

Wandern als Therapieform - 600 Gesundheitswanderungen

Am **13. Januar 2026** fand in Freiburg die **600. Gesundheitswanderung** statt. Es ist ein ehrenamtliches Angebot der Ortsgruppe 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."** Da dienstags immer zwei Gesundheitswanderungen geführt werden, gab es am Nachmittag bereits die 601. Die neue Hauptgeschäftsführerin des Schwarzwaldverein-Gesamtvereins, Selina Kabis, gab uns die Ehre und nahm daran teil.

Die Gesundheitswanderung dauert jedes Mal zwei Stunden und ist ein Angebot für alle Altersgruppen. In der Regel kommen TeilnehmerInnen ab 60plus. Mitglieder nehmen kostenlos teil, Nichtmitglieder zahlen 3 Euro in die Vereinskasse. Die Gesundheitswanderungen finden immer statt, auch bei Dauerregen oder Schneetreiben im Winter. Dann werden die Übungen unter dem Schutz eines Daches absolviert. Nur bei Gewitter und Sturm fallen sie aus. Auch nach 600 GWs waren die Übungsabläufe immer verschieden!

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 25 Minuten pro Übungseinheit durchgeführt. Das sind z.B. Beweglichkeitsübungen für die Gelenke wie Schulter- und Armbereichen, Kniekreisen, Beinschwingen, Übungen zur Förderung des Herz- und Kreislaufsystems, 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 der Teilnehmenden. Großer Wert wird auf die Stärkung der Muskulatur und Stabilisierung der Gelenke durch entsprechende Übungen gelegt. Bei den einzelnen Gesundheitswanderungen wird immer nur ein bestimmter Teil der Übungen durchgeführt. Vor der Durchführung wird jedes Mal die Sinnhaftigkeit der Übung erklärt. Eine wichtige Rolle beim Gesundheitswandern spielt auch, sich zu unterhalten und zu lachen. Das mentale und kognitive Wohlergehen wird ebenfalls 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**. Er bildet sich fortlaufend selbständig weiter - liest z.B. immer wieder neue medizinisch-wissenschaftliche Fachliteratur und Studienergebnisse - und führt immer wieder neue Übungen ein. Z.Zt. beherrscht er über 150 unterschiedliche Übungen. Walter Sittig hat von 2015 bis 2019 die jährlichen Fortbildungen des Deutschen Wanderverbandes für Gesundheitswanderführer*innen besucht und nach der Coronazeit nimmt er an den jährlichen Fortbildungen der Heimat- und Wanderakademie von Schwarzwaldverein und Schwäbischem Albverein teil.

DWV-Gesundheitswandern beinhaltet auch soziale Kontakte. Jede Gesundheitswanderung ist im Anschluss mit einer freiwilligen Einkehr in einem nahe gelegenen Café verbunden. Dort können sich die Teilnehmenden untereinander zu vielen Themen austauschen. Unter den Teilnehmenden 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 **rund 12.500 Bewegungsfreudige** teilgenommen (über **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. Studien, die auf Veranlassung des Deutschen Wanderverbandes durchgeführt wurden, bestätigen, dass von regelmäßiger Bewegung durch Gesundheitswandern Muskeln, Rücken, Gelenke, Bindegewebe, Knochen, Stoffwechsel, das Herz, Immunsystem und auch die Gehirnaktivität profitieren. Entsprechende Studien bezgl. dieser Fakten gibt es auch in Kanada und Neuseeland.

Wir wissen, dass ab 40 die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers zurückgeht. Der Muskelschwund holt uns alle ein. **Spätestens mit 55, 60 Jahren muss man regelmäßig, konsequent und dauerhaft etwas gegen den Abbau tun. So kann man erstaunlich lange die eigene Fitness und das Wohlbefinden bewahren, den Alltag leichter bewältigen. Entscheidend für die gesundheitliche Effizienz ist es, sich regelmäßig zu bewegen, 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 hat er es gemacht. Er hofft, Gesundheitswanderungen noch viele hundert Male durchführen zu können. Es war zu erwarten, dass DWV-Gesundheitswandern in Freiburg eine Erfolgsgeschichte sein wird. Durch die inzwischen fast **elfjährige, konsequente Erfahrung** wird bestätigt, dass in Freiburg viele 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 nach Aufhebung der Auflagen noch größer und hält bis heute unvermindert an. Aktuell gibt es einen Kreis von über 120 Teilnehmenden, die regelmäßig, ab und zu oder nach einiger Zeit wieder dabei sind.

Laut TeilnehmerInnen-Listen nahmen alleine im Jahr 2025 knapp 2.500 Personen an insgesamt 99 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
Freiburg, 13. Januar 2026