

Factsheet Wandern und Gesundheit

Auswirkungen des Wanderns auf den Körper

Wandern unterstützt die Gewichtskontrolle. Wie viele Kalorien verbrannt werden, hängt von Geschlecht, Alter, Körpergröße, Gewicht, Anstrengungsgrad, Länge der Wanderung, Höhenmetern und Gepäck ab. Eine Stunde Wandern mit höherer Intensität ist genauso effektiv wie eine Stunde Snowboardfahren.¹

Wandern stabilisiert und stärkt Knochen, Sehnen, Bänder und Gelenke. Durch eine trainierte Beinmuskulatur werden Knie- und Hüftgelenke entlastet. Da die gesamte Haltemuskulatur des Körpers gestärkt wird, verbessert sich die Körperhaltung. Das Verletzungsrisiko sinkt.^{2,3}

Wandern ist Ausdauertraining. Mehrere Studien besagen, dass regelmäßiges Wandern den Blutdruck senkt, ein Zeichen für verbesserte Kondition.^{3,4,5}

Bei moderater Bewegung werden Killerzellen gebildet, das Immunsystem aktiviert. In Bewegung wird das Stresshormon Cortisol abgebaut, welches das Immunsystem hemmt. Positiv auf das Immunsystem wirkt sich auch der Aufenthalt im Freien aus: Sonnenlicht aktiviert die Bildung von Vitamin D. Klimareize aktivieren ebenfalls das Immunsystem.⁶

Auswirkungen des Wanderns auf Seele und Kognition

Wandern wird in der Therapie gegen Depressionen eingesetzt. Je mehr man in der Natur ist, desto intensiver die Wirkung. Beim Wandern kommen mehrere positive Effekte zusammen: der Aufenthalt in der Natur und im Freien, Bewegung und beim Wandern mit Anderen das Gemeinschaftserlebnis. Es werden Stresshormone abgebaut und durch das Tageslicht das Glückshormon Serotonin gebildet. Eine Studie des Deutschen Wanderverbandes zeigt, dass sich 82,7% der Wanderer nach der Wanderung glücklich und zufrieden fühlen, 73,8 % seelisch ausgeglichener.^{7, 8, 9, 10}

Wandern hat positive Auswirkungen auf die Gehirnleistung. Die Durchblutung des Gehirns nimmt bei geringen Gehbewegungen zu, der altersbedingte Abbau von Nervengewebe wird verlangsamt. Wandern erhöht die Verzweigungs- und Erneuerungsrate von Hirnnervenzellen und steigert das geistige Leistungsvermögen. Ebenfalls bewiesen ist der positive Effekt des Wanderns auf Demenz. Das und wie Wandern mit Demenzkranken funktioniert, zeigt die Initiative des Schwäbischen Albvereins und des Demenz Supports Stuttgart „Lust am Wandern“.^{11, 12}

Auswirkungen des DWV-Gesundheitswanderns®

Zur Wirksamkeit des DWV-Gesundheitswanderns® gibt es zwei wissenschaftliche Studien: 2012 vom Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung ILUG an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg unter der Leitung von Prof. Dr. Kuno Hottenrott. 2019 von der SRH Hochschule für Gesundheit in Karlsruhe unter Leitung von Prof. Dr. Tobias Erhardt, in Kooperation mit der BKK Pfalz.

DWV-Gesundheitswandern® hilft bei der Gewichtsreduktion:

Studie 2012 (Teilnahme an mind. 10 DWV-Gesundheitswanderungen®):

- signifikante Verringerung des Körpergewichts um 2,3 kg
- höchstsignifikante Verringerung des Hüftumfangs um 2,7 cm
- Verringerung des Bauchumfangs um 1,97 cm
- Verringerung des BMI um 0,7

Studie 2019 (Teilnahme an 10 DWV-Gesundheitswanderungen®):

- Verringerung des Bauchumfangs um 2 cm
- Verringerung des BMI um 0,2

- Verringerung des Körperfetts um 1,2 kg
- Veränderung der Muskelmasse: Zunahme um 0,5 kg

Studie 2019 (Teilnahme an 5 DWV-Gesundheitswanderungen©):

- Verringerung des Bauchumfangs um 1,6 cm
- Verringerung des BMI um 0,1
- Verringerung des Körperfetts um 1,6 kg
- Veränderung der Muskelmasse: Zunahme um 1,4 kg

DWV-Gesundheitswandern© verbessert Ausdauer und Leistungsfähigkeit

Studie 2012 (Teilnahme an mind. 10 DWV-Gesundheitswanderungen©):

- höchst signifikante Steigerung des Walking-Index (zum Messen der Ausdauerfähigkeit) um 7
- höchst signifikante Verringerung der maximalen Herzfrequenz (Puls) um 12 Schläge
- signifikante Senkung des systolischen Blutdrucks (beim Anspannen des Herzmuskels) um 9,2 mmHg
- hoch signifikante Senkung des diastolischen Blutdrucks (beim Entspannen des Herzmuskels) um 4,3 mmHg
- Außerdem trauten sich die TN am Ende der Studie mehr zu als zu Beginn.

Studie 2019:

- Es ergaben sich keine Änderungen bei der Herzfrequenz (Puls).
- Blutdruck: Wurden bei der Eingangsuntersuchung 35% der TN der Kategorie „normal“ zugeordnet und 47% der Kategorie Hypertonie Grad 1, waren es nach Abschluss der Studie 53% in der Kategorie „normal“ und 27% in der Kategorie „Grad 1“.

DWV-Gesundheitswandern© verbessert das Gleichgewicht

Studie 2012 (Teilnahme an mind. 10 DWV-Gesundheitswanderungen©):

- Einbeinstand (1 Min. auf 3cm breitem Balken): hoch signifikante Verringerung der Bodenkontakte mit dem linken Bein um 4,8 und tendenzielle Verbesserung beim rechten Bein um 3,4 (Anzahl der Bodenkontakte)

Studie 2019:

- Einbeinstand (1 Min. auf dem Boden): Verringerung der Bodenkontakte mit dem linken Bein um 0,5 und mit dem rechten Bein um 0,6 (Anzahl der Bodenkontakte). Das entspricht einer Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit von 18,5%

DWV-Gesundheitswandern© wirkt positiv auf die Psyche

Grundlage ist der Fragebogen zum allgemeinen habituellen Wohlbefinden FAHW

Studie 2019 (Teilnahme an 10 DWV-Gesundheitswanderungen©):

- Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens um 1,7 (Punkte auf der Skala)
- Verbesserung des psychischen Wohlbefindens um 1
- Verbesserung des sozialen Wohlbefindens um 0,4
- Verbesserung des Wohlbefindens insgesamt um 3,2

Studie 2019 (Teilnahme an 5 DWV-Gesundheitswanderungen©):

1. Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens um 3,8 (Punkte auf der Skala)
2. Verbesserung des psychischen Wohlbefindens um 2
3. Verbesserung des sozialen Wohlbefindens um 0,6
4. Verbesserung des Wohlbefindens insgesamt um 6,4

Quellen

- 1) <https://www.bergfreunde.de/kalorienverbrauch-sport-rechner/>
- 2) „Walking to health“: J.M. Morris et. al.; London School of Hygiene and Tropical Medicine, Loughborough University, UK, 1997
- 3) „A prospective study of walking as compared with vigorous exercise in the prevention of coronary heart disease in women“, Manson, JE et al., 1999
- 4) „Effects of Walking on Coronary Heart Disease in Elderly Men with Diabetes“; C. Kimata et al.; USA, Mexico, 2018
- 5) „Physical Activity and Cardiovascular Disease Risk in Middle-aged and Older Women“; H.D. Sesso et al., The Johns Hopkins University School of Hygiene and Public Health, USA, 1999
- 6) „Sport und Immunsystem“, Baum. M, Liesen. H., Dt Ärztebl 1998; 95: A-538-541, [Heft 10]
- 7) "Effects of exercise training on older patients with major depression." Blumenthal, J. A. et al. (1999). Archives of Internal Medicine, Vol. 159 pp. 2349–2356
- 8) “Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation“, G. Bratmann et al.; Stanford University, Royal Swedish Academy of Sciences and Stockholm Resilience Center, USA / Sweden, 2015
- 9) ["Grundlagenuntersuchung Freizeit- u. Urlaubsmarkt Wandern", Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie \(Hrsg.\), Berlin \(2010\)](#)
- 10) "Studie Stressreduktion durch Bergwandern." Sohr, S. et al; DAV (2019)
- 11) "Walking and Dementia in Physically Capable Elderly Men"; Abbott, R.; et al. in: The Journal of the American Medical Association; 292: 1447–1453, (2004)
- 12) <https://www.demenz-support.de/projekte/laufende-projekte/sport-bewegung/lust-am-wandern/>
- 13) [„Bericht: Studie zur Evaluation des Gesundheitswanderkurses des Deutschen Wanderverbands“; Hottenrott, K. et al., Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung ILUG, Halle / Saale 2012](#)
- 14) ["Gesundheitswandern - Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden"; Eichmann, B., Erhart, T., SRH Hochschule für Gesundheit Karlsruhe, 2019](#)