

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	IX
Tabellenverzeichnis	XIII
Abkürzungsverzeichnis	XV
1 Einleitung	1
2 Problemstellung und Hintergrund	5
3 Der Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit	7
3.1 Gesundheit	7
3.2. Bewegung und körperliche Aktivität	8
3.3 Bewegungsmangel und metabolische Äquivalente (METs)	9
3.4 Wandern	10
3.4.1 Geschichtliche Einblicke in das Wandern	10
3.4.2 Definition und Abgrenzung des Gesundheitswandern/Wandern	12
4 Methodik der Studie zum Gesundheitswandern	15
4.1 Forschungsfrage & Zielsetzung der Arbeit	15
4.2 Studiencharakterisierung	15
4.3 Studiendesign	18
4.4 Übungen zur Förderung der Koordination, der Mobilisation und der Kräftigung	20
4.5 Eine Wanderoute aus der Gesundheitswanderstudie	35

5	Ergebnisse	37
5.1	Probandencharakterisierung	38
5.2	Veränderung der Körperzusammensetzung	38
5.2.1	Veränderungen des BMI	39
5.2.2	Veränderungen des Körperfettanteils	40
5.2.3	Veränderungen des viszeralen Körperfettgewebes und des Bauchumfangs	41
5.2.4	Veränderungen der Muskelmasse	43
5.3	Veränderungen des subjektiven Wohlempfindens	44
5.4	Veränderungen des Puls und des Blutdrucks	46
5.5	Veränderungen der koordinativen Leistungsfähigkeit	48
5.6	Aktivität der Studienteilnehmer 3 Monate nach Studienende	49
5.7	Monitoring der Wanderstudie	52
6	Diskussion	55
7	Ihre Perspektive	61
8	Literaturverzeichnis	65
9	Anhänge	69
	Anhang A	70
	Anhang B	75