

SAUERLANDKURIER

„Qualität setzt sich durch“

Ingobert Balkenhol erklärt das Besondere am Gesundheitswandern

26.10.18 16:00



55 Teilnehmer wanderten mit dem zertifizierten Gesundheitswanderführer (DWV), Ingobert Balkenhol, und dem Wanderführer-Team der Sauerländer Gesundheitswanderer auf die Niedersfelder Hochheide.

Olsberg/Hochsauerland. „Let’s go – jeder Schritt hält fit“ so lautet das Motto des Deutschen Wanderverbandes zum Gesundheitswandern. 55 Wanderer kamen jetzt diesem Aufruf nach und folgten dem zertifizierten Gesundheitswanderführer (DWV), Ingobert Balkenhol, und dem Wanderführer-Team der Sauerländer Gesundheitswanderer (Brigitte Eilinghoff, Gerhard Friedhoff, Bernd Spindeldreher) auf die Niedersfelder Hochheide. Die Teilnehmer kamen aus dem ganzen Sauerland und eine junge Dame aus Köln wollte sich auch einmal zum Gesundheitswandern informieren. Was das Besondere am Gesundheitswandern ist, befragte SauerlandKurier-Redakteurin Stefanie Reinelt den Gesundheitswanderführer Ingobert Balkenhol.

Gesundheitswandern, was ist das überhaupt?

Ingobert Balkenhol: Beim Gesundheitswandern wird natürlich gewandert. Das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern. Das bedeutet, neben den bekannten Aspekten des Wanderns, kommen beim Gesundheitswandern die speziellen Übungen hinzu. Für jede Gesundheitswanderung setzen wir verschiedene Schwerpunkte, passend zur Witterung und Teilnehmern. Ob Sturzprophylaxe oder Herz-Kreislauftraining. Für jeden ist was Passendes dabei.

Kann denn jeder beim Gesundheitswandern mitmachen?

Ingobert Balkenhol: Gesundheitswandern richtet sich an alle, die körperlich fit bleiben oder werden wollen und lieber im Freien trainieren als in der Sporthalle. Entwickelt wurde das Programm für Menschen ab 55, die sich wenig bewegen. Gesundheitswanderungen sind sehr vielseitig und werden zwischenzeitlich, thematisch angepasst, auch schon für Kinder im Vorschulalter angeboten. Bei Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahme oder schlechten Wohlbefinden, sollte, wie bei allen anderen Sportarten üblich, zuvor eine Beratung und Zustimmung durch den Hausarzt erfolgen. Dann steht dem moderaten Gesundheitswandern nichts entgegen. Es gibt für Menschen mit Erkrankungen des Bewegungsapparates, für Herz-Kreislaufbeschwerden oder für Diabetiker spezielle Gesundheitswanderungen, die auf diesen Personenkreis zugeschnitten sind.

Ist so eine Wanderung auch für untrainiertere Menschen zu schaffen?

Ingobert Balkenhol: Da sich Gesundheitswanderungen insbesondere an Bewegungswiedereinsteiger richten, sollen hier keine sportlichen Höchstleistungen erbracht werden. Vielmehr stehen das Bewegen in der freien Natur und das behutsame Training von Ausdauer, Kraft, Koordination und Entspannung im Vordergrund. Hierzu werden während der Gesundheitswanderungen immer wieder gemeinsam kleine Übungseinheiten durchgeführt.

Wie ist das Programm Gesundheitswandern eigentlich entstanden?

Ingobert Balkenhol: „Let's go – jeder Schritt hält fit“ war eines der Modellprojekten im Rahmen von „In Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Die Inhalte der Gesundheitswanderungen und der entsprechenden Fortbildung „Gesundheitswanderführer“ orientieren sich an den Vorgaben für Angebote des Gesundheitssports und den Vorgaben des Leitfadens Prävention des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenversicherungen und wurden maßgeblich beim Kooperationspartner, der FH Osnabrück, FB Physiotherapie entwickelt. Über die Wirksamkeit des Gesundheitswanderns liegt die positive Studie, die das Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG) der Martin-Luther-Universität Halle erstellt hat, vor.

Wird das Gesundheitswandern von den Krankenkassen anerkannt? Beziehungsweise ist eine Abrechnung dieser präventiven Maßnahme nach Paragraph 20 Präventionsgesetz zuschussfähig?

Ingobert Balkenhol (schmunzelt): Viele gesetzliche Krankenkassen erkennen das Deutsche Wanderabzeichen und somit auch das Gesundheitswandern in ihren Bonusprogrammen an. Eine Bezuschussung nach Paragraph 20 Präventionsgesetz wäre grundsätzlich möglich. Das bedeutet, dass bei einem Kurs von acht Wanderungen meine Kollegen 120 Euro berechnen und davon knapp 100 Euro, je nach Krankenkasse, erstattet werden. Da wir aber ausschließlich

ehrenamtlich tätig sind und somit keinerlei Gebühr erheben, kann, wo nichts gezahlt wurde, auch nichts erstattet werden. Gerne sehen wir aber, wenn unsere regelmäßigen Gesundheitswanderer auch Mitglied im Sauerländer Gebirgsverein werden. Hier erhalten sie für unter 25 Euro Jahresbeitrag ein tolles Ganzjahresprogramm zur freien Auswahl.

Kann beziehungsweise darf eigentlich jeder so eine Gesundheitswanderung anbieten?

Ingobert Balkenhol: Gesundheitswanderführer sind Experten für Wandern und Gesundheit. Alle durch den Deutschen Wanderverband zertifizierten Gesundheitswanderführer haben eine medizinische beziehungsweise bewegungstherapeutische Grundausbildung oder sind zertifizierte Wanderführer. Sie haben zusätzlich an einer fünftägigen Fortbildung teilgenommen und eine strenge Prüfung abgelegt. Eine jährliche Fort- und Weiterbildung ist obligatorisch. Wir sehen also, dass die Zertifizierung durch den Deutschen Wanderverband schon ein wesentliches Qualitätsmerkmal ist.

Können Sie uns sagen, warum sich das Gesundheitswandern im Sauerland so erfolgreich etabliert hat? Dieses Jahr haben Sie sogar den Weltrekord erwandert.

Ingobert Balkenhol: Da haben Sie Recht. Nach knapp fünf Jahren werden wir dieses Jahr den 3300. Teilnehmer bei unseren Gesundheitswanderungen begrüßen. Das ist natürlich dem Teamgedanken aller zu verdanken. Die SGV-Abteilung Nuttlar und der SGV Bezirk Oberruhr leisten hier schon ein beachtliches Ehrenamt. Gleichzeitig gelingt es uns immer wieder hervorragende Referenten zusätzlich mit einzubinden. Ob es bei Ernährungsfragen eine Ökotrophologin ist, bei Outdoor-Erste-Hilfe ein qualifizierter Sanitäter, oder aber eine Entspannungstrainerin des Westfälischen Turnerbundes uns mit Atemtechniken vertraut macht, Qualität setzt sich durch. Wenn das Ganze dann noch in einer harmonischen Gemeinschaft bei bester Stimmung erfolgt, ist ein Mitmachen eine wahre Freude und viele kommen gerne. Auch stecke ich persönlich viel Zeit und ehrenamtliches Engagement in dieses Programm des Deutschen Wanderverbands „Let’s go – jeder Schritt hält fit“, da ich es für sehr wichtig erachte und es viel Gutes für unsere Mitwanderer bewirkt.

Weitere Informationen zum Gesundheitswandern finden Interessierte unter <http://gesundheitswandern.net>

Autor



Stefanie Reinelt