

## KURZBERICHT

Thema	<b>Evaluierung des Gesundheitswanderns</b>
Schlüsselbegriffe	Gesundheitswandern, Teilnehmer, Zugangswege, Handlungsempfehlungen
Ressort, Institut	Bundesministerium für Gesundheit (BMG)
Auftragnehmer(in)	Deutscher Wanderverband (DWV) Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung der Martin- Luther- Universität Halle-Wittenberg (ILUG)
Projektleitung	Ute Dicks
Autor(en)	Prof. Dr. Kuno Hottenrott, Christine Merkel
Beginn	01.10.2013
Ende	10.02.2014

### Vorhabensbeschreibung, Arbeitsziele

Die Wirkung des Gesundheitswanderns, zertifiziert nach Deutschem Wanderverband wurde bereits evaluiert. Ebenso ist bekannt, wer an der Fortbildung zum Gesundheitswanderführer/-in teilnimmt. Doch wer kommt hinterher zu den angebotenen Gesundheitswanderungen? Was sind die Erfolgsfaktoren, um Menschen für das Gesundheitswandern zu begeistern? Von Interesse ist auch die Frage, ob das Gesundheitswandern zu nachhaltigen Verhaltensänderungen führt, d.h. bewegen sich die Teilnehmer mehr in ihrem Alltag und / oder nehmen an regelmäßigen Bewegungsaktivitäten wie z.B. Wandern teil? Gibt es Themen aus dem Bereich der Gesundheitsförderung, die noch sinnvoll in ein Kursangebot integriert werden könnten? In dieser Studie sollten empirische Daten zu den Teilnehmern erhoben werden, zu ihren Motiven und den Zugangswegen. Mit dem Ziel, Handlungsempfehlungen zu formulieren, die es ermöglichen, noch mehr Menschen in Bewegung zu bringen. Die Ergebnisse können auch anderen, ähnlichen Projekten als Anhaltspunkt dienen. Und zu Vernetzungen verschiedener Akteure anregen.

### Durchführung, Methodik

Das durchführende Institut war das ILUG (s.o.). Für diese Studie wurden zwei Instrumente in Form von Fragebögen zur Befragung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen an Kursangeboten zum Thema „Gesundheitswandern“ des Deutschen Wanderverbandes (DWV) sowie zur Befragung der ausgebildeten Gesundheitswanderführer/-innen entwickelt. In einer Pilotphase wurden die Fragebögen hinsichtlich Zielstellung, Aufbau, Struktur, Sprache, Verständlichkeit geprüft und entsprechend angepasst. Die finale Fassung wurde mit dem DWV abgestimmt. Entwickelt wurde dann eine webbasierte Fassung mit individuellem Zugangsschlüssel für die Teilnehmer. Abgebrochene Fragebogen konnten mit dem Zugangsschlüssel wieder aufgenommen werden. Neben dieser Onlineerhebung wurden auch ausgedruckte Fragebögen direkt an Teilnehmer von aktuell angebotenen Gesundheitswanderkursen ausgeteilt. Diese wurden dann per Post an das ILUG versendet und über einen Zugangsschlüssel, der auf dem Fragebogen vermerkt wurde, eingegeben. Die Befragung wurde in den Monaten Oktober 2013 bis Januar 2014 durchgeführt.

### Gender Mainstreaming

Frauen und Männer wurden in der Befragung gleichbehandelt, es gab keine geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Methodik. Grundsätzlich richten sich sowohl das Gesundheitswandern an sich als auch die Fortbildung zum/-r Gesundheitswanderführer/-in sowohl an Frauen als auch an Männer. Während an der Befragung mehr Gesundheitswanderführer teilnahmen als Gesundheitswanderführerinnen, waren die Teilnehmer/-innen überwiegend weiblich.

Der höchste Prozentsatz an Männern fand sich in Gesundheitswanderangeboten im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung sowie von Wanderreisen. Männer profitieren in den Bereichen „besseres Körper- und Selbstwertgefühl“, „Stressreduktion“ und „Erlernen von Neuem“ deutlich stärker vom Gesundheitswandern als Frauen. Frauen profitieren stärker in den Bereichen „Erweitern des Freundeskreises“ und „Reduzierung des Körpergewichts“ als Männer.

Die Männer waren tendenziell vorher sportlich inaktiver. Eine Handlungsempfehlung ist, gezielte Angebote nur für Männer bzw. nur für Frauen zu entwickeln.

### Ergebnisse, Schlussfolgerungen, Fortführung

Die Zielgruppe von Menschen der Altersgruppe 55+ wird mit dem Angebot erreicht. Immerhin 33% der Teilnehmer/-innen waren vorher inaktiv. Frauen fühlen sich vom Gesundheitswandern deutlich mehr angesprochen als Männer. Die Teilnehmer/-innen am Gesundheitswandern schätzen die Kombination aus kurzen Wanderungen mit Übungen aus der Physiotherapie. Über 80% fühlen sich trittsicherer im Alltag, 66% geben an, sich mehr regelmäßiger zu bewegen. Im Gegensatz zu Besuchern von Fitnessstudios ist eine der Hauptmotive für das Gesundheitswandern der Aufenthalt in der Natur. Die Schnittmenge von Gesundheitswanderern und Fitnessstudie-Besuchern liegt bei nur 10%, so dass unterschiedliche Zielgruppen erreicht werden.

Als Handlungsempfehlungen wurden formuliert:

Der Aufbau eines Gesundheits-Wandern-Netzwerkes. Darüber sollte das Gesundheitswandern stärker innerhalb von Institutionen, wie z.B. Senioren- oder Bildungseinrichtungen oder Institutionen des organisierten Sports verankert und angeboten werden. Gleiches gilt für die Betriebliche Gesundheitsförderung. Ebenfalls ausgebaut werden sollte das Fortbildungsangebot für bereits zertifizierte Gesundheitswanderführer. Auch hier wäre ein Netzwerk, z.B. für IN FORM Projekte wünschenswert.

Wie bereits oben angesprochen, sollten gezielte Angebote für Männer und Frauen entwickelt werden, um besser auf die jeweiligen Bedürfnisse einzugehen. Ein Thema was allgemein beim Wandern stärker in den Fokus rückt ist die Stressreduktion. Auch hier ist zu prüfen, wie weiter damit umgegangen wird. Der Deutsche Wanderverband wird sich mit den Ergebnissen und Handlungsempfehlungen intensiv auseinander setzen und prüfen, was logistisch, personell und finanziell umsetzbar ist.

### Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG

Die Veränderungen in der Zahl und Struktur der Bevölkerung werden immer deutlicher. Daher ist es unverzichtbar, die gesundheitlichen Ressourcen und die Widerstandskraft älterer Menschen zu stärken sowie die gesundheitlichen Risiken zu mindern. Dazu trägt ein gesunder Lebensstil bei, der die körperliche Aktivität und Mobilität der alternden Bevölkerung unterstützt und erhält. Durch den "Nationalen Aktionsplan IN FORM- Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" wurden im Hinblick auf die Zielgruppe der älteren Menschen bereits vielfältige Strukturen geschaffen. Die Evaluation hinsichtlich der Erreichung der Zielgruppe zeigt, dass das Gesundheitswandern, eine Kombination aus Wandern und Bewegungsübungen bei älteren Menschen gut ankommt und positive Auswirkungen auf deren Gesundheit hat. Dieser positive Ansatz unterstützt die Ziele des Nationalen Aktionsplans IN FORM und sollte nachhaltig gesichert werden.

### verwendete Literatur

Hottenrott, K., Lösche, A., Radetzki, M., Schulze, S. (2012): **Bericht: Studie zur Evaluation des Gesundheitswanderkurses des Deutschen Wanderverbandes**