After-Work-Bewegung: Aktiv sein ohne zu schnaufen / Wissenschaftler aus Halle belegen positiven Effekt des Gesundheitswanderns

Das zertifizierte Gesundheitswandern ist ein Kurs des Deutschen Wanderverbandes (DWV) im Rahmen seiner Bewegungsinitiative Lets go jeder Schritt hält fit. Jetzt hat das Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG) an der Martin-Lu

(ddp direct) Worin besteht überhaupt der Unterschied zwischen dem Wandern und dem Gesundheitswandern?
Prof. Dr. Kuno Hottenrott: Um noch mehr Menschen in Bewegung und damit in den Genuss der positiven Auswirkungen des Wanderns zu bringen, entwickelte der Deutsche Wanderverband das zertifizierte Gesundheitswandern. Das Bewegungsprogramm kombiniert Wandern mit ausgewählten Übungen aus der Physiotherapie und zur Entspannung. Die Gruppen werden ausschließlich von ausgebildeten Gesundheits-wanderführern geleitet. Ausgehend von der Tatsache, dass das Gehen die ursprünglichste Form der Fortbewegung des Menschen ist, ist es nicht verwunderlich, dass sich das Wandern auch im ruhigen Tempo und auf kürzeren Strecken positiv auswirkt auf das Herz-Kreislauf-System, auf den Stoffwechsel, den Bewegungsapparat, das Immunsystem, auf die Psyche wie auf das soziale Wohlbefinden. Wandern und Gesundheitswandern haben gemeinsam, dass die Bewegung in naturnahen Landschaften stress- und angstlösend sowie stimmungsaufhellend wirkt.

Warum hat der Deutsche Wanderverband beim Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung eine Studie zur Wirksamkeit des Gesundheitswanderns in Auftrag gegeben?
Prof. Dr. Kuno Hottenrott: Walking, Nordic-Walking und Joggen werden in den Bonus-Programmen der meisten Krankenkassen belohnt. Der DWV möchte, dass das zertifizierte Gesundheitswandern ebenfalls von der Gesetzlichen Krankenversicherung als Präventionsmaßnahme gemäß der Paragraphen 20 und 20a des Sozialgesetzbuches anerkannt wird. Um dies zu erreichen, musste das Gesundheitswandern erst einmal durch eine Wirksamkeitsstudie evaluiert und begleitend dokumentiert werden.

Wie sind Sie vorgegangen?
Prof. Dr. Kuno Hottenrott: Für die Studie wurden 48 gesunde Frauen und Männer im Alter zwischen 30 und 65 Jahren und mit bewegungsarmen Berufen ausgesucht. Auch in ihrer Freizeit sollten sie wenig oder gar nicht sportlich aktiv sein. Die Hälfte der Probanden absolvierte innerhalb von sieben Wochen zehn Kurseinheiten unter professioneller Leitung einer Gesundheitswanderführerin immer nach der Arbeit. Außerdem bekamen die Probanden Ernährungstipps und Hinweise, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können. Die andere Hälfte musste ihr bisheriges Bewegungsverhalten beibehalten.

Was wurde kontrolliert?
Prof. Dr. Kuno Hottenrott: Wie eingangs wurden auch am Schluss der Kurseinheiten an allen Probanden bestimmte Untersuchungen durchgeführt, wie zum Beispiel Messungen von Gewicht, Blutdruck, Blutzucker, Körpergewicht und Körperfettanteil oder der Laktat-Anteil bei Ruhe und bei Aktivität. Natürlich ist auch der Body-Mass-Index gemessen worden. Außerdem wurden in speziellen Tests das subjektive Anstrengungsempfinden, die Ausdauerleistungsfähigkeit und die Koordinationsfähigkeit überprüft. Aber auch Fragen zum allgemeinen Gesundheitszustand, zum Allgemeinbefinden und zur Ernährung mussten die Teilnehmer beantworten.

Die Studie ist gerade ausgewertet. Welches Ergebnis hat sie erbracht?
Prof. Dr. Kuno Hottenrott:
Die Ergebnisse zeigen, dass das Gesundheitswandern zu einer Stärkung gesundheitlicher Ressourcen und einer Verminderung von Risikofaktoren auf die Gesundheit geführt hat. Nach dem 7-wöchigen Wanderkurs hat sich die Ausdauer verbessert; die Herzfrequenz lag beim Zwei-Kilometer-Walkingtest im Mittel um fast zehn Schläge in der Minute niedriger als beim Eingangstest. Die Teilnehmer spürten diese Verbesserung selbst. Die Befragung zum subjektiven Anstrengungsempfinden ergab, dass die gleiche Belastung nach der Intervention als weniger anstrengend empfunden wurde. Auch der Blutdruck ist deutlich gefallen, von 151/92 auf 142/84. Des weiteren haben die Teilnehmer Körpergewicht und Körperfett reduziert und auch die Bewegungskoordination hat sich verbessert. Dies war das Ergebnis eines speziellen Balancetests. Über einen Selbstbeurteilungsfragebogen zum allgemeinen Gesundheitszustand konnte gezeigt werden, dass sich die Vitalität der aktiven Gruppe verbessert hat. Nach dem Wanderkurs fühlten sich die Teilnehmer energiegeladener und weniger müde und erschöpft. In der inaktiven Probandengruppe hat sich bei all diesen Werten nichts getan.

Viele Wanderer sind regelrecht süchtig nach dem angenehmen Zustand des seelischen Gleichgewichts, nach dem Zeit-ohne-Raum-Gefühl. Was passiert da beim Gehen in unserem Gehirn?
Prof. Dr. Kuno Hottenrott: Die Hypofrontalitäts-Theorie besagt, dass mit einer verringerten Gehirnaktivität auch veränderte Bewusstheitszustände eintreten. Der Präfrontale Kortex hier laufen kognitive Proesse ab wie das Denken, das Lernen, das Problemslösen steuert unter ruhiger, wiederkehrender körperlicher Aktivität und bei gleichzeitiger Sauerstoffzufuhr bestimmte Hirnregionen nicht mehr so aktiv. Sie werden freier. In den verfestigten Gehirn-Strukturen entstehen im wahren Wortsinne die Freiräume für neue Gedanken. Voraussetzung ist, dass Geschwindigkeit und Umwelt einen gewissen Automatismus im Bewegungsablauf zulassen, damit das Gehirn frei bleibt von weiteren Einflüssen. Meine Formel lautet: Aktiv sein, ohne zu schnaufen.

Textautorin. Kathrain Graubaum

Kontakt:
Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG)
Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Prof. Dr. Kuno Hottenrott
Weinbergweg 23 (Weinberg Campus)
06120 Halle/Saale
Tel. 034555244-33 (-59)
info@ilug.de
www.ilug.uni-halle.de

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/xacsi6

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.
de/wirtschaft/after-work-bewegung-aktiv-sein-ohne-zu-schnaufen-wissenschaftler-aus-halle-belegen-positiven-effekt-des-gesundheits
wanderns-67662

Pressekontakt

IMG Investitions-und Marketinggesellschaft Sachsen-Anhalt mbH

Frau Frauke Flenker-Manthey
Am Alten Theater 6
39104 Magdeburg

flenker-manthey@img-sachsen-anhalt.de

Firmenkontakt

IMG Investitions-und Marketinggesellschaft Sachsen-Anhalt mbH

Frau Frauke Flenker-Manthey
Am Alten Theater 6
39104 Magdeburg

investieren-in-sachsen-anhalt.de
flenker-manthey@img-sachsen-anhalt.de

Die Investitions- und Marketinggesellschaft Sachsen-Anhalt mbH (IMG) ist die Ansiedlungs- und Marketingagentur des deutschen Bundeslandes Sachsen-Anhalt.

Die Mitarbeiter der IMG bieten alle Leistungen rund um die Ansiedlung im Land von der Akquisition bis zum Produktionsstart. Außerdem vermarktet die IMG den Wirtschafts- und Wissenschaftsstandort nach außen und entwickelt touristische Konzepte.

Das Land Sachsen-Anhalt ist einziger Gesellschafter der IMG.

Wir recherchieren in unserer Standort- und Immobiliendatei nach dem passenden Objekt für Sie. Greenfield- oder Brownfield-Fläche, Büroimmobilie oder Produktionshalle wir führen mehr als 250 Industrie- und Gewerbegebiete in unserer Datenbank. Innerhalb von 24 Stunden erhalten Sie von uns eine erste Standortinformation.
Für Unternehmen, die in Sachsen-Anhalt investieren wollen, gibt es eine Vielzahl finanzieller Fördermöglichkeiten. Wir beraten Sie bei Fragen staatlicher Unterstützungsprogramme für investive Vorhaben und vermitteln Kontakte zu Partnern.

Wir klären für Sie die nötigen Verfahrensschritte der Verwaltung, um Ihre Investition zu forcieren. Wir sondieren Ihre Ansprechpartner in den Ämtern, koordinieren sie und führen Sie durch die Verhandlungen auf Landesebene, im Landkreis, in den Kommunen und anderen Behörden und Institutionen.

Wir sind vom Ministerium für Wissenschaft und Wirtschaft des Landes Sachsen-Anhalt beauftragt, Sie als One-Stop-Agency bei der Realisierung Ihres Projektes zu begleiten.
Alle Anfragen werden vertraulich behandelt und unser Service ist kostenfrei.