

Wandern als Therapieform - 10 Jahre Gesundheitswandern

Seit dem **06. Mai 2025** gibt es **10 Jahre Gesundheitswandern** am Schlossberg in Freiburg. Es ist ein ehrenamtliches Angebot der Ortsgruppe Freiburg-Hohbühl des Schwarzwaldvereins und wird **jeden Dienstag das ganze Jahr über als regelmäßiges, permanentes Ganzjahresangebot unter dem Motto durchgeführt "Gesundheitswandern macht und hält fit und trägt zur individuellen körperlichen und mentalen Stärke bei:"** "Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts" (Thomas Wessinghage). Die Gesundheitswanderung dauert jedes Mal zwei Stunden und ist ein Angebot für alle Altersgruppen. In der Regel kommen TeilnehmerInnen ab 60plus. Nichtmitglieder zahlen 3 Euro in die Vereinskasse.

Vor Beginn dieser Jubiläums-Gesundheitswanderung gratulierte der neue 1. Vorsitzende der Schwarzwaldvereins-Ortsgruppe Freiburg-Hohbühl Dirk Stefan Becker und hielt eine kurze Dankesrede.

Walter Sittig, ausgebildeter und zertifizierter DWV-Wanderführer und DWV-Gesundheitswanderführer, leitet die Wanderungen und Übungen an. Treffpunkt ist immer am Musikpavillon im Stadtgarten in Freiburg, das Wandergelände der Schlossberg. Beim DWV-Gesundheitswandern wird das von seinen Eigenschaften her gesundheitsfördernde Wandern kombiniert mit gezielten sanften Übungen aus der Physiotherapie. Die Übungen werden an zwei Plätzen auf dem Schlossberg in rund 20-25 Minuten pro Übungseinheit durchgeführt. Das sind z.B. Schulter- und Armkreisen, Übungen zur Förderung der Ausdauerfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Balancefähigkeit, der Kraft- und Dehnfähigkeit, der Mobilisation. Es geht einfach um die Förderung von mehr Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, also um die individuelle Fitness. Großer Wert wird auf die Stärkung der Muskulatur und Stabilisierung der Gelenke durch entsprechende Übungen gelegt. Eine Rolle beim Gesundheitswandern spielt z.B. auch, sich zu unterhalten und zu lachen. Also auch das mentale und kognitive Wohlergehen wird gestärkt. Desweiteren bekommen die TeilnehmerInnen Anregungen, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren und allgemein gesünder leben können.

Walter Sittig ist vom DWV-Gesundheitswandern selbst **überzeugt** und **begeistert** und bildet sich fortlaufend selbständig weiter - er liest z.B. immer wieder neue medizinisch-wissenschaftliche Fachliteratur und Studienergebnisse - und führt immer wieder neue Übungen ein. Z.Zt. kennt er über 150 unterschiedliche Übungen. Bei den einzelnen Gesundheitswanderungen wird immer nur ein bestimmter Teil davon angewandt. Vor der Durchführung der Übungen wird jedes Mal die Sinnhaftigkeit der Übung erklärt. DWV-Gesundheitswandern beinhaltet auch soziale Kontakte. Unter den TeilnehmerInnen sind neue Kontakte entstanden. Die Teilnehmenden treffen sich auch privat ab und zu oder regelmäßig. Inzwischen wurden sogar Freundschaften geschlossen.

Angefangen hat das DWV-Gesundheitswandern der Schwarzwaldvereins-Ortsgruppe Freiburg-Hohbühl am 5. Mai 2015. Zunächst waren nur wenige TeilnehmerInnen dabei. Dieses neue Angebot musste erst allmählich bekannt werden. Durch regelmäßige Werbung im eigenen Jahreswanderprogramm, in den Zeitungen und Mitteilungsblättern Freiburgs, seiner Stadtteile und der umliegenden Gemeinden, auf unserer Homepage, inzwischen durch social media, nicht zuletzt durch "Mundpropaganda" kamen im Laufe der Jahre immer mehr TeilnehmerInnen. Seit Anfang 2022 nahmen fast regelmäßig mehr als 40 Menschen teil, so dass sich Walter Sittig entschloss, ab Mai 2022 das DWV-Gesundheitswandern dienstags immer zweimal anzubieten, um die Wanderungen teilnehmermäßig zu entzerren. Es hat sich bewährt.

Im Zeitraum von **Mai 2015** bis **heute** haben auf Grundlage der TeilnehmerInnen-Listen **rund 11.000 Wanderfreudige** an **536 Gesundheitswanderungen** teilgenommen (rund **1.000 Menschen** wurden motiviert, wenigstens einmal dabei gewesen zu sein)! Alle konnten sich davon überzeugen, dass DWV-Gesundheitswandern zu mehr Beweglichkeit (Stichwort "wer rastet, der rostet"), zu einer besseren physischen, mentalen, kognitiven und geistigen Verfassung, zu einem positiven Lebensgefühl, zu mehr individueller Belastbarkeit, zu größerem Wohlbefinden, einfach zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität im Alltag führt. Dies bestätigen auch Studien, die auf Veranlassung des Deutschen Wanderverbandes durchgeführt wurden. Entsprechende Studien gibt es auch in Kanada und Neuseeland.

Wir wissen, dass ab 40 die maximale Leistungsfähigkeit zurückgeht. Der Muskelschwund z.B. holt uns alle ein. **Spätestens mit 55, 60 Jahren muss man regelmäßig, konsequent und permanent etwas dagegen tun. Dann kann man erstaunlich lange seine Fitness und sein Wohlbefinden bewahren und sogar noch verbessern, den Alltag leichter bewältigen. Entscheidend für die gesundheitliche Effizienz ist es, immer in Bewegung, "am Ball" zu bleiben, den "inneren Schweinehund" zu überwinden. Dann spürt man auch positive Resultate.**

Aufgrund medizinisch-wissenschaftlicher Erkenntnisse wissen wir, dass gesundheitliche Effekte durch körperliche Aktivität kurzlebig sind und aufgrund von Pausen oder nach Beendigung eines Trainingsprogramms schnell wieder verloren gehen. Daher immer dran bleiben!

Im Rahmen des Projektes des Deutschen Wanderverbandes (DWV) "LET`s GO - jeder Schritt hält fit" wurde das Konzept DWV-Gesundheitswandern vom Deutschen Wanderverband und der Hochschule Osnabrück, Fachbereich Physiotherapie, Reha- und Gesundheitssport entwickelt. Im Jahre 2009 wurden die ersten DWV-GesundheitswanderführerInnen ausgebildet, zertifiziert und beim 109. Deutschen Wandertag (DWT) im August desselben Jahres in Willingen/Upland vorgestellt. Walter Sittig war beim 109. DWT in Willingen dabei und hatte an dieser Präsentation teilgenommen. Von diesem Zeitpunkt an wusste er, **dass DWV-Gesundheitswandern "sein Ding"** ist. Er beschloss, nach Eintritt in den Ruhestand gleich die DWV-Gesundheitswanderführer-Ausbildung zu absolvieren (zertifizierter DWV-Wanderführer ist er bereits seit 1998) und DWV-Gesundheitswanderungen anzubieten. So ist es gekommen. Im Herbst 2014 absolvierte er in Arnsberg beim Sauerländischen Gebirgsverein die Ausbildung. Er hofft, Gesundheitswanderungen noch viele hundert Male durchführen zu können. Es war zu erwarten, dass DWV-Gesundheitswandern in Freiburg eine Erfolgsgeschichte wird. Durch die jetzt **zehnjährige Erfahrung** wird bestätigt, dass in Freiburg zahlreiche Menschen leben, die ein solches Angebot nachsuchen. In den Jahren 2020 und 2021 mussten die DWV-Gesundheitswanderungen exakt 14 Monate wegen der damals gültigen gesetzlichen Auflagen zur Eindämmung der Pandemie "Corona" pausieren. Die Nachfrage wurde anschließend noch größer und hält bis heute unvermindert an. Aktuell gibt es einen Kreis von rund 120 Teilnehmenden, die regelmäßig, ab und zu oder nach einiger Zeit wieder dabei sind.

Laut TeilnehmerInnen-Listen nahmen alleine im Jahr 2024 2.225 Personen an insgesamt 96 Gesundheitswanderungen teil.

Die Bezeichnungen "DWV-Gesundheitswandern" und "DWV-GesundheitswanderführerIn" sind vom deutschen Patentamt anerkannte geschützte Marken!

Walter Sittig
waltersittig@aol.com
www.freiburg-hohbühl.de
06. Mai 2025