



Connect2Move: Wandern fürs Herz



Tourismus neu gedacht:
nachhaltig. generationsübergreifend.
gesundheitsorientiert.



Technische Universität München
Fakultät für Sport- & Gesundheitswissenschaften
Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie
Georg-Brauchle-Ring 60/62
80992 München
www.sg.tum.de/praeventive-paediatric
Tel: +49.89.289.24571 (Sekretariat)

Medizinische Leitung:
Prof. Dr. med. Renate Oberhoffer-Fritz

Studienleitung:
Dr. Birgit Böhm

Ansprechpartner:
Dr. Birgit Böhm
Mail: birgit.boehm@tum.de
Tel: +49.176.25290950

Laura Eisenberger, M.Sc.
Mail: laura.eisenberger@tum.de
Tel: +49.176.75922426

Projektpartner Deutschland:

Aschau
Sachrang
im Chiemgau

Tourist Information Aschau i. Ch.
Kampenwandstr. 38
83229 Aschau im Chiemgau
www.aschau.de

Klinik St. Irmingard

Klinik St. Irmingard, Abteilung Kardiologie
Dr. med. Andrea Menzl
Osternacher Str. 103
83209 Prien am Chiemsee
www.st-irmingard.de



Diese Studie ist ein von Interreg finanziertes Projekt
und wird grenzüberschreitend zwischen Deutschland
und Österreich durchgeführt.

Projektpartner Österreich:



www.lbg.ac.at & www.salk.at/sportmedizin



www.salzburgresearch.at



www.alpine-pearls.com



Projektbeschreibung

Hintergrund

Das Wandern bietet neben einem abwechslungsreichen Naturerlebnis auch viele weitere Vorteile. Regelmäßige körperliche Bewegung stärkt das Herz-Kreislaufsystem und hält vor allem das Herz fit und gesund. Wandern hat daher diverse nachweisbare Trainingseffekte, die das Wohlbefinden langfristig unterstützen.

Was ist das Ziel von Connect2Move?

Ziel dieser Studie ist die Inwertsetzung von natürlichen und evidenzbasierten Cardio-Trekking-Wegen unter besonderer Berücksichtigung der Alpenregion, inklusive ihres kulturellen Erbes. Hierbei sollen bestehende Wanderwege zu Themenwegen gestaltet und digital neu kartographiert werden. Neben den gewohnten Parametern wie Länge, Höhenmeter oder Dauer sollen auch die kardiovaskulären Belastungsintensitäten gekennzeichnet werden. Die Studie wird sportwissenschaftlich und medizinisch begleitet und soll mit Ihrer Hilfe einen großen Beitrag zur generationsübergreifenden Bewegungsförderung sowie Wissensvermittlung auf regionalen Wander- und Almenwegen leisten.

Untersuchungsmethode

Wir messen Ihre persönliche Leistungsfähigkeit mittels **Spiroergometrie** (= Messung der Atmungsleistung unter den Bedingungen einer Belastung) auf dem Laufband sowie auf einem Wanderweg. Dadurch können Ihre individuellen Herzfrequenz- sowie Trainingsbereiche definiert werden.



Teilnahmekriterien

- **Männer und Frauen ab 45 Jahren**
- **Keine relevanten Erkrankungen** wie
 - akute & chronische Herz-Kreislaufkrankungen
 - akute & chronische Lungenerkrankungen
 - Leber- oder Nierenerkrankungen
 - Diabetes mellitus
 - BMI > 35 kg/m²
 - orthopädische Erkrankungen mit Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- **Trittsicherheit** ohne Wanderstöcke

Ihre Vorteile

- **Kostenloser kardiologischer Check-up** inkl. Herzultraschall
- **Kostenlose Leistungsdiagnostik** auf dem Laufband
- **Sportwissenschaftliche Erkenntnisse** über Ihren aktuellen Fitnesszustand & auf Wunsch individualisierte Trainingsempfehlungen
- **Geführte Wanderungen** in einer der schönsten Regionen Bayerns

Teilnahmezeitraum



- Start der ersten Probanden im **September 2020 (KW 37)**
- Weitere Teilnahme-möglichkeiten nach der Winterpause ab **April 2021**



Ablauf

Die Studie unterteilt sich in drei Untersuchungen, welche sich über maximal 2 Wochen erstrecken:

Tag 1: Einschlussuntersuchung in der St. Irmingard Klinik in Prien a. Chiemsee

Zeitaufwand: ca. 1.5 Std.

- Ärztliches Anamnesegespräch
- Blutabnahme
- Herzultraschall (Echokardiographie)
- Anthropometrische Untersuchung
- Ruhe-EKG
- Spiroergometrie auf dem Laufband (Belastung durch Gehen bei zunehmender Steigung und Geschwindigkeit)

Tag 2: 1 km-Test-Trail in Aschau i. Chiemgau

Zeitaufwand: ca. 1 Std.

- Absolvierung eines 1 km Cardio-Testweges inklusive Spiroergometrie

Tag 3: 8 km Wanderung in Aschau i. Chiemgau

Zeitaufwand ca. 3 Std

- Teilnahme an einer geführten Cardio-Wanderung über 8 km
- Ggf. inklusive Spiroergometrie (nach Absprache)

Haben wir Ihr Interesse geweckt?



Wenden Sie sich für Ihre Teilnahme oder bei Fragen direkt an die Ansprechpartner der TUM! Wir freuen uns auf Sie!

