

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

Abbildung 15: Übungsbeschreibung für die Kniebeugen	29
Abbildung 16: Übungsbeschreibung für die Mobilisation der Halswirbelsäule	30
Abbildung 17: Übungsbeschreibung für den Ausfallschritt	31
Abbildung 18: Übungsbeschreibung für das Schulterkreisen	32
Abbildung 19: Übungsbeschreibung für die Dips	33
Abbildung 20: Übungsbeschreibung für die Mobilisation der Brustwirbelsäule	34
Abbildung 21: Eine Wanderroute aus der SRH Gesundheitswanderstudie 2019	35
Abbildung 22: Studienteilnehmer während einer Gesundheitswanderung	37
Abbildung 23: Veränderung des BMI	39
Abbildung 24: Veränderung des prozentualen Körperfettanteils	40
Abbildung 25: Veränderung des absoluten Körperfettanteils	41
Abbildung 26: Veränderung des viszeralen Körperfettgewebes	42
Abbildung 27: Veränderung des Bauchumfangs	43
Abbildung 28: Veränderung der Muskelmasse	44
Abbildung 29: Veränderung des Wohlempfindens	45
Abbildung 30: Veränderung des Blutdrucks durch die Gesundheitswanderungen	48
Abbildung 31: Veränderung der Koordinationsfähigkeit	49
Abbildung 32: Aktivitätslevel der Studienteilnehmer	50

Abbildung 33: Aktivität der Wanderer – 3 Monate nach Studienende (Teil I)	51
Abbildung 34: Aktivität der Wanderer – 3 Monate nach Studienende (Teil II)	52
Abbildung 35: 24-Stundenprotokoll (eines Bewegungssensors)	53
Abbildung 36: Überblick der Aktivitäten eines Probanden (mittels Bewegungssensor)	53
Abbildung 37: Datenansicht einer Gesundheitswanderung	54
Abbildung 38: Anregungen für Wandertouren mittels Onlineportal	61
Abbildung 39: Informationen für die Planung einer Wandertour	62
Abbildung 40: App-basierte Unterstützung für Ihre Gesundheitswanderung	62
Abbildung 41: Team der Gesundheitswanderstudie 2019	63

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Strukturmodell des allgemeinen Wohlbefindens (aus Wydra, 2014)	45
Tabelle 2:	Prozentuale Verteilung der FAHW-Werte im Vergleich von t_0 und t_1	46
Tabelle 3:	Klassifikation des Blutdrucks und Definition der Hypertonie-Grade (nach Williams et al., 2018)	47

Abkürzungsverzeichnis

DWV	Deutscher Wanderverband
BMI	Body Mass Index
ICF	International Classification of Functioning, Disability and Health
DAV	Deutscher Alpenverein
METs	Metabolische Äquivalente
BIA	Bioelektrische Impedanzanalyse
FAHW	Fragebogen zum allgemeinen habituellen Wohlbefinden

