

## Wandern und Gesundheit

Konzepte und Erfahrungen für einen wachsenden Markt

Bearbeitet von

Ute Dicks, Peter Herrmann, Prof. Dr. Kuno Hottenrott, Dr. med. Alfred Lohninger, Christine Merkel, Dr. phil. Petra Mommert-Jauch, Dr. Nicolaus Prinz, Prof. Dr. Heinz-Dieter Quack, Dr. Jürgen Schmeißer, Prof. Dr. Ronald Wadsack, Namara Freitag, Katharina Müller, Stephan Schulze, Cornelius Obier

1. Auflage 2015. Buch. 166 S. Kartoniert

ISBN 978 3 503 16382 3

Format (B x L): 15,8 x 23,5 cm

Gewicht: 273 g

[Wirtschaft > Dienstleistungssektor & Branchen > Tourismuswirtschaft, Gastgewerbe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



# **Blickpunkt Wandertourismus**

*Band 1*

# Wandern und Gesundheit

*Konzepte und Erfahrungen  
für einen wachsenden Markt*

Herausgegeben von  
**Prof. Dr. Heinz-Dieter Quack**

## **Mit Beiträgen von**

Ute Dicks,  
Namara Freitag,  
Peter Herrmann,  
Prof. Dr. Kuno Hottenrott,  
Dr. med. Andreas Keck,  
Dr. med. Alfred Lohninger,  
Christine Merkel,  
Philipp Meier,

Dr. phil. Petra Mommert-Jauch,  
Katharina Müller,  
Cornelius Obier,  
Dr. Nicolaus Prinz,  
Prof. Dr. Heinz-Dieter Quack,  
Dr. Jürgen Schmeißer,  
Stephan Schulze,  
Prof. Dr. Ronald Wadsack

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

**Weitere Informationen zu diesem Titel finden Sie unter**

ESV.info/978 3 503 16382 3

Gedrucktes Werk: ISBN 978 3 503 16382 3

eBook: ISBN 978 3 503 16383 0

ISSN: 2365-0257

Alle Rechte vorbehalten.

© Erich Schmidt Verlag GmbH & Co. KG, Berlin 2015  
[www.ESV.info](http://www.ESV.info)

Dieses Papier erfüllt die Frankfurter Forderungen der Deutschen Nationalbibliothek  
und der Gesellschaft für das Buch bezüglich der Alterungsbeständigkeit  
und entspricht sowohl den strengen Bestimmungen der US Norm Ansi/Niso  
Z 39.48-1992 als auch der ISO-Norm 9706.

Druck und Bindung: Druckerei Strauss, Mörlenbach

# Wandern und Gesundheit: Konzepte und Erfahrungen für einen wachsenden Markt

## **Vorwort**

Wandern ist gesund – eine Binsenweisheit? Wandern macht gesund – eine Banalität? Keineswegs, wie aktuelle Untersuchungen zeigen: Nicht nur, dass 69% der deutschen Bevölkerung zumindest gelegentlich wandert – der überwiegenden Mehrheit dieser Wanderer sind die gesundheitsfördernden Aspekte des Gehens in der Landschaft sehr bewusst; für viele hiervon ist „Gesundheit“ sogar ein wesentliches Motiv zum Wandern. Die demographische Entwicklung Deutschlands in Verbindung mit steigendem Gesundheitsbewusstsein weiterer Teile der Bevölkerung lassen erwarten, dass die gesundheitlichen Aspekte des Wanderns zukünftig noch stärker als bislang in den Fokus rücken werden.

Dennoch finden sich noch nicht allzu viele Konzepte in den Bereichen Primär- bzw. Sekundärprävention, betriebliche Gesundheitsförderung oder auch Destinationsmanagement, die das „Medikament Wandern“ als expliziten Bestandteil der Produktentwicklung verstehen.

Vorliegender Band vereint daher verschiedene Konzepte und Erfahrungen rund um den Komplex „Wandern&Gesundheit“, wobei bei der Auswahl der Beiträge Wert darauf gelegt wurde, sowohl grundlagenorientierte Beiträge (Wadsack; Lohninger) als auch Aspekte des Einflusses von Landschaft und Klima (Prinz; Obier et al.) abzubilden. Daneben konnten Berichte zu Anwendungen des Wanderns in der Primär- und auch Sekundärprävention gewonnen werden (Merkel/Dicks; Hottenrott et al; Herrmann/Quack; Mommert-Jauch; Schmeißer).

Mein Dank gilt allen Autorinnen und Autoren dieses Bandes – nicht nur für ihre wertvollen Beiträge, sondern auch für ihre Geduld und ihr Zutrauen in eine neue Publikation. Dieser Band eröffnet eine neue Schriftenreihe zum Wandertourismus, in der jeweils verschiedene Facetten des Wanderns vertieft betrachtet werden sollen.

Mein besonderer Dank gilt Frau Carola Steinmark B.A., die die gesamte redaktionelle Überarbeitung und die zahlreichen und mühevollen Kleinarbeiten bei den Abbildungen und Literaturangleichungen übernahm, ohne jemals die Geduld mit mir zu verlieren.

Salzgitter im März 2015

Heinz-Dieter Quack

# Inhalt

Vorwort .....	5
Abbildungsverzeichnis .....	9
Verzeichnis der Autorinnen und Autoren .....	11
<b>Kapitel A: Grundlagen zum Wandern .....</b>	<b>13</b>
Wandern als Gesundheitssport	
<i>Ronald Wadsack</i> .....	15
Indikation, Dosisfindung und Wirksamkeitsnachweis des Medikaments	
Wandern	
<i>Alfred Lohninger</i> .....	29
<b>Kapitel B: Landschaft &amp; Klima .....</b>	<b>57</b>
Wandern und Klimaexpositionsverfahren: Das schlummernde Potential	
heilklimatischer Destinationen	
<i>Nicolaus Prinz</i> .....	59
Natur und Landschaft als Bezugsräume eines „gesunden Wanderns“ – Eine	
wissenschaftliche Betrachtung des Einflusses von Naturumgebung auf die	
Effekte von Primärprävention und Therapie	
<i>Cornelius Obier, Andreas Keck, Philipp Meier</i> .....	75

<b>Kapitel C: Primärprävention .....</b>	91
„Gesundheitswandern, zertifiziert nach Deutscher Wanderverband“ – ein interessantes Segment für den Tourismus? <i>Christine Merkel, Ute Dicks .....</i>	93
Evaluierung des Gesundheitswanderns Ergebnisse einer Befragung von Kursanbietern und Teilnehmern <i>Kuno Hottenrott, Namara Freitag, Katharina Müller .....</i>	109
Effekte des Gesundheitswandern – Eine Interventionsstudie mit berufstätigen Frauen und Männern <i>Kuno Hottenrott, Katharina Müller, Stephan Schulze .....</i>	117
Wandern im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung: ein Pilotprojekt im Donaubergland <i>Peter Herrmann, Heinz-Dieter Quack .....</i>	125
 <b>Kapitel D: Sekundärprävention .....</b>	137
Onko-Walking – Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität <i>Petra Mommert-Jauch .....</i>	139
Wandern – Interventionsmöglichkeiten für Beratung, Coaching, Psychotherapie <i>Jürgen Schmeißer .....</i>	149