

Tipp - Wandern ist ge(h)sund!



Wandern sei gut für den Körper und Geist, sagten schon unsere Großeltern. Nun weisen Forscher nach, wie eine bestimmte Art des Wanderns bereits nach kurzer Zeit der Gesundheit nützt. Schon das Wandern kurzer Strecken in Verbindung mit Koordinations- und Lockerungsübungen fördert die Gesundheit nachweislich. So nimmt zum Beispiel das Körpergewicht ab, der Body-Mass-Index bessert sich und der Blutdruck sinkt.

Das konnten Forscher der Universität Halle-Wittenberg jetzt in einer Studie wissenschaftlich belegen, wie Christine Merkel vom Deutschen Wanderverband in Kassel sagte. Der Wanderverband hat das Konzept zum sogenannten Gesundheitswandern gemeinsam mit Physiotherapeuten der Fachhochschule Osnabrück entwickelt und die aktuelle Studie initiiert. Sieben Wochen lang trafen sich dafür 18 Berufstätige zweimal wöchentlich zum Wandern nach dem zertifizierten Konzept. Als Vergleichsgruppe dienten 16 nicht aktive Berufstätige aus derselben Altersgruppe.

"Die Wanderungen waren auf eineinhalb Stunden angelegt", erläuterte Merkel. Je nach Gelände legten die Teilnehmer 3,7 bis 5,6 Kilometer pro Wanderung zurück. Eine Stunde jedes Termins verbrachten die im Durchschnitt 53,6 Jahre alten, sonst nicht weiter sportlich aktiven Wanderer in Bewegung. Zwischendurch stoppten sie pro Wanderung zweimal, um physiotherapeutische Übungen zu absolvieren. (...)

(...) Den Gesundheitszustand von Wanderern und Kontrollgruppe erfassten die Forscher einmal vor Beginn der Wanderungen und dann nach sieben Wochen. Bei der Kontrollgruppe stellten sie keine Veränderungen fest. Bei den Aktiven war das Gewicht um durchschnittlich 1,3 Kilogramm gesunken. Die Blutdruckwerte waren besser, die Herzfrequenz für das gleiche Wandertempo von 131 auf 122 gesunken. Und auch die sogenannte Ausdauerfähigkeit, die anhand des Laktatwerts und des Sauerstoffgehalts im

Blut ermittelt wird, war höher, wie Merkel erläuterte. Darüber hinaus sei auch die Koordinationsfähigkeit, wie sie etwa im Einbeinstand auf einem Wackelbrett ermittelt wird, besser geworden.

Quelle: <http://www.welt.de/gesundheit/article106234289/Wandern-ist-viel-gesuender-als-viele-denken.html>

Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen?

mobil: +39 347 46 29 513 - 0474 830075

mail: info@martin361.com