

Björn Eichmann | Tobias Erhardt (Hrsg.)

Gesundheitswandern

Auswirkungen auf das physische
und psychische Wohlbefinden

Eine Studie der BKK Pfalz und der SRH Hochschule für Gesundheit



Björn Eichmann | Tobias Erhardt (Hrsg.)
Gesundheitswandern

Björn Eichmann | Tobias Erhardt (Hrsg.)

Gesundheitswandern

**Auswirkungen auf das physische
und psychische Wohlbefinden**

Eine Studie der BKK Pfalz und der SRH Hochschule für Gesundheit

Tectum Verlag

Björn Eichmann | Tobias Erhardt (Hrsg.)

Gesundheitswandern. Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden. Eine Studie der BKK Pfalz und der SRH Hochschule für Gesundheit

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2020
eBook 978-3-8288-7471-8

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN 978-3-8288-4452-0
im Tectum Verlag erschienen.)

Umschlagabbildung: © Dominik Ketz, Bildarchiv Südliche Weinstraße e.V.

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet
www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Angaben sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Danksagung

Herzlichen Dank an alle, die an der SRH Gesundheitswanderstudie 2019 mitgewirkt haben. Dazu zählen im Besonderen die Wanderführer, Mitwanderer, die Absolventen Stefanie Reu, Daniel Deck, der wissenschaftliche Mitarbeiter Nils Bringeland, die studentische Hilfskraft Daniel Willaredt und Alin Rothmann. Ein ganz besonderer Dank gilt der BKK Pfalz für die Möglichkeit diese wissenschaftliche Untersuchung durchzuführen und Anne Schlesinger für ihre tatkräftige Unterstützung.

Björn Eichmann und Tobias Erhardt

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|------|
| Abbildungsverzeichnis | IX |
| Tabellenverzeichnis | XIII |
| Abkürzungsverzeichnis | XV |
| 1 Einleitung | 1 |
| 2 Problemstellung und Hintergrund | 5 |
| 3 Der Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit | 7 |
| 3.1 Gesundheit | 7 |
| 3.2. Bewegung und körperliche Aktivität | 8 |
| 3.3 Bewegungsmangel und metabolische Äquivalente (METs) | 9 |
| 3.4 Wandern | 10 |
| 3.4.1 Geschichtliche Einblicke in das Wandern | 10 |
| 3.4.2 Definition und Abgrenzung des Gesundheitswandern/Wandern | 12 |
| 4 Methodik der Studie zum Gesundheitswandern | 15 |
| 4.1 Forschungsfrage & Zielsetzung der Arbeit | 15 |
| 4.2 Studiencharakterisierung | 15 |
| 4.3 Studiendesign | 18 |
| 4.4 Übungen zur Förderung der Koordination, der Mobilisation und der Kräftigung | 20 |
| 4.5 Eine Wanderroute aus der Gesundheitswanderstudie | 35 |

| | | |
|----------|---|----|
| 5 | Ergebnisse | 37 |
| 5.1 | Probandencharakterisierung | 38 |
| 5.2 | Veränderung der Körperzusammensetzung | 38 |
| 5.2.1 | Veränderungen des BMI | 39 |
| 5.2.2 | Veränderungen des Körperfettanteils | 40 |
| 5.2.3 | Veränderungen des viszeralen Körperfettgewebes und des Bauchumfangs..... | 41 |
| 5.2.4 | Veränderungen der Muskelmasse | 43 |
| 5.3 | Veränderungen des subjektiven Wohlempfindens..... | 44 |
| 5.4 | Veränderungen des Puls und des Blutdrucks..... | 46 |
| 5.5 | Veränderungen der koordinativen Leistungsfähigkeit | 48 |
| 5.6 | Aktivität der Studienteilnehmer 3 Monate nach Studienende..... | 49 |
| 5.7 | Monitoring der Wanderstudie..... | 52 |
| 6 | Diskussion | 55 |
| 7 | Ihre Perspektive | 61 |
| 8 | Literaturverzeichnis | 65 |
| 9 | Anhänge | 69 |
| | Anhang A | 70 |
| | Anhang B | 75 |

Abbildungsverzeichnis

| | | |
|---------------|--|----|
| Abbildung 1: | Auf neuen Wegen mit dem Gesundheitswandern | 2 |
| Abbildung 2: | Eindrücke aus der Auftaktveranstaltung (während der Wanderung) | 13 |
| Abbildung 3: | Eindrücke aus der Auftaktveranstaltung (während den ersten Kräftigungsübungen) | 13 |
| Abbildung 4: | Die ersten Schritte bei einer Gesundheitswanderung | 16 |
| Abbildung 5: | Flussdiagramm der Studie | 17 |
| Abbildung 6: | Studiendesign | 18 |
| Abbildung 7: | Gesundheitswanderer im Gespräch | 19 |
| Abbildung 8: | Übungsbeschreibung der leichten Kniebeuge | 22 |
| Abbildung 9: | Übungsbeschreibung für die Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur | 23 |
| Abbildung 10: | Übungsbeschreibung für den Liegestütz im Stehen | 24 |
| Abbildung 11: | Übungsbeschreibung für die Übung „Auf der Stelle gehen“ | 25 |
| Abbildung 12: | Übungsbeschreibung für die Übung „Gute Zeiten schlechte Zeiten“ | 26 |
| Abbildung 13: | Übungsbeschreibung für die Übung „Beckenkreisen“ | 27 |
| Abbildung 14: | Übungsbeschreibung für die Mobilisierung der Brustwirbelsäule | 28 |