

Wandern als Therapieform - 400mal Gesundheitswandern

Am 05. Dezember 2023 fand in Freiburg die 400. Gesundheitswanderung statt. Es ist ein ehrenamtliches Angebot des Ortsvereins Freiburg-Hohbühl des Schwarzwaldvereins und wird jeden Dienstag das ganze Jahr über als regelmäßiges Ganzjahresangebot unter dem Motto durchgeführt "Gesundheitswandern macht und hält fit und trägt zur individuellen körperlichen und mentalen Stärke bei". Sie 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.

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 können z.B. Schulter- und Armkreisen sein, Übungen zur Förderung der Ausdauerfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Balancefähigkeit, der Kraft- und Dehnfähigkeit, der Mobilisation. Es geht einfach um die Förderung von mehr Beweglichkeit. 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. 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, 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. Sie treffen sich auch privat ab und zu oder regelmäßig. Inzwischen wurden sogar Freundschaften geschlossen.

Angefangen hat das DWV-Gesundheitswandern des Schwarzwaldverein-Ortsvereins 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, nicht zuletzt durch "Mundpropaganda" kamen im Laufe der Jahre immer mehr TeilnehmerInnen. Seit Anfang 2022 nahmen fast regelmäßig um



die 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 gelohnt.

Im Zeitraum von Mai 2015 bis heute haben über 7.000 Wanderfreudige teilgenommen (mehr als 700 Menschen wurden motiviert, wenigstens einmal dabei gewesen zu sein) und konnten sich davon überzeugen, dass DWV-Gesundheitswandern zu mehr Beweglichkeit (Stichwort "wer rastet, der rostet"), zu einem positiven Lebensgefühl, zu mehr individueller Belastbarkeit, zu größerem Wohlbefinden, einfach zu mehr Lebensqualität führt. Dies bestätigen auch Studien, die auf Veranlassung des Deutschen Wanderverbandes durchgeführt wurden. Wir wissen, dass ab 40 die maximale Leistungsfähigkeit zurückgeht. Der Muskelschwund holt uns alle ein. Spätestens mit 55, 60 Jahren muss man regelmäßig etwas dagegen tun. Dann kann man erstaunlich lange seine Fitness und sein Wohlbefinden bewahren, seine Form halten und sogar noch verbessern, den Alltag leichter bewältigen. Entscheidend für die gesundheitliche Effizienz ist Regelmäßigkeit. Wichtig ist, immer in Bewegung, "dran" und am Ball zu bleiben, den "inneren Schweinehund" zu überwinden. Dann spürt man auch Resultate.

Im Rahmen des Projektes des Deutschen Wanderverbandes "LET's GO - jeder Schritt hält fit" wurde das Konzept DWV-Gesundheitswandern vom Deutschen Wanderverband und der Fachhochschule Osnabrück, Fachbereich Physiotherapie, entwickelt. Im Jahre 2009 wurden die ersten GesundheitswanderführerInnen ausgebildet, zertifiziert und beim 109. Deutschen Wandertag im August desselben Jahres in Willingen/Upland vorgestellt. Von diesem Zeitpunkt an wusste Walter Sittig, **dass DWV-Gesundheitswandern "sein Ding"** ist. Er beschloss, nach Eintritt in den Ruhestand gleich die DWV-Gesundheitswanderführer-Ausbildung zu absolvieren und DWV-Gesundheitswandern anzubieten. So ist es gekommen. Er hofft, Gesundheitswanderungen noch viele hundert Male durchführen zu können. Es war zu erwarten, dass DWV-Gesundheitswandern in Freiburg eine Erfolgsgeschichte wird. Durch die inzwischen fast neunjährige 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 unvermindert an.

Walter Sittig
05. Dezember 2023
waltersittig@aol.com
www.freiburg-hohbühl.de