

## Gesundheit als Wandermotiv

---

In zahlreichen Fachreferaten haben hochkarätige Wissenschaftler auf dem Gesundheitskongress Wandern im Herbst 2007 eindrucksvolle Belege für die ungemein vielseitigen gesundheitsfördernden Wirkungen des Wanderns erbracht (siehe [www.gesundheitskongresswandern.de](http://www.gesundheitskongresswandern.de)). Was sich dabei objektiv in Zahlen und Fakten manifestierte, lässt Wandern als ideales Medium der Prävention und Therapie von Zivilisationskrankheiten erscheinen. Die mit Blick auf das individuelle Wohlbefinden wie die Volksgesundheit wünschenswerte Nutzung dieses Wissens hängt indes davon ab, in welchem Maße das Wissen darum auch in den Köpfen der mobilen Zeitgenossen präsent ist. Zuallererst betrifft das die Wanderer selber: Inwieweit sind sie sich der gesundheitlichen Tragweite ihres Tuns bewusst, in welchem Maße ist dieses Bewusstsein sogar ein Motiv für die Ausübung ihres Hobbys?

### **Führendes Wandermotiv**

Die "Profilstudien Wandern", welche auf regelmäßig in deutschen Mittelgebirgen durchgeführten Befragungen von über tausend Wanderern basieren, enthalten seit 2003 die Frage "Es gibt viele Gründe zum Wandern. Welche sind Ihnen besonders wichtig?". Von den 14 zur Auswahl vorgegebenen Wandermotiven nehmen zwei auf den Wunsch nach persönlichem Wohlbefinden Bezug. Tab.1 gibt Auskunft über die Akzeptanzraten der letzten Jahre.

Profilstudien Wandern 2003-2007		Tab.1			
<b>Wandermotive Gesundheit</b>					
Prozent					
Besonders wichtig	'07/'08 <sup>1</sup>	'05/'06	'04	'03	
Etwas für die Gesundheit tun	70	69	62	59	
Entlastung vom Alltagsstress	53	52	47	44	

Mit Zustimmungsqoten von rund zwei Dritteln und einem Trend nach oben gehört das Gesundheitsmotiv mittlerweile zu den führenden Antrieben des Wanderns. Übertroffen wird es lediglich von der fast 90prozentigen Erwartung, unterwegs schöne Landschaft und Natur genießen zu können. Demgegenüber erreichen so zentrale Wandermotive wie die Entdeckung unbekannter Regionen oder die gemeinsame Unternehmung mit Freunden Zustimmungsqoten von rund 60 Prozent.

### **Gesundheit Hauptsache?**

Fast könnte man auf die Idee kommen, dass sich das Wandern damit in die Riege modischer Gesundheits- und Fitnesssportarten einreicht. Auf eine aktuelle Zusatzfrage kreuzten indes zwei Drittel der Befragten das Statement "Ich wandere vor allem, weil es Spaß macht, der Gesundheitseffekt ist zweitrangig" an. Nur für ein Drittel ist die eigene Gesundheit "der Hauptgrund, weshalb ich wandere". In höherem Maße ist das lediglich unter denjenigen der Fall, die ihren eigenen Gesundheitszustand nicht als bestens, sondern nur als befriedigend

---

<sup>1</sup> auf der Basis von 1312 Befragten

bezeichnen: Knapp jede/r zweite wandert vor allem um der Gesundheit willen. Das ist speziell für die ärztliche Beratung und Heilbäder interessant, die bei dieser Klientel mit entsprechenden Ratschlägen auf eine hohe Resonanz stoßen dürften.

Tatsächlich aber haben sage und schreibe 83% der Befragten, unter den Jüngeren sogar 94% noch nie von einem Arzt die Empfehlung erhalten, zu Gunsten ihrer Gesundheit die Wanderstiefel zu schnüren. Obwohl Bewegungsarmut zu den größten gesundheitlichen Risikofaktoren von Zivilisationskrankheiten zählt und Wandern zu den schonendsten und allein schon angesichts seiner Dauer gleichwohl wirksamsten Mittel dagegen, ist dieses einfache Rezept offenbar nicht im kollektiven Bewusstsein der Ärzteschaft gespeichert.

Dabei wäre nach eigenem Bekunden 43% der Wanderer bereit, auf einen entsprechenden ärztlichen Ratschlag einzugehen und mehr zu wandern. Unter den bisherigen Wenigwanderern würden sogar 56% dem Rat folgen. Nimmt man noch diejenige knappe Hälfte der Bevölkerung hinzu, die sich bislang noch nicht für das Fußhobby hat begeistern können, aber über das Gesundheitsargument möglicherweise zumindest für einen Einstieg zu gewinnen wäre, so steht den gesundheitspolitischen Bemühungen um mehr Bewegung im Volk noch ein großes Feld offen.

### Doppeleffekt für Körper und Seele

Allerdings ist ein ärztlicher Rat womöglich gar nicht nötig. Denn der Wanderimpuls kommt in der Regel schon von wanderfreudigen Freunden und Bekannten. Und wer erst einmal mit dabei ist, macht meist schnell die Erfahrung, wie gut ihm das tut. Darauf angesprochen, wie sie sich nach einer Wandertour fühlen, geben drei Viertel der befragten Wanderer körperliche Entspannung zu Protokoll. Zwei Drittel empfinden sich als seelisch ausgeglichener. Das ist ein Doppel-Effekt, wie ihn sonst nur durchtrainierte Sportler nach größeren Anstrengungen oder Sauna-Fans nach mehreren Aufgüssen kennen, und macht Wandern zu einer echten Wellness-Aktivität. Man wandert nicht nur, weil man weiß, sondern auch, weil man fühlt, dass es einem danach physisch und psychisch besser geht.

Auf genauere Nachfrage geben 77% an, dass vom Wandern ihre Kondition profitiert, 74% registrieren eine verbesserte Stimmung. Einen wesentlichen Faktor der psychischen Regeneration stellt auch der von jedem Zweiten erfahrene Abbau von Stress und Aggressionen dar. Von den Jüngeren bescheinigen sogar zwei Drittel dem Wandern diesen Effekt.

Profilstudie Wandern '07/'08		Tab.2	
<b>Positive Wander-Wirkungen</b>			
Eigene Erfahrungen in Prozent			
Körperliche Kondition	77	Herz, Kreislauf	61
Allg. Gesundheitszustand	56	Atemwege	31
Stimmung	74	Muskulatur	43
Stress-/Aggressions-Abbau	57	Figur, Gewicht	34

Die stimmungs- und konditionsverbessernden Folgen des Wanderns kommen nach Auffassung von mehr als der Hälfte aller Befragten im Endeffekt dem allgemeinen Gesundheitszustand zugute. Danach befragt, wo genau die gesundheitlichen Wirkungen lokalisiert werden, stehen Herz und Kreislauf mit Abstand an der Spitze. Typisch sportliche Effekte wie etwa die Stärkung der Muskulatur und die Kontrolle von Gewicht und Figur werden dem Wandern immerhin von einem guten Drittel der Befragten zugeschrieben. Kaum weniger sehen die Atemtätigkeit gefördert, sei es durch die rhythmische Bewegung, sei es durch die

"frische Luft". Nicht nur die medizinische Wissenschaft, sondern auch die Wanderer selber schreiben dem Fußausflug mithin eine beträchtliche Breitbandwirkung zu.

Dagegen halten sich einschlägige Nebenwirkungen in Grenzen. Nur 17% berichten von gelegentlicher Erschöpfung nach zu langen oder anstrengenden Touren. Eng damit verbunden sind Probleme mit dem Gehapparat wie etwa Muskelkater und Blasen, die ebenfalls etwa ein Siebtel der Wanderer häufiger beklagt. Hiervon sind vor allem diejenigen betroffen, die ihren Gesundheitszustand nicht als bestens beschreiben, bei denen also schon Beeinträchtigungen vorliegen. Am Rande kommt noch der Rücken ins Spiel. Von Herz-Kreislauf- sowie Atmungs-Problemen wird dagegen in einem so geringem Ausmaß berichtet, dass man allein darin fast einen dämpfenden Effekt des Wanderns sehen kann, wenn man unterstellt, dass die alltägliche Beschwerdequote auf diesen Feldern höher liegt. Besonders erfreulich: Allergien scheinen durch den Aufenthalt in Wald und Flur so gut wie nicht ausgelöst oder verstärkt zu werden.

Weitere Ergebnisse der Profilstudie Wandern '07/'08 zum Thema Gesundheit finden sich in der "Gesundheitsstudie Wandern", die als Download in der Rubrik Originalstudien bereitsteht.