

## KURZBERICHT

Thema	
title	<b>LET´s GO - jeder Schritt hält fit</b>
Schlüsselbegriffe key words	Wandern, Gesundheit, Gesundheitswanderführer, Wander-Fitness-Pass, Deutsches Wanderabzeichen
Ressort, Institut funding institution	Bundesministerium für Gesundheit (BMG)
Auftragnehmer(in) contractor	Deutscher Wanderverband in Kooperation mit FH Osnabrück, FB Physiotherapie
Projektleitung project manager	Ute Dicks, Geschäftsführerin DWV
Autor(en) author(s)	Ute Dicks, Christine Merkel, Bettina Schulze Temming, Prof. Dr. Christoff Zalpour
Beginn initiated	15.03.2008
Ende completed	31.12.2009

### Vorhabensbeschreibung, Arbeitsziele (max. 1.800 Zeichen) project description, objectives

45% der Frauen und 46% der Männer legen nur 1-2 Kilometer pro Tag zu Fuß zurück. Über 50% der Bevölkerung klagt über Stress. Bewegungsmangel und Stress haben gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen jährlich Kosten in Höhe von 35 Mrd. Euro, Krankheiten des Muskel- und Skelettsystems von 25 Mrd. Euro. Die Kosten, die durch ernährungsmitbedingte Krankheiten entstehen, werden mit 30 % aller Gesundheitskosten kalkuliert und betragen damit jährlich mehr als 70 Mrd. Euro. Hinzu kommen die nicht quantifizierbaren Kosten durch Bewegungsmangel. Regelmäßiges Wandern wirkt den körperlichen Auswirkungen des Bewegungsmangels in Deutschland entgegen und hat positiven Einfluss auf psychische und soziale Beeinträchtigungen. Im Rahmen des Projekts LET´s GO - jeder Schritt hält fit soll Wandern noch gezielter eingesetzt werden, um den Auswirkungen des Bewegungsmangels in Deutschland zu begegnen:

Gesundheitswanderungen für die Kernzielgruppe 55+ und daraus resultierend ein Fortbildungsmodul "Gesundheitswanderführer bzw. Gesundheitswanderführerin" sollten erarbeitet werden. Der Wander-Fitness-Pass und das Deutsche Wanderabzeichen sollten entwickelt und bundesweit verbreitet werden. Angestrebt wurde die stärkere Verankerung des (Gesundheits)Wanderns im Gesundheitssystem: das Deutsche Wanderabzeichen sollte im Rahmen der Bonusprogramme der Krankenversicherungen berücksichtigt, Gesundheitswanderungen als präventive Maßnahme nach § 20 des Leitfadens der GKV anerkannt werden. Übergeordnetes Ziel war und ist, mit diesen Maßnahmen mehr Menschen in Bewegung zu bringen.

### Durchführung, Methodik, Gender Mainstreaming implementation, methodology, gender mainstreaming

LET´s GO - jeder Schritt hält fit war eines der Modellprojekten im Rahmen von IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung".

Die Inhalte der Gesundheitswanderungen und der entsprechenden Fortbildung "Gesundheitswanderführer bzw. Gesundheitswanderführerin" orientieren sich an den Vorgaben für Angebote des Gesundheitssports und den Vorgaben des Leitfadens Prävention des Spitzenverbandes der Gesetzlichen Krankenversicherungen und wurden maßgeblich beim Kooperationspartner, der FH Osnabrück, FB Physiotherapie entwickelt. In der Projektlaufzeit wurden drei Pilotschulungen sowie ein Abschlusskurs durchgeführt. Hinzu kamen zwei weitere Komplettschulungen. In der Pilotphase wurden die Schulungen mit dafür entwickelten Teilnehmerfragebogen evaluiert. Die Zufriedenheit der Teilnehmer und Teilnehmerinnen war hoch.

Während der Projektlaufzeit wurde die Evaluierung der Wirksamkeit von Gesundheitswanderungen vorbereitet. Die dafür notwendige Vorgehensweise wurde in den Schulungen unterrichtet. Eine wissenschaftlich fundierte Wirksamkeitsanalyse des Gesundheitswanderns mit Hilfe der dafür vorbereiteten Unterlagen wird mittelfristig angestrebt.

Ein interdisziplinärer Beirat mit Expertinnen und Experten aus Wandern, Physiotherapie, Gesundheitssystem und Medien unterstützte die Projektentwicklung mit wichtigen inhaltlichen Impulsen. Der Beirat tagte insgesamt drei Mal.

Die Öffentlichkeitsarbeit für das Projekt (Pressemitteilungen und die Organisation öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen) wurde koordiniert und bearbeitet.

Wandern eignet sich gleichermaßen für Frauen und Männer. Es zählt zu den Sportarten, die von Männern und Frauen problemlos gemeinsam unternommen werden können. An den Pilotschulungen nahmen 37 Frauen und 34 Männer teil. Das Verhältnis war also sehr ausgeglichen.

## Ergebnisse, Schlussfolgerungen

### results, conclusions

Insgesamt wurden während der Laufzeit des vom BMG geförderten Modellprojekts 71 Gesundheitswanderführer bzw. Gesundheitswanderführerinnen ausgebildet. Die Rückmeldungen zu den Fortbildungen waren sehr positiv. Höhepunkt der Pilotphase der Schulungen war die Zertifikatsverleihung an die ersten ausgebildeten Gesundheitswanderführer/Gesundheitswanderführerinnen durch den damaligen Parlamentarischen Staatssekretär im Bundesgesundheitsministerium, Herrn Rolf Schwanitz, am 22. August 2009 auf dem 109. Deutschen Wandertag in Willingen.

Das Handbuch Gesundheitswandern mit den Lehrinhalten erschien im Dezember 2009. Aufgrund der hohen Nachfrage wurden 2010 unter der Leitung des Deutschen Wanderverbandes und in Kooperation mit den im Projekt ausgebildeten Multiplikatorinnen sowie den Wanderakademien des Sauerländischen Gebirgsvereins und Baden-Württemberg drei weitere Kurse angeboten.

Wander-Fitness-Pass und Deutsches Wanderabzeichen wurden entwickelt und bundesweit über die Mitgliedsvereine des DWV verbreitet. Die Nachfrage von Wanderern und Wandervereinen ist hoch, ebenso wie das Medieninteresse.

Das Deutsche Wanderabzeichen wurde zwischenzeitlich von etwa 40 Krankenversicherungen im Rahmen der Bonusprogramme anerkannt, darunter alle AOKs bundesweit, die Barmer GEK, viele Innungs- und Betriebskrankenkassen.

Die Präventionsanerkennung (§ 20 SGB V) wurde inhaltlich vorbereitet. Gespräche mit verschiedenen Krankenversicherungen und Gremien zeigten, dass es unterschiedliche Meinungen zur Vorgehensweise gibt und man für eine solche Anerkennung mehr Zeit benötigt. Voraussetzung wäre der Wirkungsnachweis des Gesundheitswanderns, weswegen eine wissenschaftliche Evaluation von Gesundheitswanderungen in Erwägung gezogen wird.

Es konnte ein Medienpartner gewonnen werden, so dass die Projekthalte vorerst beim Deutschen Wanderverband fortgeführt werden können.

Folgende Fragestellungen und Bedarfe ergaben sich während der Projektlaufzeit und sollen zukünftig in Angriff genommen werden:

Bei den Gesundheitswanderführer/Gesundheitswanderführerinnen zeigte sich ein großes Interesse an gegenseitiger Vernetzung sowie an fortlaufender Information über Neuigkeiten rund um das Thema „Wandern und Gesundheit“. Es sollen zum einen Treffen zum Austausch und zur Fortbildung organisiert werden. Zum anderen wäre eine internetgestützte Kommunikationsplattform sinnvoll.

Des Weiteren sollte eine wissenschaftliche Evaluation der Wirksamkeit regelmäßigen Gesundheitswanderns durchgeführt werden, was wiederum eine Anforderung des Spitzenverbandes der GKV für die Präventionsanerkennung darstellt. Die Wirksamkeitsanalyse wurde während der Projektlaufzeit vorbereitet, kann jedoch erst dann durchgeführt werden, wenn genügend Material vorliegt, das evaluiert werden kann. Dafür müssen noch mehr Gesundheitswanderführer bzw. -führerinnen ausgebildet und systematisch Erhebungen vor, nach und langfristig nach den Kursen durchgeführt werden.

## Abbildungen, illustrations

**Let's go**

jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband



## Tabellen, tables

### Umsetzung realization

Ziel des Nationalen Aktionsplans "IN FORM- Deutschlands Initiative für Gesunde Ernährung und mehr Bewegung" ist die dauerhafte und nachhaltige Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Dazu gehört auch, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen und zu verankern. Die älter werdende Gesellschaft stellt eine ganz besondere Herausforderung für das Gesundheitswesen dar. Mit dem Projekt unterstützt der Wanderverband die Ziele des Aktionsplans und zeigt auf wie einfach es ist, sich mehr zu bewegen. Körperlich aktiv zu sein bedeutet nicht ausschließlich, Sport zu treiben. Das Erleben der Natur und die Bewegung an der frischen Luft gehört zu einem gesunden Lebensstil. Durch die flächendeckende Qualifizierung von Wanderführerinnen und Wanderführern ist es möglich, dass sich das Gesundheitswandern als gesundheitsförderliche Maßnahme in den nächsten Jahren in Deutschland etablieren kann. Bereits jetzt berücksichtigen einige Krankenkassen das Gesundheitswandern in ihren Bonusprogrammen.

### Literatur references

Deutscher Wanderverband (Hrsg.) (2009): Handbuch Gesundheitswandern, Material zur Ausbildung von Gesundheitswanderführer/innen. Kassel

Dicks U.: „LET'S GO – jeder Schritt hält fit“. Wenn Gesundheitswanderführer in die Natur einladen; Konferenzdokumentation Naturschutz & Gesundheit, Allianzen für mehr Lebensqualität, 26.-27.05.2009 im LVR-LandesMuseum Bonn; Hrsg.: Bundesamt für Naturschutz

Zalpour C., Schulze Temming B.: Wandern, Gesundheit und die Rolle der Physiotherapie; pt\_Zeitschrift für Physiotherapeuten (2009) 61 (05):e-publication

Zalpour C. (2009): Natur als Quelle für Wohlbefinden, Regeneration und den Aufbau eigener Ressourcen – Gesundheitswandern und die Rolle der Physiotherapie, In: Umwelt und Sport – Partnerschaft für die Zukunft; Niedersächsisches Ministerium für Umwelt und Klimaschutz (Hrsg.) Hannover; Seite 22 – 31.