



## Projektleitung

### Technische Universität München

Fakultät für Sport- & Gesundheitswissenschaften  
Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie  
Georg-Brauchle-Ring 60/62, 80992 München  
[www.sg.tum.de/praeventive-paediatric](http://www.sg.tum.de/praeventive-paediatric)



Technische Universität München

## Projektpartner

### Paracelsus Medizinische Privatuniversität und Salzburger Landeskliniken

Institut für präventive und rehabilitative Sportmedizin  
Lindhofstraße 20, 5020 Salzburg  
[www.salk.at/sportmedizin](http://www.salk.at/sportmedizin)



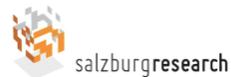
### Ludwig Boltzmann Institut für digitale Gesundheit und Prävention

Lindhofstraße 22, 5020 Salzburg  
<https://dhp.lbg.ac.at>



### Salzburg Research Forschungsgesellschaft m.b.H.

Techno-Z III, Jakob-Haringer-Str. 5, 5020 Salzburg  
[www.salzburgresearch.at](http://www.salzburgresearch.at)



### Alpine Pearls

Weng 42, 5453 Werfenweng  
[www.alpine-pearls.com](http://www.alpine-pearls.com)



### Tourist Information Aschau i.Ch.

Kampenwandstraße 38, Aschau i.Ch.  
[www.aschau.de](http://www.aschau.de)



### Klinik St. Irmingard, Abteilung Kardiologie

Osternacher Str. 103, 83209 Prien a. Chiemsee  
[www.st-irmingrad.de](http://www.st-irmingrad.de)



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

**Ansprechpartner:**  
**Maximilian Beck, M.Sc.**  
Mail: [maximilian.beck@dhp.lbg.ac.at](mailto:maximilian.beck@dhp.lbg.ac.at)  
Tel: +43 5 7255-58763



**Tourismus neu gedacht:  
nachhaltig. generationsübergreifend.  
gesundheitsorientiert.**



## Projektbeschreibung



### Hintergrund

Das Wandern bietet neben einem abwechslungsreichen Naturerlebnis auch die Möglichkeit gesundheitliche Vorteile zu erzielen. Das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen kann reduziert und das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Das Wandern kann dadurch zu einem Leben in Gesundheit beitragen.

### Was ist das Ziel von Connect2Move?

Ziel dieser Studie ist die Aufwertung 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 & Dauer sollen auch Belastungsintensitäten für das Herz-Kreislaufsystem 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 Almwegen leisten.

### Untersuchungsmethode



Wir messen Ihre persönliche Leistungsfähigkeit mittels **Spiroergometrie** (= Messung der Atmungs- und Herz-Kreislaufleistung unter Belastung) auf dem Laufband sowie auf einem Wanderweg. Dadurch können Ihre individuellen leistungssteigernden und gesundheitsfördernden Herzfrequenz- sowie Trainingsbereiche definiert werden.

## Teilnahmekriterien



- **Männer und Frauen ab 45 Jahren**
- **Keine relevanten Erkrankungen** wie
  - akute & chronische Herz-Kreislauferkrankungen
  - akute & chronische Lungenerkrankungen
  - Leber- oder Nierenerkrankungen
  - Diabetes mellitus
  - BMI  $\geq 35$  kg/m<sup>2</sup>
  - 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 Belastungsempfehlungen
- **Geführte Wanderungen im wunderschönen Pongau (Werfenweng)**

### Teilnahmezeitraum



- Start der nächsten Probanden nach der Winterpause ab **12. April 2021**



Mehr Infos zum Projekt? QR Code scannen und Video anschauen!

## Ablauf



Die Studie unterteilt sich in eine sportmedizinische Eingangsuntersuchung im Labor und zwei sportwissenschaftlich begleitete Wanderungen. Die Untersuchungen werden sich über einen maximalen Zeitraum von 2 Wochen erstrecken.

### Tag 1: Eingangsuntersuchung in der Sportmedizin Salzburg

Zeitaufwand: ca. 2 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 + 8km Wanderung in Werfenweng

Zeitaufwand: ca. 4 Std. (exkl. An- und Abreise)

- Absolvierung eines 1 km Cardio-Testweges inklusive Spiroergometrie
- Teilnahme an einer geführten Cardio-Wanderung über 8 km (ggf. inkl. Spiroergometrie)



## Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wenden Sie sich für Ihre Teilnahme oder bei Fragen direkt an Maximilian Beck!  
Wir freuen uns auf Sie!