

Saarbrücker Zeitung
12.10.2007

Warum die Natur dem Körper gut tut

Mediziner loben in Weiskirchen das Wandern als Gesundheitssport Nummer eins

Erstmals findet derzeit in Weiskirchen ein bundesweiter Gesundheitskongress zum Thema Wandern statt. Bewegung und Natur, so die Experten gestern, bauen Stress ab und wirken Krankheiten entgegen.

Von SZ-Mitarbeiterin
Kathrin Werno

Weiskirchen. Wandern ist der neue „Gesundheitssport Nummer eins“, behauptet Dr. Rainer Brämer von der Philipps-Universität Marburg und Vorsitzender des Deutschen Wanderinstituts. Er ist einer der 15 Fachreferenten des „Gesundheitskongresses Wandern“, der zurzeit in Weiskirchen stattfindet. Es ist die erste bundesweite Fachtagung, die gesundheitsfördernde Aspekte des Wanderns für Körper und Geist untersucht. In der medizinischen Wissenschaft habe das Wandern laut Veranstalter bislang eher eine geringe Rolle gespielt. Der interdisziplinäre Kongress, der unter Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt steht, beschäftigt sich zudem mit den Perspektiven für den Gesundheitstourismus.

Initiatoren sind das saarländische Ministerium für Wirtschaft und Wissenschaft und die Tourismus Zentrale Saarland, die sich laut Birgit Grauvogel von der Tourismus Zentrale ein Kompetenz-Netzwerk und neue Konzepte für die Verbindung von Wander- und Gesundheitstourismus erhoffen. Eine Vielzahl der Übernachtungen im Saarland werde von Kurgästen gebucht, der Gesundheitstourismus bringe bereits ein Drittel aller Übernachtungen, teilte Wirtschaftsminister Joachim Rippel (CDU) mit. Die Übernachtungen insgesamt konnten im ersten Halbjahr



Zum Stressabbau auf den Losheimer Schluchtenpfad. Foto: SZ

2007 im Vergleich zu 2006 um fünf Prozent gesteigert werden. „Gesundheit ist das Megathema der Zukunft und wir haben 21 zertifizierte Premiumwege – hier möchten wir neue Möglichkeiten ausloten“, erklärte der Minister.

Auf der Tagesordnung stehen medizinische Beiträge zu Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Krebserkrankungen ebenso wie Vorträge aus Hirnphysiologie und Psychologie. „Regeneration durch Natur“ lautet der Untertitel des Kongresses, der auf den positiven Doppelleffekt des Wanderns hindeutet: Bewegung und Naturerlebnis, das laut Brämer stressabbauend wirke. „Wandern wirkt nicht nur zahlreichen Erkrankungen entgegen, sondern ist auch eine sanfte, fröhliche Sportart ohne Übungsstress“, erklärte er, „die Fachleute häufiger empfehlen sollten.“ Wie wichtig für den gesamten Organismus und speziell das Gehirn regelmäßige Bewegung sei, betonte auch Prof. Wildor Hollmann von der Deutschen Sportschule in Köln.

Im Internet:

www.gesundheitskongress-wandern.de