

HINTERGRUND

Mehr als nur Wandern

Zertifiziertes Gesundheitswandern nach dem Deutschen Wanderverband (DWW) gehört zur Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes „Let's go – jeder Schritt hält fit“. Gesundheitswandern ist eine Kombination aus Wandern und Übungen aus der Physiotherapie und eignet sich besonders für Menschen, die vorher nur wenig oder gar keinen Sport betrieben haben. Ausdauer und Koordination werden behutsam trainiert. Zudem gibt's Ernährungstipps.

• Mehr Infos unter: www.wanderverband.de
Dort gibt's auch eine Liste mit zertifizierten Gesundheitswanderführern.

• Kontakt zum Deutschen Wanderverband in Kassel: Tel. 0561/93873-18

Unser Experte

PROF. DR. KUNO HOTTENROTT (53) wurde in Heiligenstadt geboren. Heute ist er Leiter des Arbeitsbereiches Trainingswissenschaft & Sportmedizin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Halle-Wittenberg. Hottenrott ist darüber hinaus in vielen Gremien tätig, unter anderem als Vizepräsident der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. Er lebt in Kassel, ist verheiratet und hat zwei Kinder. In seiner Freizeit läuft und reist er gern. (lip)



Gesund über Stock und Stein: Wandern bringt den Mensch in Schwung. Gesundheitswandern noch mehr.

Foto: dpa

Wandern macht langfristig fit

Nun ist es auch wissenschaftlich belegt: Abschlussbericht zur Studie mit HNA-Lesern vorgestellt

VON MICHAELA STREUFF

KASSEL. Er war überrascht. Das gibt Prof. Kuno Hottenrott nur allzu gern zu. „Einige Resultate hätte ich in der Kürze in der Zeit nicht erwartet“, sagt der Sportmediziner und spielt damit auf die Abschlussergebnisse einer Studie zum Thema Gesundheitswandern an, an der HNA-Leser teilgenommen hatten. Alle Probanden hatten mit Sport und Bewegung vorher nur wenig oder gar nichts am Hut. Die Erkenntnis: Die Bewegung an der frischen Luft, gepaart mit Übungen aus der Physiotherapie unter Anleitung eines ausgebildeten Gesundheitswanderführers verbessern Gesundheit und Wohlbefinden langfristig.

Wer dabei geblieben ist – und das sind bis auf wenige Ausnahmen fast alle Studien-

Das Thema

Im Frühjahr nahmen HNA-Leser an einer Studie teil. Dabei kam heraus: Gesundheitswandern nach dem Deutschen Wanderverband hat positive Auswirkungen auf Körper und Seele. Eine Abschlussuntersuchung im Herbst hat die Nachhaltigkeit bestätigt. Die ersten Krankenkassen erkennen Gesundheitswandern als Vorbeugung an.

teilnehmer – ist erwiesenermaßen fitter und ausgeglichener. „Es ist schön zu sehen, was man mit relativ wenig körperlicher Aktivität bei untrainierten Personen erreichen kann“, erklärt Hottenrott. Drei Monate nach Abschluss der Studie wurden die Teilnehmer noch einmal untersucht. Und das sind die Ergebnisse:

• Das Körpergewicht verringerte sich deutlich. Im Durch-

schnitt brachten die Probanden vor Beginn der Studie 91,7 Kilogramm auf die Waage. Bei der Abschlussuntersuchung waren es 2,3 Kilogramm weniger.

• Der Blutdruck verringerte sich von 147,7:89,9 auf 138,5:85,6. Normal seien 120:80. „Je geringer der Blutdruck, desto besser für das Herz“, sagt Hottenrott. Blutdruck entstehe vor allem durch Bewegungsmangel. „Wenn man ihn ohne die Hilfe von Medikamenten senken kann, ist das ein Erfolg“, weiß der Experte. Bluthochdruck ist eine Art Volkskrankheit. Mehr als 50 Prozent der ab 60-Jährigen leiden darunter.

• Die Herzfrequenz hat sich unter Belastung verringert. So sank bei gleichem Wandertempo der Wert von 131 auf 119

Schläge pro Minute.

• Außerdem verbesserten sich Koordination und Gleichgewichtssinn.

Und die wissenschaftlichen Ergebnisse bleiben nicht ohne Folgen – positiver Art. Zwei Krankenkassen haben das Gesundheitswandern bereits als Vorsorgemaßnahme in ihr Angebot aufgenommen. Neben der AOK Plus (Sachsen-Thüringen) unterstützt auch bereits eine Krankenkasse aus der Region das Gesundheitswandern als Vorsorgemaßnahme: die

Damit möglichst viele gesetzliche Krankenkassen folgen, wird der Deutsche Wanderverband einen Antrag beim Spitzenverband GKV einreichen. „Außerdem ist geplant, die Gesundheitswanderführer auch beim Thema Ernährung fortzubilden“, berichtet Hottenrott.

FIT DURCHS LEBEN

Gesundheitswandern ..

BKK B. Braun Melsungen AG. „Versicherten, die an zehn Gesundheitswandertouren teilnehmen, die von einem zertifizierten Gesundheitswanderführer des Deutschen Wanderverbands angeboten werden, gewähren wir einen finanziellen Zuschuss von 110 Euro“, teilte Manuela Wacker, Teamleiterin Marketing/Gesundheitsprojekte, bei der BKK B. Braun Melsungen AG mit. Noch gibt es allerdings keine Zahlen darüber, wie gut das Angebot angenommen wird.



HNA-Leser beim Gesundheitswandern: Im Bergpark nachten Anne Meyer und Reinhard Rinke Übungen. Foto: Lipke

HNA
ABO-BONUS

Staatstheater Kassel
Samstag, 27. Oktober 2012

Sparen Sie 50%

HNA-Abonnenten erhalten bei Vorlage ihrer **Abo-BonusCard** für das Lustspiel „**AMPHITRYON**“ von Heinrich von Kleist am **Samstag, 27. Oktober 2012, 19.30 Uhr** im Schauspielhaus

zwei Eintrittskarten zum Preis von einer

Im Zusammenhang mit der Aufführung **VORTRAG** von **László Földényi** 18 Uhr, Schauspiel foyer – **Eintritt frei** –

Agnes Mann (Alkmene, Gemahlin des Amphitryon), Bernd Holscher (Amphitryon, Feldherr der Thebaner)

STARTS THEATER KASSEL

Kartentelefon
0561 - 1094 222

www.HNA.de/abobonus **HNA** Immer dabei.

Vizeweltmeister aus Kassel

Matthias Himmelmann wird in Daytona Zweiter auf dem Elektromotorrad

KASSEL/DAYTONA. Großer Erfolg für das Münch Racing Team mit dem Kasseler Matthias Himmelmann: Bei der Weltmeisterschaft der Elektromotorräder belegte der Sieger der Jahre 2010 und 2011 jetzt den zweiten Platz hinter dem US-Amerikaner Steve Atlas. Das Rennen fand auf dem bekannten Speedway-Oval in Daytona statt. Himmelmann reiste bereits als Titelträger an: In diesem Jahr wurde er auch Europameister.

In einem engen Rennen nutzte der gelernte Zweirad-Mechaniker seine Chance, als



Erfolgreich auf seinem Elektromotorrad: Matthias Himmelmann Foto: privat/nh

der vor ihm fahrende US-Amerikaner Erik Bostrom, der wie der Sieger auf einer Brammo-Maschine unterwegs war, schwächelte.

„Zweiter Platz, mehr war nicht drin. Dennoch sind wir zufrieden. Diese WM wurde auf einem hohen Level ausgetragen. Brammo mit einem Topspeed von über 260km/h und wir mit über 250km/h, das hat es in der Elektromotorgeschichte noch nicht gegeben“, sagte Himmelmann. Heute tritt der 42-Jährige mit seinem Team die Heimreise nach Nordhessen an. (red)

Friedrich will wieder angreifen

Hochspringerin plant für WM 2013 – Schulteroperation überstanden

FRANKFURT. Nach einer völlig verkorksten Saison und ihrem Scheitern in der Qualifikation bei den Olympischen Spielen will Hochspringerin Ariane Friedrich im kommenden WM-Jahr neu angreifen. „Ich bin zu 90 Prozent wieder fit“, sagte die deutsche Rekordhalterin in der TV-Sendung „Heimspiel“ des Hessischen Rundfunks.

„Ich hatte vor neun Wochen eine Schulter-OP, aber das ist ausgestanden. Jetzt



Ariane Friedrich

nach einem Achillessehnenriss wieder zurückgekämpft. Die gerade abgelaufene Olympia-Saison war jedoch eine einzige Enttäuschung für die

Frankfurterin, die im nordhessischen Helsa-St. Ottilien aufgewachsen ist.

Ihren Start bei den Europameisterschaften musste sie aufgrund einer Magen-Darm-Erkrankung kurzfristig absagen. Bei den Spielen in London schied sie bereits in der Qualifikation aus, nachdem sie auch nur über die B-Norm das Ticket erhalten hatte. 2013 steht im August in Moskau die nächste Leichtathletik-WM an. (dpa)