



Deutscher Wanderverband

**Pressemitteilung 8/2022, Kassel, 4. Mai**

Deutscher Wanderverband

Pressemitteilung

## Experte für Wandern und Gesundheit



**Wandern wirkt sich vielfältig positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Der Deutsche Wanderverband (DWV) als Fachverband für Wandern, Wege und Naturschutz motiviert zu regelmäßiger Bewegung und belegt wissenschaftlich, dass das DWV-Gesundheitswandern® gezielt zur Gesundheitsförderung der Bevölkerung beiträgt.**

Wandern als beliebtester Natursport nutzt die für den Menschen natürlichste Bewegungsart: das Gehen. Der zunehmende Bewegungsmangel ist sowohl für die Betroffenen als auch für das Gesundheitssystem problematisch, da daraus Folgeerkrankungen wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates entstehen. Regelmäßiges Wandern und „zu Fuß Gehen“ ist ein gutes Gegenmittel, denn es verbessert die Ausdauer, stärkt den Bewegungsapparat, hilft bei der Gewichtskontrolle, trainiert das Immunsystem und wirkt zusätzlich positiv auf Psyche und kognitive Fähigkeiten.

Speziell auf die Förderung der Gesundheit ausgerichtet ist die Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbands (DWV) Let's go – jeder Schritt hält fit. Zu dem anfangs vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Programm zählen das DWV-Gesundheitswandern®, das Deutsche Wanderabzeichen und Let's go – Familien, Kids und Kitas. Ziel ist es, Menschen jeden Alters in Bewegung zu bringen und zu halten.

Für jeden einfach zugänglich ist das Deutsche Wanderabzeichen. Es belohnt regelmäßige Bewegung und berücksichtigt dabei die Vielfalt des Wanderns wie beispielsweise Wandern, Walking, Geocaching, Radfahren oder Familienwandern. Hier sind die Angebote von ca. 3.000 Wander- und Heimatvereinen unter dem Dach des Deutschen Wanderverbandes nach den vielen „Alleingängen“ in der Pandemie eine gute Chance, wieder gemeinschaftlich unterwegs zu sein.

Deutscher Wanderverband  
Kleine Rosenstraße 1-3  
34117 Kassel  
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0  
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10  
info@wanderverband.de  
www.wanderverband.de  
www.wanderbares-deutschland.de

Letzteres ist bedeutend – gilt Einsamkeit doch als ernstzunehmende Gefahr für die Gesundheit.

Hinzu kommen Angebote in Form von Schul- und Kitawanderungen, welche in Kooperation mit einem DWV-Mitgliedsverein gezielt Bewegung in den Alltag bringen. Gerade Jüngere lassen sich zum Sammeln von „Wanderkilometern“ motivieren, somit ist das Deutsche Wanderabzeichen ein wichtiger Beitrag zur regelmäßigen Bewegung. Daher wird es von über 60 Krankenkassen in Deutschland mit Bonuspunkten honoriert.

## Pressemitteilung



Deutscher Wanderverband  
Kleine Rosenstraße 1-3  
34117 Kassel  
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0  
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10  
info@wanderverband.de  
www.wanderverband.de  
www.wanderbares-deutschland.de

Noch bedeutender und in der Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen ist das DWV-Gesundheitswandern<sup>®</sup>. Angeleitet wird es von über 1.000 vom Deutsche Wanderverband ausgebildeten DWV-Gesundheitswanderführer\*innen<sup>®</sup>. Das DWV-Gesundheitswandern<sup>®</sup> verstärkt die positiven Wirkungen des Wanderns und richtet sich vor allem an Bewegungseinsteiger\*innen. Durch die Kombination von Gehen und Übungen in der Natur werden gezielt Kraft, Koordination, Beweglichkeit sowie Dehn- und Entspannungsfähigkeit verbessert. Zwei wissenschaftliche Studien am Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung ILUG der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (2012) und der SRH Hochschule für Gesundheit Karlsruhe (2019) belegen die Wirksamkeit des DWV-Gesundheitswanderns<sup>®</sup>, so dass das Konzept im Sinne des Leitfadens Prävention des Spitzenverbands der Gesetzlichen Krankenversicherungen GKV präventionsanerkannt ist. Ausbildungskurse zum DWV-Gesundheitswanderführer<sup>®</sup> finden 2022 in Bad Blankenburg, Bad Steben, Arnsberg und Weil der Stadt statt.

Informationen zu den vielfältigen Angeboten der Bewegungs- und Gesundheitsförderung sowie zu den Aus- und Fortbildungen gibt es auf der Homepage des Deutschen Wanderverbandes unter [www.wanderverband.de/wandern/gesundheitswandern](http://www.wanderverband.de/wandern/gesundheitswandern)

*Seit 1883 vertritt der Deutsche Wanderverband gegenüber Politik und Behörden die Interessen seiner Mitglieder und ist der Fachverband für das Wandern und die Wegearbeit in Deutschland. Als Dachverband von rund 70 landesweiten und regionalen Gebirgs- und Wandervereinen ist er in allen 16 Bundesländern der kompetente Ansprechpartner. Als anerkannter Naturschutzverband hat der DWV zudem eine wichtige Funktion im Dialog von Naturnutzern und -schützern. Er ist Initiator des bundesweiten Tages des Wanderns am 14. Mai und zertifiziert im Rahmen der Qualitätsinitiative „Wanderbares Deutschland“ Regionen, Wege und Gastgeber, wenn sie sich besonders gut für Wanderer eignen.*

Pressekontakt: Christine Merkel, Tel. 05 61 / 9 38 73-31, E-Mail: [c.merkel@wanderverband.de](mailto:c.merkel@wanderverband.de)