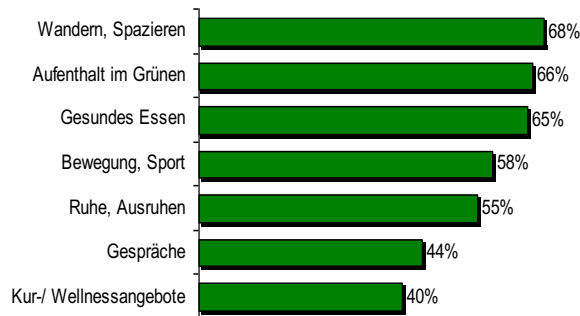
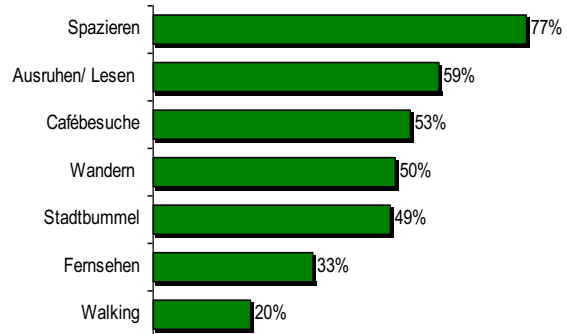


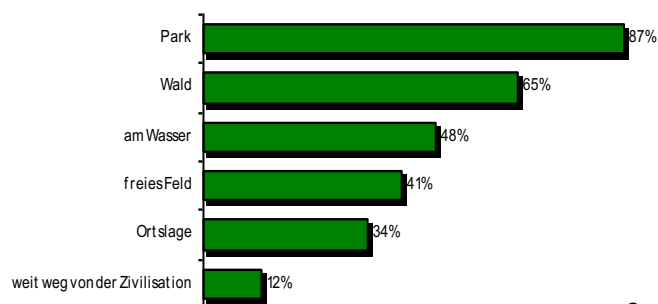
Was trägt neben ärztlichen Bemühungen besonders zu Ihrer Gesundheit bei?



Welche Freizeitaktivitäten sind in der Kur besonders beliebt?



Bevorzugte Landschaftsformationen für Spaziergänge und Wanderungen von Kurpatienten



Quelle: Patientenstudie Wandern, R. Brämer, J. Becker, 2007

Aus den Umfrageergebnissen lassen sich gewisse verallgemeinernde Voraussetzungen für bewegungsfördernde Landschaften im Kurumfeld ableiten.

Zunächst ist die *visuelle und räumliche Nähe*, verbunden mit einer leichten Zugänglichkeit zu nennen. Umso spontaner dem Impuls ‚Raus ins Grüne‘ nachgegeben werden kann, um so eher folgt der theoretischen Bereitschaft auch die praktische Umsetzung. Der Zugang zur Landschaft sollte ohne Umwege, die häufig als psychologische Hemmschwelle wirken, möglich sein. Auch die visuelle Nähe – der grüne Blick aus dem Klinikfenster – fördert die Bereitschaft, sich ins Freie zu begeben.

Infolge der gesundheitlichen Defizite fühlen sich viele Kurgäste unsicher und möchten im Zweifelsfall möglichst schnell wieder sicheres Terrain erreichen. Gleichzeitig besteht der Wunsch nach abwechslungsreichen Wegen, die auch in neue Gefilde führen. Daher trifft ein möglichst vielfältiges Wegeangebot, das im Umfeld des Aufenthaltsortes in gepflegte, gut erschlossene, aber gleichwohl naturnahe Landschaft führt, die Bedürfnisse der Kurgäste. Hier vermitteln *halboffene, gepflegte Landschaftsformationen, parkartige Szenerien* mit offenem Baumbewuchs, mit Aussichtspunkten und Rückzugsmöglichkeiten Sicherheit.

Das Bedürfnis der Klinik- und Kurpatienten nach *bequemen nutzerfreundlichen Wegen*, ist selbst bei jüngeren Altersgruppen ausgeprägt – im Unterschied zu Normalwanderern, die eher schmale, abenteuerliche Fußpfade bevorzugen. Immerhin 51% aller Befragten der Patientenstudie geben an, dass ihnen bequeme, abwechslungsreiche Parkwege besonders wichtig sind. Wobei jedoch nicht die asphaltierte Fußgängerautobahn gemeint ist.

Auch das Vorhandensein von *Rastmöglichkeiten* ist für viele Kurpatienten wichtig. Es vermittelt Sicherheit und trägt dem höheren Bedarf an Ruhepausen Rechnung. Man traut sich eher in unbekanntes Terrain, wenn immer wieder eine einladende Rastmöglichkeit in Sichtnähe ist.

Jede Art von Bewegung ist besser als keine Bewegung

Lange Zeit lag der Fokus der Mediziner und Therapeuten bei der Bewegungstherapie ausschließlich auf sportmedizinischen Erkenntnissen. Nur „richtiger Sport“, bei dem geschwitzt wird, Puls- und Atemfrequenz steigen etc., galt als gesundheitsrelevant. Hier werden kurze, aber intensive Bewegungseinheiten bevorzugt. Bei der Frage nach der Gesundheitsrelevanz von Fußsportarten nannten Fachleute bei einer Umfrage an deutschen Reha-Kliniken Walking /Nordic Walking an erster Stelle. Spazieren wurde hier an letzter Stelle genannt. Damit stehen Angebot und Expertenmeinung den Wünschen und dem tatsächlichen Bewegungsbedarf der Patienten diametral entgegen, wie die Diagramme oben zeigen. Denn bei Patienten und Kurgästen steht das Spazieren an erster Stelle.

Und das nicht zu unrecht, wie neuere medizinische Erkenntnisse zeigen. Denn auch dem Spaziergehen ist in der Gesundheitsprophylaxe ein hoher Stellenwert einzuräumen. Nicht nur die kurzen, intensiven Trainingseinheiten, bei denen jedoch im Alltag oftmals der „innere Schweinehund“ die erforderliche Regelmäßigkeit verhindert, sondern gerade auch die niederschwelligen Aktivitäten, wie eben das Spaziergehen, zeitigen langfristige, gesundheitsfördernde Wirkung. Spazieren besitzt hohes Selbstmotivationspotential, ist lustbetont und jederzeit ohne Sportausrüstung und Trainingskurs durchführbar. Daher wird es häufiger und länger ausgeführt und bringt damit nachweislich eine deutliche Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit, wirkt Stress abbauend und Stress präventiv, steigert das Selbstvertrauen und bildet oft den Einstieg zu einem gesünderen, aktiveren Lebensstil.

Dass ein Kuraufenthalt mit den die Klinik umgebenden, gepflegten Parkanlagen und gut erschlossenen Wegen in die nahe Landschaft bewegungsmotivierend wirkt, bewies auch die Patientenstudie. Hier gaben 51% der befragten Patienten an, während der Kur öfters als sonst zu Fuß im Grünen unterwegs zu sein. Mit 5-10 Std/ Woche Bewegung im Freien übertreffen sie dabei deutlich, die von Therapeuten für Walking empfohlenen Werte von 2 bis 3mal wöchentlich für je 30 bis 60 min.

Und sein wir mal ehrlich. Abgesehen von eingefleischten Sportlern fällt es den meisten doch leichter, sich zu einem Spaziergang in den nahe gelegenen, schönen Kurpark oder zu einer Wanderung auf den gut gepflegten und ausgeschilderten Terrainkurwegen durch die Dübener Heide aufzumachen, als im Dauerlauf die Landschaft an sich vorbeiziehen zu lassen. Und wenn auch noch das Wetter schön ist, dann wird aus dem „mal-eben-kurz-rausgehen“ unbemerkt ein langer Spaziergang.

Quellennachweis

Abraham, A., Sommerhalder, K., Bolliger-Salzmänn, H., Abel, Th. 2007: Landschaft und Gesundheit – Das Potential einer Verbindung zweier Konzepte, *Institut für Sozial- und Präventivmedizin; Universität Bern*

Brämer, R., Richter, M., Richter, J., Weber, A.-M., 2006: Expertenbefragung Natur in der Therapie, Projektgruppe KurNatur

Brämer R., Becker J. 2007: Patientenstudie Wandern *Deutsches Wanderinstitut e.V. Marburg*

Brämer, R. 2007: Gesundheitsstudie Wandern – Daten, Fakten, Perspektiven, *Deutsches Wanderinstitut e.V. Marburg*

Brämer, R., Richter, M. 2008: Rehasstudie Wandern – Therapeuten und Patienten zum Wert des Spazierens und Wanders in der Rehabilitation, *Deutsches Wanderinstitut e.V. Marburg*