



– Offener Brief –

Bischberg, den 16. November 2020

Der Wanderverband Bayern fordert die Bayerische Staatsregierung auf: Heben Sie das Verbot von geführten Wanderungen und Naturexkursionen umgehend auf!

Der Wanderverband Bayern vertritt über 100.000 bayerische Bürgerinnen und Bürger, die in Wandervereinen organisiert sind. Der Vorstand des Wanderverbands Bayern ist sich bewusst, dass für die Bekämpfung der Corona-Pandemie Sorgfalt und Weitsicht nötig sind, Regeln eingehalten und deren Einhaltung kontrolliert werden müssen. Wir sehen jedoch keinerlei wissenschaftliche Evidenz für ein Verbot geführter Wanderungen und Naturexkursionen, vor allem bei kleineren Gruppen.

In freier Natur sind geltende Abstandsregelungen problemlos einzuhalten, außerdem haben der Deutsche Wanderverband und der Wanderverband Bayern umfassende Empfehlungen und Hygienekonzepte für geführte Wanderungen erarbeitet, die auf den jeweiligen Websites nachgelesen werden können.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben in zahlreichen Studien nachgewiesen, dass Wandern gesund ist. Während beim Individualsport vor allem körperliche Fitness gefördert wird, verbessern geführte Wanderungen und Naturexkursionen das geistige und seelische Wohlbefinden nachhaltig. Wichtige Fakten dazu liefert beispielsweise eine umfangreiche Stoffsammlung der Philipps-Universität Marburg.ⁱ

Menschen, die sich regelmäßig im Freien bewegen, trainieren aktiv ihr Immunsystem.ⁱⁱ Das körpereigene Abwehrsystem spielt bei der Bekämpfung von Viren und von ihnen verursachten Erkrankungen eine zentrale Rolle. „Ein intaktes Immunsystem ist die wichtigste und effektivste Verteidigungslinie des Körpers gegen Krankheitserreger aller Art“, bestätigt das Bundesministerium für Bildung und Forschung.ⁱⁱⁱ

„Körperliche Aktivität beugt Krankheiten vor“, erklärt das Bundesministerium für Gesundheit.^{iv} Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird durch Wandern gesenkt, die Kondition verbessert sich.^v Die SRH Hochschule für Gesundheit Karlsruhe konnte in einer Studie nachweisen, dass bereits 90 Minuten Wandern pro Woche über einen Zeitraum von zehn Wochen bei vier Fünftel der Probanden den Körperfettanteil um über ein Kilogramm senkte.^{vi} Zugleich empfanden mehr als zwei Drittel der Probanden eine Verbesserung des körperlichen, psychisches und sozialen Wohlbefindens.

Psychisches und soziales Wohlbefinden wird durch die Gemeinschaft gleichgesinnter Menschen gefördert. Zertifizierte Wander-, Natur- und Landschaftsführer bieten jedes Jahr zahlreiche geführte Wanderungen und Naturexkursionen in Bayern an. Damit verhelfen sie Menschen zu mehr körperlicher, besonders jedoch zu mehr geistiger und seelischer Gesundheit. Alleinstehende, Ältere, Menschen mit Handicap und verstärkt auch Menschen mit Migrationshintergrund nehmen die Angebote der Wandervereine besonders dankend an.

Regelmäßiges Wandern in einer Gemeinschaft verbindet Menschen und unterstützt das „erfolgreiche Altern“^{vii} – es verlängert die Lebenszeit. Es ist Ausgleich zum Arbeitsalltag, es ist gesund. Geführte Wanderungen und Naturexkursionen müssen erlaubt sein!

Im Namen des Vorstands des Wanderverbands Bayern,



Dr. Gerhard Ermischer
Präsident



Karlheinz Schuster
Vizepräsident



Sven Hähle
Vizepräsident

ⁱ Dr. Rainer Brämer: Kur Natur – Regeneration durch Wandern. Daten, Fakten und Quellen im Detail, Philipps-Universität Marburg, Institut für Erziehungs- und Sportwissenschaft, 2007

ⁱⁱ Studien des Forschungsinstituts für Urlaubs- und Freizeitmedizin sowie Gesundheitstourismus Bregenz, 2000 und 2008

ⁱⁱⁱ<https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/infektionen-und-immunsystem-6443.php>

^{iv} Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung, 9. aktualisierte Auflage, 2016

^v Manson, JE et al.: A prospective study of walking as compared with vigorous exercise in the prevention of coronary heart disease in women, 1999

^{vi} Studie der SRH Hochschule für Gesundheit in Karlsruhe im Auftrag der BKK Pfalz, 2019

^{vii} Herbert Lögen: Altern, Altern und Bewegung. In: Deutsches Ärzteblatt, Jg. 101, Heft 12, 2004