



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



Technische Universität München

Projektpartner

Paracelsus Medizinische Privatuniversität und Salzburger Landeskliniken

Institut für präventive und rehabilitative Sportmedizin
Lindhofstraße 20, 5020 Salzburg
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



Alpine Pearls

Weng 42, 5453 Werfenweng
www.alpine-pearls.com



Tourist Information Aschau i.Ch.

Kampenwandstraße 38, Aschau i.Ch.
www.aschau.de



Klinik St. Irmingard, Abteilung Kardiologie

Osternacher Str. 103, 83209 Prien a. Chiemsee
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
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-Kreislaufkrankungen 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-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 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 Eingangsunteruchung im Labor und zwei sportwissenschaftlich begleitete Wanderungen. Die Untersuchungen werden sich über einen maximalen Zeitraum von 2 Wochen erstrecken.

Tag 1: Eingangsunteruchung 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!