

erstellt: 04.09.2019

## **SRH Hochschule für Gesundheit: Kurze Strecken reichen für weniger Bauch und mehr Bein**

**O-Ton:** Prof. Dr. Tobias Erhardt, Studie Gesundheitswandern, SRH Hochschule für Gesundheit GmbH - Campus Karlsruhe, 76185 Karlsruhe

**Länge:** 3:19 (6 O-Töne, einzeln einsetzbar)

**Autor:** Harald Schönfelder

**Info:** Eine Wandergruppe im Auftrag der Wissenschaft: Die SRH Hochschule hat untersucht, wie sich das Gesundheitswandern, also kurze Strecken im entspannten Tempo, auf den Körper auswirkt. 50 Teilnehmer in zwei Gruppen haben sie drei Monate lang immer wieder durch die Natur geschickt. Im Ergebnis waren die Bäuche leicht geschrumpft und die Muskeln hatten zugelegt. So auch die Empfehlung: Regelmäßig kurze Strecken gehen, das hilft schon viel.

### **Erhardt antwortet auf folgende Fragen:**

1. Sie haben in Ihrer Studie das Gesundheitswandern untersucht. Worum ist das für eine Studie?
2. Was ist denn dabei rausgekommen, wie profitiert der Mensch vom Gesundheitswandern?
3. Eines der Ergebnisse war, dass der Anteil des Körperfetts runtergeht, der Muskelanteil dagegen nach oben. Ich als Laie hätte damit gerechnet, Sie als Experte waren eher überrascht. Wieso?
4. Was steckt dahinter? Bedeutet das zu wenig Bewegung im Alltag, dass eine kleine Anstrengung so einen großen Effekt hat?
5. Nun war der Altersschnitt der 50 Studienteilnehmer mit knapp 60 Jahren (59,7 Jahre) recht hoch. Wären mit jüngeren Teilnehmern ähnliche Ergebnisse zu erwarten gewesen?
6. Wenn das Wandern mit entspanntem Tempo auf kurzer Strecke schon einen relativ großen Effekt hat, kann ich daraus den Schluss ziehen "viel hilft viel"? Hätten größere Strecken also einen noch größeren Effekt oder gewöhnt sich der Körper an den erhöhten Energieverbrauch, passt sich also an?

zum Beitrag gehörende mp3-Datei:

TourNatur\_2019\_SRH\_Studie\_Gesundheitswandern\_OTN.mp3