

## Therapeutisches Wandern? Von der Terrainkur zur Rehatour

Rainer Brämer

---

wanderforschung.de

Therapeutisches Wandern

5/2008

---

Seit zunehmend deutlich wird, dass ausdauerndes Gehen eine Art natürliches Breitbandtonikum zur Vorbeugung und Behandlung von Zivilisationskrankheiten darstellt, werben immer mehr Kurorte und Kliniken mit dem Angebot "therapeutischen Wanderns". Die Suchmaschine Google verzeichnet derzeit bereits mehrere hundert Treffer zu diesem Stichwort. Allerdings bleibt in den allermeisten Fällen offen, was genau darunter zu verstehen ist bzw. was "therapeutisches" von "normalem" Wandern unterscheidet. Vielfach scheint es so, als handelt es sich dabei lediglich um eine modische Begriffsvariante des traditionellen Fußausfluges.

### **Terrainkur**

Dabei ist der dahinter stehende Gedanke, die Potenziale des Wanderns systematisch für die Regeneration von Kurgästen zu nutzen, nicht neu. Im Laufe von mehr als hundert Jahren hat er diverse Konkretisierungen erfahren. Als erster propagierte der Münchener Klinikarzt M.J. Oertel 1886 "Terrainkuren" als Mittel zur Behandlung von Kreislaufstörungen bzw. zur Kräftigung von Herz, Kreislauf und Muskelapparat. Dazu bedürfe es nach Leistungsanforderungen differenzierter Terrainkurwege, die er nach vier Kategorien unterschied: Ebene, gut begehbare Wege über welliges Terrain / Wege auf Höhen von geringer Steigung / längere Wege auf stärker ansteigenden Höhen oder Bergen / steile, mühsam zu ersteigende Bergpfade. Erste Terrainkuren wurden bereits im selben Jahr - hauptsächlich in Kurorten der Alpenländer - durchgeführt. Im Folgenden ging der Trend indes mehr und mehr zur Badekur und stationären Behandlungsformen, die Terrainkurwege gerieten ins Abseits, auch wenn sie bis heute noch zum Inventar von Heilbädern gehören.

### **Modernisierungsversuche**

Fast genau ein Jahrhundert später hat Angela Schuh vom Institut für Balneologie und Klimatherapie der Universität München das Konzept der Terrainkur auf der Grundlage wissenschaftlicher Untersuchungen modernisiert. Ihr zufolge bestehen deren Haupt-Indikationen in der "Prävention und Rehabilitation zahlreicher Erkrankungen im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels sowie des Stütz- und Bewegungsapparates. Ziel sind Anpassungen im Bereich des Herz-Kreislaufs, der Lunge und des muskulären Energiestoffwechsels."

Die moderne Terrainkur besteht aus täglichen Wanderungen auf vorgegebenen Wegen mit festgelegter Gehgeschwindigkeit. Die Patienten sind unter ärztlicher Aufsicht und unter Betreuung des "Kurübungsleiters" nach individuellen "Begehungsplänen" unterwegs. Zentrale Orientierungsgröße ist der Gesamtumsatz, der sich aus Körpergewicht, Steigung und Gehgeschwindigkeit unter Berücksichtigung von Größe und Kleidung bestimmen lässt. Im Gegensatz zu Oertel, der noch echte Wanderungen im Sinn hatte, reduzierte Schuh den körperlichen Einsatz auf 3 bis 4 wöchentliche "Wanderungen" für die Dauer von 20 und 40 min, wie sie optimal in das Zeitregime klinischer "Anwendungen" passen.

Angesichts der offenbar gewordenen Tatsache, dass "die wenigsten Orte ... ihre Kurwege für medizinische Anwendungen nutzen", hat sich auch der Deutsche Bäderverband e.V. 1991 des Themas angenommen. Danach "sollten alle prädikatisierten Kurorte ein Terrainkurwegenetz nachweisen. Alle Kurwege sollen bequem begehbar, mehr oder weniger ansteigend, schattig und in schöner Landschaft gelegen sein. Zur Sicherheit der teilnehmenden Patienten sollten alle Wege mit einem PKW befahrbar sein, um im Notfall den Patienten abtransportieren zu können. Die Strecken sollten eine Mindestbelastungsdauer von 30 bis 45 Minuten beinhalten."

### **Klimakurwege**

Im Rahmen ihrer Bemühungen um eine Wiederbelebung der Terrainkur hat Schuh sie um Elemente der ebenfalls klassischen Klimatherapie bereichert. "Hierbei erfolgt zusätzlich zur Steigerung der Leistungsfähigkeit eine Dosierung der thermischen Bedingungen. Das Dosierungsobjekt ist dabei die menschliche Wärmebilanz während der Begehung von Kurübungswegen. Das Thermoregulationssystem soll trainiert werden, auf thermische Reize möglichst optimal zu reagieren. Als Hilfsmittel wird dabei das thermische Empfinden des Patienten während der Übung verwendet" (Schuh 1985).

Die Thermoregulationstherapie basiert auf einer leichten peripheren Auskühlung mit dem Ziel einer Kälteadaptation zur Verringerung der Infektanfälligkeit. Die hierzu notwendigen Kältereize werden vor allem über eine gezielte Auswahl der Bekleidung erzeugt, wobei meteorologische, persönliche und streckenabhängige Daten zu berücksichtigen sind. Damit bietet sich den Heilklimatischen Kurorten in Deutschland die Chance, das Thema Wandern mit ihrem klimatischen Alleinstellungsmerkmal zu verbinden und als meteorologisch aufgewertetes Produkt auf dem Gesundheitsmarkt zu positionieren.

Allerdings haben die Untersuchungen der Münchener Balneologin in ihrer praktischen Umsetzung dazu geführt, die entlastenden Fußausflüge in ein elaboriertes Korsett strikter Reglementierungen zu zwingen. Das mag zwar wissenschaftlichen Erfordernissen entsprechen, ist aber tendenziell geeignet, den Betroffenen die elementare Freude am Spazieren und Wandern zu nehmen.

### **Umfrage unter Heilklimatischen Kurorten**

Diese Ambivalenz war einer der Anlässe zu einer Umfrage unter den deutschen Heilklimatischen Kurorten. Sofern sie sich überhaupt zu Auskünften in der Lage sahen, blieben diese mehrheitlich diffus, etwa in dem Sinne, dass man die Patienten ganz allgemein zum Wandern anhält. Nur vereinzelt wurden die Fragen im Detail beantwortet. Dabei drängte sich der Eindruck auf, dass dem Wandern - und zum Teil auch dem Nordic-Walking - lediglich die Rolle eines Mediums für den Hinweis auf die besonderen Vorzüge des Klimas und der Klimatherapie zugewiesen wird.

Soweit überhaupt bestimmte Indikationen für Terrain-Aktivitäten benannt werden, betreffen sie vor allem Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, der Atmungsorgane sowie der Haut. Genannt wurden auch Wetterfähigkeit, Immunschwäche und Übergewicht. Sofern medizinisch betreut, beschränkt sich die Supervision weitgehend auf die Messung von Pulsfrequenzen. Unsicherheit herrscht darüber, ob derartige Anwendungen von den Kassen getragen werden oder nicht - beide Meinungen sowie offene Unkenntnis waren etwa gleich stark vertreten.

Insofern macht die Umfrage einmal mehr deutlich, welche eine untergeordnete Rolle das Thema Gesundheitswandern in Heilklimatischen Kurorten zu spielen scheint. Der Verweis auf das Klima steht im Vordergrund, dem Wandern als solchem wird kaum ein eigenständiger Stellenwert zugemessen. Terrain- oder Klimakurwege finden kaum Erwähnung. Während die heimische Tourismusbranche das Thema Wandern gerade erfolgreich wiederentdeckt, scheint die bewegte Klimakur in den Heilbädern zu verstauben. "Leider ist in den letzten Jahren ein stetiger Rücklauf dieser Kurform zu verzeichnen" heißt es bei einem Protagonisten, die in diesem Zusammenhang genannten Zahlen sind ernüchternd. In einem Falle gingen die Patientenzahlen so weit zurück, dass das Angebot schon nach wenigen Jahren eingestellt werden musste.

Ohne eine belastbare Ursachenanalyse zu beanspruchen, wird man zumindest einen der Gründe für die geringe Durchschlagskraft der Offerten in ihrer offenkundigen Unterschätzung des Wanderns, seiner gesundheitlichen Potenzen und seiner eigenständigen Motivationspotenziale sehen können. Allzu offenkundig steht das physische Behandlungsziel, allzu wenig die psychische Dimension des Geschehens im Vordergrund. Auch der demgegenüber womöglich überschätzte, überdies in der Praxis kaum beherrschbare Klimaeffekt birgt, so wie er instrumentalisiert wird, keine emotionalen Anreize. Weitere Hindernisse dürften in der Unklarheit über die Abrechenbarkeit entsprechender Maßnahmen sowie mangelnden Kontakten zwischen Tourismus und Kliniken bestehen.

Weitere Informationen zum Thema finden sich in der "Rehastudie Wandern", die in der Rubrik "Originalstudien" als Download abrufbar ist.