

# Inhalt

Vorwort .....	5
Abbildungsverzeichnis .....	9
Verzeichnis der Autorinnen und Autoren .....	11
<b>Kapitel A: Grundlagen zum Wandern .....</b>	<b>13</b>
Wandern als Gesundheitssport <i>Ronald Wadsack</i> .....	15
Indikation, Dosisfindung und Wirksamkeitsnachweis des Medikaments Wandern <i>Alfred Lohninger</i> .....	29
<b>Kapitel B: Landschaft &amp; Klima .....</b>	<b>57</b>
Wandern und Klimaexpositionsverfahren: Das schlummernde Potential heilklimatischer Destinationen <i>Nicolaus Prinz</i> .....	59
Natur und Landschaft als Bezugsräume eines „gesunden Wanderns“ – Eine wissenschaftliche Betrachtung des Einflusses von Naturumgebung auf die Effekte von Primärprävention und Therapie <i>Cornelius Obier, Andreas Keck, Philipp Meier</i> .....	75

<b>Kapitel C: Primärprävention</b> .....	91
„Gesundheitswandern, zertifiziert nach Deutscher Wanderverband“ – ein interessantes Segment für den Tourismus?	
<i>Christine Merkel, Ute Dicks</i> .....	93
Evaluierung des Gesundheitswanderns Ergebnisse einer Befragung von Kursanbietern und Teilnehmern	
<i>Kuno Hottenrott, Namara Freitag, Katharina Müller</i> .....	109
Effekte des Gesundheitswandern – Eine Interventionsstudie mit berufstätigen Frauen und Männern	
<i>Kuno Hottenrott, Katharina Müller, Stephan Schulze</i> .....	117
Wandern im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung: ein Pilotprojekt im Donaubergland	
<i>Peter Herrmann, Heinz-Dieter Quack</i> .....	125
<b>Kapitel D: Sekundärprävention</b> .....	137
Onko-Walking – Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität	
<i>Petra Mommert-Jauch</i> .....	139
Wandern – Interventionsmöglichkeiten für Beratung, Coaching, Psychotherapie	
<i>Jürgen Schmeißer</i> .....	149