

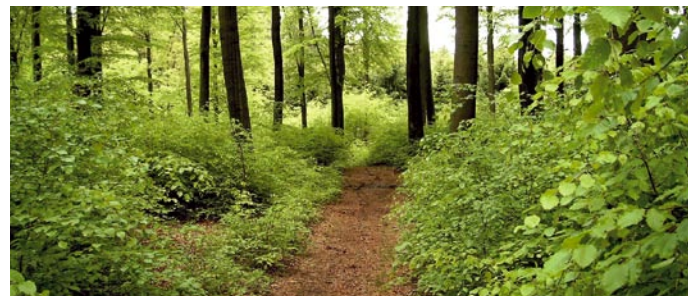


# KURNATUR

## REGENERATION DURCH WANDERN

### **Klassische Erfahrung: Wandern tut gut**

- Jeder, der auch nur gelegentlich wandert, weiß aus persönlicher Erfahrung, wie gut Wandern tut: Das entspannte Aufatmen beim den ersten Schritten im Wald, die gelassene Neugier beim Durchstreifen der Landschaft, das wohlige Gefühl danach. Wer regelmäßig wandert, schwört darauf, Gesundheit und Wohlbefinden vor allem den Fußreisen zu verdanken.
- Wer früher Erholung brauchte, fuhr – nicht zuletzt auf Anregung des Arztes – in die Sommerfrische zum Wandern.



Reformmediziner begannen schon vor hundert Jahren, mit der Entwicklung von Terrainkuren das Spazieren in schöner Landschaft für Heil- und Kurzwecke einzusetzen. Im vergangenen Jahrzehnt erfuhren diese nie ganz verloren gegangene Gedanken in Form der Klimakuren eine Wiederbelebung.

### **Neue Erkenntnisse: Gesundheitssport Nr.1**

- In den 90er Jahren wurde anhand umfassender medizinischer Studien klar, dass der gesündeste Breitensport derjenige ist, der auf niedrigem Intensitätsniveau möglichst regelmäßig und ausdauernd ausgeübt wird. In der Empfehlung von Sportmedizinern zur Prävention von Zivilisationskrankheiten wurde Joggen durch Wandern abgelöst. Es stärkt wie kaum ein anderer Sport das Immunsystem, normalisiert den Stoffwechsel und hält den Kreislauf fit.
- Darüber hinaus sind durch zahlreiche medizinische und epidemiologische Studien vielfältige weitere Gesundheitseffekte des Dauergehens nachgewiesen. So belegte etwa die österreichische Bergwanderstudie AMAS 2000, mit im wesentlichen identischen Ergebnissen im Flachland wiederholt, eine Fülle von positiven Effekten bei der Prävention und Therapie von Zivilisationskrankheiten („metabolisches Syndrom“). Das Krebs- und Diabetesrisiko wird durch regelmäßiges Wandern beträchtlich gesenkt.
- Langandauerndes Gehen verstärkt u.a. infolge des veränderten Stoffwechsels die Produktion körpereigener Hormone und Botenstoffe mit stimmungshebendem Effekt und entwickelt insofern auch psychisch positive Wirkungen.
- Nach Ausweis der vorzugsweise im westlichen Ausland etablierten Naturpsychologie übt bereits eine Naturlandschaft als solche, insbesondere aber eine ästhetisch schöne Landschaft einen eigenständigen Effekt auf die Stimmung und geistige Frische von stressgeschädigten Personen aus.



## Genusswandern als süße Medizin

- Wandern hat in den letzten Jahren einen außerordentlich positiven Imagewandel erfahren und gehört als Genuss- und Erlebniswandern derzeit zu den Trendsportarten. Deutschlands Wanderbewegung wächst jährlich um zwei bis drei Prozent vor allem unter Jüngeren, Frauen und Inhabern gehobener Bildungsabschlüsse. Auf Grund der gestiegenen Nachfrage und Ansprüche wird die Wanderwegeinfrastruktur überall in Deutschland modernisiert.
- Von „Kilometerfresserei“ auf ein spontanes Wohlfühlmaß reduziert, befriedigt Wandern auf angenehmste Weise das wachsende Bedürfnis nach Stressentlastung. Gesundheitliche Prävention ist lediglich ein willkommener Nebeneffekt, kein primäres Ziel.
- Obwohl zweifellos eine Ausdauersportart, bedarf Wandern keiner Einübung einseitiger Techniken durch Übungsleiter. Mit seiner regelmäßigen Ausübung verbindet sich anders als bei den meisten Fitnesssportarten weder ein Gefühl von Zwanghaftigkeit noch eine mentale Startbarriere. Eine abwechslungsreiche Naturszenerie wirkt mit ihrem Entspannungs- und Erlebnisversprechen per se motivierend.
- Als Ergänzungstherapie genutzt, bedarf das Wandern je nach medizinischem Befund nicht unbedingt einer therapeutischen Feldbegleitung, sondern kann bei optimaler Infrastruktur von den Patienten unter medizinischer Supervision auch autonom ausgeübt werden. Mit oder ohne Führung bietet das damit in der Regel verbundene Gruppenerlebnis weitere psychisch stabilisierende Potenzen.

## Therapeutischer Einsatz

- Geführte Wanderungen werden von zahlreichen deutschen Kliniken als Elemente stabilisierender Begleittherapie eingesetzt („Therapeutisches Wandern“). Indikationen sind u.a. Stoffwechselstörungen/Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (auch im postoperativen Stadium), Krebs, rheumatische Beschwerden, Venenerkrankungen, Adipositas, orthopädische Beschwerden, Neurodermitis, Tinnitus, Depressionen, Angststörungen sowie weitere psychosomatische Erkrankungen. Anwendung findet Wandern darüber hinaus auch der Suchttherapie und in diversen sozialpädagogischen Betreuungsprojekten.
- Jenseits esoterischer Abwege ist darüber hinaus die erfolgreiche Nutzung rein naturtherapeutischer Elemente vielfach belegt. Auf die längste Tradition kann die Gartentherapie zurückgrei-



fen, die im deutschsprachigen Raum überwiegend arbeitstherapeutisch interpretiert wurde, im angloamerikanischen Raum gegenwärtig jedoch durch eine gezielte Nutzung neu entdeckter naturpsychologischer Wirkungen eine erhebliche Erweiterung erfährt. Zusätzlich findet der Aufenthalt in Naturlandschaften, Parks oder auch einfach nur die innere und äußere Begrünung therapeutischer Einrichtungen als ergänzendes therapeutisches Element im Rahmen der Behandlung vorwiegend psychischer und psychosomatischer Erkrankungen bzw. der Prävention von Hospitalismus („sick building syndrom“) Eingang. Geriatrie und Sozialtherapie stellen weitere Anwendungsbereiche dar.

## Forschungsdefizite

- Obwohl im therapeutischen Erfahrungsschatz fest verankert, gibt es bislang so gut wie keine systematische Forschung zur

therapeutischen Nutzung des Wanderns und seinen Wirkmechanismen. Ansätze hierzu finden sich lediglich in der Kurforschung der 70er und 80er Jahre, die indes seither keine Förderung mehr erfahren hat. Zu erwähnen ist überdies das Falk-Symposi-



um „Wandern und Gesundheit“ (Titisee 2000), eine rein medizinische Fachtagung, die ebenfalls ohne Konsequenzen blieb.

- Auch das Erfahrungswissen ist lediglich bruchstückhaft dokumentiert und publiziert, aber an keiner Stelle systematisch ausgewertet und verdichtet worden. Viele Therapeuten wissen aus eigener Erfahrung um diese oder jene therapeutische Anwendung des Wanderns, aber kennen weder das gesamte Spektrum der Möglichkeiten noch dessen wissenschaftliche Hintergründe

- Auf dem ergänzenden Gebiet der Naturpsychologie und -therapie befindet sich Deutschland um mindestens zwei Jahrzehnte im Rückstand gegenüber fortgeschrittenen Erkenntnissen und Einrichtungen insbesondere in den USA. Ursache hierfür ist vor allem eine einseitige Konzentration auf pharmazeutisch-technische Heilungsverfahren. Dem konnten vereinzelte deutscher Ansätze mit der Bezeichnung Naturtherapie wenig entgegenzusetzen, da sie mehr oder weniger esoterischem Gedankengut verhaftet waren.

## Praxisdefizite

- Die Nutzung des Wanderns im Rahmen von Terrain- und Klimakuren erschöpft sich in vordergründigen Ausmessungen von Längen, Steigungen und meteorologischen Gegebenheiten, ohne die sehr viel umfassenderen Potenziale von Wandern und Natur zu berücksichtigen. Wanderwege werden lediglich aus der Sicht physiologischer Anforderungen, nicht aber als Basis für heilende körperlich-seelische Erlebnisse begriffen.
- Es gibt kein empirisch gesichertes Kompendium, mit Hilfe dessen der therapeutische Einsatz von Wanderungen in Hinblick auf spezifische therapeutische Bedürfnisse, differenziert nach



Krankheitstypus und Patientenstatus, optimiert werden kann: Wie oft und wie lang müssen Patienten nach Maßgabe ihrer Befindlichkeit wo und bei welchen Rahmenbedingungen unterwegs sein, um optimal vom Wandern zu profitieren?

- Größere Wanderungen werden nur in Form geführter Gruppen, nicht aber als Angebote zur selbständigen Erschließung ausgesuchter Erlebnisräume offeriert. Dabei legt auch der wandernde Patient zunehmend Wert auf individuelle Freiräume.

## Kompetenzteam Forschungsgruppe Wandern

- Seit 2001 hat sich die Forschungsgruppe Wandern der Universität Marburg des Thematik angenommen - zunächst in zwei Seminaren zur Naturtherapie und Wandertherapie, später in Form einer eigenständigen Projektgruppe „Kur Natur“. In ihrem Vor- und Umfeld sind folgende Arbeiten entstanden:
  - Wandern aus gesundheitlicher Sicht. Wanderwelt Nr.79, Marburg 1993, 76 S.
  - Gesundheitsport Nr. 1. Wanderwelt Nr. 65, Marburg, 1999, 31 S,
  - Wandern als Natur- und Selbsterfahrung. Manuskript zur



Vorlesung Teil 9: Wanderpsychologie und -therapie, laufend erweitert.

- Natur und Subjekt. Manuskript zur Vorlesung Teil 8: Natur als Therapeutikum, laufend erweitert
- Pilotprojekt Naturtherapie - Wandern als Medium einer ganzheitlichen Bewegungskur. Konzept Marburg 2005
- Das zuletzt genannte Pilot-Konzept knüpft an den Stand der Kurforschung sowie an die vorhandenen Therapieansätze an und



erweitert das Blickfeld um aktuelle Ergebnisse der Sportmedizin und Naturpsychologie. Bei seiner Weiterentwicklung kann nicht zuletzt auch auf die Kompetenz der Marburger „Projekt-Partner Wandern“ und des ebenfalls in Marburg angesiedelten „Deutschen Wanderinstituts e.V.“ zurückgegriffen werden, die sich vorzugsweise mit der Gestaltung von Premiumwanderwegen auf dem Niveau des „Deutschen Wandersiegels“ befassen.

- Premium beinhaltet in diesem Zusammenhang vor allem die Verdichtung naturgegebener Erlebnispotenziale entlang der

Wanderwege, wie sie sich nicht zuletzt auch therapeutisch als besonders wirksam erweisen haben. Insofern liegt mit dem Deutschen Wandersiegel bereits eine erprobtes Instrument zur emotionalen Anreicherung therapeutischer Bewegungsangebote vor.

- Die Projektgruppe „Kur Natur“ hat 2005 zwei Fragebögen zur Erhebung von Klinikserfahrungen und Patientenbedürfnissen auf den Gebieten Spazieren, Wandern und Begrünung entwickelt, die derzeit ihren Pretest absolvieren.

## Zielvorstellungen

- Es ist das langfristige Ziel der Projektgruppe Kur Natur, die Doppelpotenzien von ausdauernder Bewegung und Naturerlebnis zu einem ganzheitlichen Konzept psychophysischer Regeneration im Sinne eines wirksamen Instrumentes vorklinischer Prävention und klinischer Rehabilitation von Zivilisationskrankheiten zu verdichten. Das Konzept soll zugleich theoretisch fundiert und praktisch optimiert sein
- Dabei geht es einerseits um die gezielte affektive Aufwertung von Terrainkurwegen, die nicht nur der Gesundheit dienen, sondern auch Freude machen sollen. Andererseits soll dieses Konzept mit Hinblick auf ein größeres Anwendungsspektrum in Richtung regelrechter Wanderungen ausgeweitet werden.
- Für die Jahre 2006/07 sind folgende Schritte geplant:
  - Auswertung des Pretests und Durchführung der Hauptstudien zum Wandern in der Rehabilitation



- Ergänzung der Profilstudien Wandern - jährlicher Befragungen von Wanderern in ganz Deutschland - um einen Gesundheitsschwerpunkt
- Vertiefte Bestandsaufnahme der vorhandenen Literatur zum therapeutischen Einsatz von Wanderungen unter besonderer Berücksichtigung der Terrainkur
- Herstellung von Kontakten zu im Umfeld des Themas tätigen Kollegen und Organisation einer Fachkonferenz zum Zwecke des Erfahrungsaustausches
- Festlegung eines Arbeitsschwerpunktes in Kooperation mit interessierten Kliniken
- Entwicklung und Testung eines hierauf bezogenen Theorie-Praxismanuals zur problemspezifischen Optimierung therapieergänzender Wanderangebote

## FORSCHUNGSGRUPPE WANDERN

am Fachbereich Erziehungswissenschaften  
der Philipps-Universität Marburg

**Leitung:**  
Dr. Rainer Brämer  
Wilhelm Röpke Str. 6B  
35032 Marburg  
Tel.06421/2824709  
braemer@staff.uni-marburg.de