

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