzungen sollten die Betriebe insgesamt eine sportliche Ausrichtung haben und den Servicegedanken gegenüber dem Gast als oberes Ziel verfolgen.

## **Netzwerkbildung**

Die Erstellung eines Verzeichnisses aller Wanderführer und Gesundheitswanderführer mit individuellen Schwerpunkten wäre sinnvoll. Die Wanderführer müssen kompetent und sicher im Auftreten sein. Allerdings braucht nicht zwingend jeder jeden Bereich abdecken.

Partnerbetriebe und Dienstleister sollten sich gegenseitig kennen lernen. Der Dienstleistungsbereich könnte außerdem durch andere Berufsgruppen erweitert werden, wie z.B. mit

Sportpädagogen oder Übungsleitern, die die Bereiche Nordic Walken, Skilanglauf, Reiten oder Mountainbiking bedienen.

Im Rahmen der touristischen Gesamtentwicklung hin zu medical wellness und gesundheitsbewußtem und -orientiertem Urlaub können aus den vielen Facetten des Gesundheitswanderns schöne Angebote kreiert werden.

Astrid Völlmecke