



DeutscherWanderverband



Gemeinsame Pressemitteilung

Neu: Broschüre zum Wandern im Alter

„Wandern – Bewegung, die gut tut“

Köln/Kassel, 19. Mai 2016. Eine neue Broschüre zum Wandern haben die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Deutsche Wanderverband (DWV) herausgegeben. Die Broschüre ist Teil des BZgA-Programms „Älter werden in Balance“ und gibt viele allgemeine Informationen und praktische Tipps, um gerade ältere Menschen dazu zu motivieren, sich regelmäßig draußen zu bewegen.

„Aktivität und Bewegung sind entscheidende Faktoren für die Aufrechterhaltung und Stärkung von körperlicher und psychischer Gesundheit, Wohlbefinden und sozialer Teilhabe gerade älterer Menschen“, erklärt **Dr. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA. Wandern ist die mit Abstand beliebteste Freizeitaktivität der Deutschen. „Gerade das Wandern hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen, wie mehrere Studien nachgewiesen haben. Dazu kommt, dass Wandern ohne aufwändige Ausrüstung für jeden fast überall möglich ist“, sagt DWV-Geschäftsführerin **Ute Dicks**.

Die reich bebilderte, 24-seitige Broschüre behandelt im ersten Teil die Effekte des Wanderns für Körper, Geist und Seele. Hier wird zum Beispiel deutlich, dass Wandern das Risiko von Arteriosklerose und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall senkt. Außerdem eignet sich kaum etwas so gut zum Auftanken und Abschalten wie das Wandern. Es hilft gegen Stress, indem es das Stresshormon Kortisol vermindert. Selbst bei leichten Depressionen kann die Bewegung an der frischen Luft Linderung verschaffen. Zudem trainiert es zahlreiche Muskelpartien, steigert die Durchblutung und erhöht die Sauerstoffaufnahme der Lungen. Kurzum: Wandern ist ein ideales ganzheitliches Fitnessprogramm.

Im zweiten Teil der Broschüre werden spezielle Angebote des Deutschen Wanderverbandes vorgestellt. Hier gibt es Informationen zum vom DWV gemeinsam mit der Fachhochschule Osnabrück entwickelten „Gesundheitswandern“ ebenso wie zum Deutschen Wanderabzeichen und den Qualitätsinitiativen unter dem Namen „Wanderbares Deutschland“.

Tipps für Wander-Einsteiger runden die Broschüre ab. Leserinnen und Leser erfahren unter anderem, wie ein Rucksack zweckmäßig gepackt wird und was dort hinein gehört. Ebenso erklärt der kleine Ratgeber Wissenswertes zum Zeckenschutz und wie sich Blasen vermeiden lassen.

>> Seite 2

Das BZgA-Programm „Älter werden in Balance“ richtet sich an Menschen ab 65 Jahren mit dem Ziel, Krankheiten und Einschränkungen vorzubeugen und Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern. „Älter werden in Balance“ wird gefördert durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).

Weitere Informationen zum Programm „Älter werden in Balance“, vielfältige Bewegungsangebote, Tipps und Anleitungen zur Bewegungssteigerung im Alltag sowie allgemeine Informationen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen finden Sie unter www.aelter-werden-in-balance.de.

Kostenlose Bestellung der Broschüre „Wandern – Bewegung, die gut tut“ über:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln
Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien
Fax: 0221/8992257
E-Mail: order@bzga.de
Bestellnummer 60582323

Die Broschüre steht außerdem zum Download bereit unter:
<http://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen/>