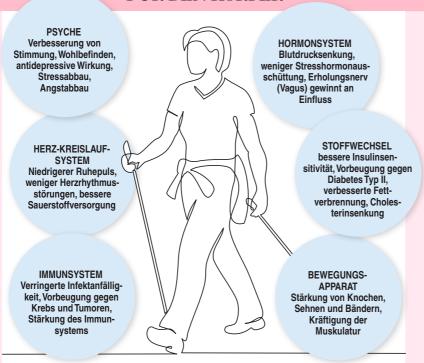


SO **GESUND** IST NORDIC WALKING FÜR DEN KÖRPER



LOS GEHT'S Nordic Walking ist ideal, um langfristig fit und gesund zu bleiben. Alles über die positiven Effekte, die richtige Technik und was Einsteiger beachten sollten

eden Tag joggen? "Das machen die 62-jährigen Bänder und Gelenke nicht mit", entschied Amelie Fried, als der erste Corona-Lockdown in Deutschland alles veränderte. Doch der Schriftstellerin war auch klar: "Jetzt musst du wirklich jeden Tag raus, um gesund zu bleiben!" Kurzerhand stieg Fried vom Joggen aufs Walken um - und ist dabei geblieben. 2020 legte sie insgesamt 1500 Kilometer zu Fuß zurück. "Das hat mir enorm geholfen, alles, was mich beschäftigt hat, abzubauen und zu mir zu kommen." Fried hat alles richtig gemacht. Denn nur, wer täglich aktiv ist, bleibt auf lange Sicht gesund - mental wie körperlich. "Regelmäßige Bewegung, zum Beispiel durch Walking, hat viele positive Effekte - auf die Fitness, das Herz-Kreislauf-System und das Auftreten von häufigen Erkrankungen wie Diabetes und Krebs", sagt Dr. Susanne Berrisch-Rahmel, Kardiologin und Sportmedizinerin mit eigener Praxis in Düsseldorf.

"Die Herzarbeit verbessert sich, das Immunsystem wird gestärkt, die Lebensqualität steigt. Egal in welchem Alter man beginnt: Bewegung ist immer von Nutzen und sorgt dafür, dass man sich gut fühlt."

Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass jedes Jahr allein in Europa eine Million Menschen an den Folgen von Bewegungsmangel sterben. 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche empfiehlt sie deshalb als Minimum. Wer das nicht schafft, dem sagt Berrisch-Rahmel: "Jede Minute Bewegung zählt. Es gibt Daten, die belegen, dass schon 15 Minuten täglich die Mortalität um 14 Prozent senken und das Leben um drei Jahre verlängern."

Ideales Training für Einsteiger – sogar bei Vorerkrankungen

Walking – am besten mit Stöcken, denn das trainiert auch den Oberkörper – sei ideal, um auf das tägliche Pensum zu kommen, sagt die Sportkardiologin und zählt die vielen Vorteile auf: "Die Sportart ist ▶



...natürlich gegen **Sodbrennen**

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan



www.luvos.de

Adolf Justs Luvos® Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH&Co KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.

FOTOS: TU/AGENTUR SCHNEIDER-PRESS, SHUTTERSTOCK

BUNTE GESUNDHEIT

Erste EFFEKTE zeigen sich nach 14 Tagen

▶ einfach zu erlernen und man kann sie das ganze Jahr überall machen, egal ob am Strand, in den Bergen oder in der Stadt. Die Ausrüstung ist überschaubar. Man braucht keinen Sportpartner, trotzdem kann man gemeinsam mit anderen walken." Selbst Vorerkrankte mit Gelenk-, Herz- oder Lungenproblemen, Bluthochdruck oder Diabetes könnten walken - und sollten es.

Ihnen, Älteren und jenen, die schon länger keinen Sport gemacht haben, empfiehlt Berrisch-Rahmel, sich anfangs bei einem sportärztlichen Check auf Sporttauglichkeit hin untersuchen zu lassen. "Dabei stuft ein Arzt die Fitness ein und gibt erste Trainingstipps." Anfänger merken bereits nach zwei Wochen, dass sich ihre Muskeln straffer anfühlen und das Gehen leichterfällt. "Das Herz-Kreislauf-System braucht etwas länger, bis es messbar fitter



an und los!

ist, aber das subjektive Empfinden ist nach drei Wochen schon deutlich besser."

Vom Leistungs- zum Breitensport

Was viele nicht wissen: Nordic Walking entwickelte sich Mitte der 90er-Jahre aus dem Skilanglauftraining. "Es kommt aus dem Leistungssport, nicht vom Walking",

CHRISTIAN NEUREUTHER, 72, ROSI MITTERMAIER, 71,

BEIDE EX-SKIRENNLÄUFER



sagt Anke Faller, Trainerin im Südschwarzwald. Finnische Physiotherapeuten entwickelten die Sportart aus dem hochintensiven Skigangtraining, um sie Breitensportlern zugänglich zu machen. Fallers Mann lernte sie vor 20 Jahren auf einer Reise nach Finnland und zeigte sie seiner Frau. Die ließ sich in Finnland und





Welt- und Europameisterin – und ist begeistert vom Nordic Walking der Schweiz vom internationalen Nordic-Walking-Verband zur ersten Mastertrainerin Deutschlands ausbilden, hat seitdem rund 2000 Trainerinnen und Trainer ge-

schult und zahllose Menschen für den

Sport begeistert. "Ich habe Kinder und

85-Jährige trainiert, Hochleistungssportler

und chronisch Erkrankte – Nordic Walking

hatte für alle was zu bieten. Es ist zugleich Gruppensport, Einzelsport, Partnersport, Freundinnen- und Mutter-Tochter-Sport."

Als sie die ersten Mal im Wald mit Stöcken unterwegs war, zog Faller alle Blicke auf sich. "Die Leute dachten, ich spinne. Sie haben mich gefragt, ob ich meine Ski vergessen habe." Dass Menschen Nordic Walking belächeln, komme bis heute vor. Vor allem die Sportlicheren in ihren Workshops nähmen es oft nicht ernst. Doch sie unterschätzen die Sportart, so Faller: "Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörper- und Mentaltraining, das Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Schon nach einer Viertelstunde an der frischen Luft in der Natur ist man ein anderer Mensch. Und wer die Technik richtig umsetzt, kann sehr effizient trainieren."

Die richtige Technik schützt Rücken und Nacken

Wer Nordic Walking ausprobiert, stellt fest:

Der Sport ist anspruchsvoller, als er aussieht. Schrittfrequenz, Stockeinsatz, Handkoordination – bis das Timing stimmt, braucht es Übung. Faller erklärt die Technik so: "In der Ruhe liegt die Kraft. Nicht Schnelligkeit ist das Wichtigste, sondern die Effizienz pro Stockschub." Der Blick sei nach vorn gerichtet, der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, "als würde man gegen eine Windmaschine anlaufen". Das sei wichtig: Wer zu aufrecht geht, riskiert Schmerzen im unteren Rücken.

Der Schritt ist stets raumgreifend – "aktiv" nennt Faller das. "Das Knie ist beim Schritt nach vorn leicht gebeugt, dann setzt man den Fuß zuerst mit der Ferse auf und rollt über Mittelfuß, Ballen und Großzehe ab." Ebenso raumgreifend ist der Armeinsatz: Ein langer, nur leicht angewinkelter Arm sticht den Stock auf halber Schrittlänge in den Boden, die Stockspitze zeigt leicht nach hinten (siehe Grafik S. 83). Im selben Moment greift die Hand fest um





AUGEN

SEHKRAFT+SCHUTZ

- Mit Vitamin A und DHA als Beitrag zum Erhalt der normalen Sehkraft*
- Zusätzlich mit Heidelbeerextrakt

PZN: 04260465



AUGEN PLUS

- +TRÄNENFILM-FORMEL
- Mit allen Nährstoffen aus AUGEN SEHKRAFT + SCHUTZ
- Zusätzlich mit Lipid-Kombination

PZN: 05517713





BUNTE GESUNDHEIT

BEGLEITER, die Halt geben

▶ den Griff des Stocks. Die Schlaufe daran, sagt Faller, sei das eigentliche Trainingsgerät: "Greift man zu und übt in der Schlaufe Druck nach unten aus, um sich dann am Stock vorbei nach vorn zu schieben, arbeitet die gesamte Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur."

Wichtig sei, den Stock loszulassen, bevor man ihn wieder nach vorn zieht – dank der Schlaufe geht er ja nicht verloren. "Man muss den Stock nach hinten wegschieben und dann die Finger spreizen. Nur so ergibt sich ein Wechsel aus An- und Entspannung", erklärt Faller. "Wer den Stock nicht loslässt und dadurch ständig angespannt ist, hat nachher mehr Nackenprobleme als vorher." Anfängern zeigt die Trainerin in ihren Kursen zunächst die "Doppelstockübung", bei der beide Stöcke im Gehen

AMELIE FRIED,

63. SCHRIFTSTELLERIN

Sie entdeckte Walking während der Pandemie und möchte es nicht mehr missen



STEFANIE
HERTEL,
42, SÄNGERIN
Hier zeigt sich der
Volksmusik-Star beim
Nordic Walking in
der Nähe des
Europa-Park Rust

parallel bewegt werden. "Das ist koordinativ einfacher und vermittelt Einsteigern ein gutes Verständnis für die richtige Technik, weil sie sich voll auf den Druck in die Schlaufe konzentrieren können."

Was braucht man vor dem Start? Viel Ausrüstung ist nicht notwendig, um zur Nordic Walkerin zu werden. Ein paar Dinge gilt es aber zu beachten. "Die Stocklänge ist wichtig", sagt Faller. "Sie ergibt sich aus Schrittlänge und Körpergröße. Wer schon sportlich ist, kann mit längeren Stöcken laufen, wer durch Knie- oder Hüftprobleme eingeschränkt ist, braucht kürzere." Die Trainerin empfiehlt einen sogenann-



JÜRGEN VON DER LIPPE,

73, ENTERTAINER

Er geht nicht allein: "Ich muss mich wahnsinnig anstrengen, um mit meiner Frau mitzuhalten. Das ist demütigend und fordernd zugleich"



ten Einschaftstock, der nicht höhenverstellbar ist – "damit ist die Kraftübertragung besser". Stöcke aus Carbon-Fiberglas federn Vibrationen am besten ab. Wer auf Asphalt geht, kann Kunststoffpads auf die Metallspitzen schieben, "dann klickert es nicht so laut", so Faller.

Auch wichtig: "Das Schlaufensystem am

Stock sollte anpassbar sein, denn jede Hand ist anders. "Schlüpft man von unten in die Schlaufe, sollte die Hand bereits nah am Stock liegen. In der hinteren Stockposition muss sie sich komplett lösen können, ohne dass sie aus der Schlaufe rutscht. Faller: "Sind die Schlaufen zu groß und die Hände dadurch zu weit weg vom Griff, muss man den Stock immer wieder mit Fingern oder Daumen festhalten. Das verursacht Verspannungen in Nacken und Schultern."

Bei der Wahl des Schuhwerks schwört die Trainerin auf Trailrunningschuhe. Diese sind flexibel, sie bieten festen Fersenhalt, ihr Profil eignet sich für alle Untergründe. Wasserabweisendes Material kann praktisch sein, sagt Faller: "Zum Beispiel, wenn man über eine nasse Wiese läuft. Wer mehr Unterstützung braucht, dem empfehle ich leichte Wanderschuhe."

Auch Einsteigern rät Faller, beim Nordic Walking eine Pulsuhr zu tragen. ▶

PROFI-TIPPS FÜR EINEN LEICHTEN **EINSTIEG**

Was Sie wissen sollten: ob Ihr Herz fit genug ist. Neueinsteiger, Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen sollten vor dem Start zum Check beim Sportmediziner oder Kardiologen.

Wo Sie starten: direkt vor der Haustür! Nordic Walking geht überall und bei jedem Wetter, das ist ja das Gute. Wer mitten in der Stadt wohnt und sich lieber in der Natur bewegen will, fährt ins Grüne.

Wie Sie starten: langsam und je nach Fitnessstand! Wer schon sportlich ist, kann sich direkt eine Dreiviertelstunde vornehmen. Wer bisher eher wenig aktiv war, darf mit zehn Minuten starten. Das

Tempo ist richtig, wenn Sie beim Walken noch sprechen können. Geht das nicht, sind Sie zu zügig unterwegs und verlieren als Anfänger schnell die Lust. Später sind 30 bis 60 Minuten fünfmal pro Woche ideal.

Wie Sie gehen: indem Sie Arme und Beine gegenläufig bewegen – rechtes Bein mit linkem Arm und umgekehrt. Den Oberkörper leicht nach vorn beugen, den Arm vor den Stockaufsatz weit nach vorn strecken, Stock mit der Hand fest umgreifen mit leicht nach hinten zeigender Spitze aufsetzen. Dann durch Druck in die Schlaufe am Stock vorbei nach vorn schieben. Arm nach hinten strecken, den Stock loslassen und die Hand öffnen – dann den Arm wieder von vorn bewegen. Wichtig: von unten in die Schlaufe greifen

und dann den Griff umfassen, nicht von oben!

Wie Sie sich motivieren: indem Sie an das gute Gefühl da-

450

nach denken. Verabredungen mit anderen, am besten an festen Tagen der Woche, helfen, dranzubleiben und den Sport zur Routine werden zu lassen. Nicht hungrig losgehen, das dämpft die Lust.

BUNTE 13 | 2022 81





Die Nr. 1 gegen Nagelpilz*

Wasserlöslicher Lack

▼ Ciclopoli® Tiefwirk-Effekt

Einfach anzuwenden
Wirkt stark und unsichtbar

ciclopoli.de

HOUSE,

Ciclopoli" gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8 % Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzerkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Oktober 2021. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufsdaten 2021



Gutes TEMPO? Eine Pulsuhr hilft

▶ "Daran erkennt man die Belastung und kann bewusst trainieren, ohne den Körper zu über- oder unterfordern." Sportsocken, in denen man nicht so schnell Blasen bekommt, und atmungsaktive Kleidung für alle Wetterlagen runden die Ausrüstung ab. "Das Hautklima ist wichtig, um sich beim Sport wohlzufühlen", sagt Faller. "Mit der richtigen Kleidung kann man an 365 Tagen im Jahr gehen – es gibt eigentlich keine Ausrede, es nicht zu tun."



Wer sich Nordic Walking von einem Trainer zeigen lassen möchte, sollte bei Sportvereinen, in Fitnessstudios oder Physiotherapiepraxen nachfragen. Wie oft man geht, komme auf das persönliche Ziel an: "Zum Abschalten reicht es, zweimal in der Woche 30 bis 45 Minuten zu gehen." Wer

DANIELA ZIEGLER, 73, AKTRICE

Die Schauspielerin hält sich fit durch regelmäßige Bewegung, zum Beispiel Walking durch den Berliner Tiergarten



JESSICA BIEL, 40, SCHAUSPIELERIN

Zu Fuß hat sie schon weite Strecken zurückgelegt – zum Beispiel auf den 5895 Meter hohen Kilimandscharo, den höchsten Berg Afrikas

Fitness, Herzarbeit, Muskulatur und Fettstoffwechsel verbessern will, muss eher dreimal in der Woche los: zum Beispiel unter der Woche zweimal für je eine Stunde und am Wochenende eineinhalb bis zwei Stunden in anspruchsvollerem, hügeligem Gelände. "Dann wird man schnell fitter", verspricht Faller. "Das Tolle an Nor-

dic Walking ist aber, dass man selbst als Anfänger nie überfordert ist, weil sich die Intensität durch Geschwindigkeit, Gelände und Schrittlänge je nach Bedarf und Fitness dosieren lässt."

Muskelkater sei anfangs ganz normal, sagt die Trainerin: "Nordic Walking trainiert sehr gut die Po- und Rückenmuskulatur, vor allem, wenn man viel bergauf geht. Auch der Trizeps, der typische Wackelmuskel der Damen ab Oberarm, wird kräftiger. Wer sehr dynamisch geht, trainiert beim Stockeinsatz auch die Bauchmuskeln."

Und was, wenn man sich nicht aufraffen kann? Faller kennt die Tücken des inneren Schweinehunds: "Nach der Arbeit sollte man am besten direkt mit dem Nordic Walking starten. Ist man erst mal zu Hause, hat man verloren, weil die Couch zu sehr lockt." Verabredungen helfen, die Pläne umzusetzen. Wer sich dennoch nicht motivieren kann, sollte sich fragen, ob die Energiezufuhr ausreichend war. "Viele essen mittags nur einen Salat und kommen erst abends heim – kein Wunder, dass sie dann nicht motiviert sind, sich anzustrengen", sagt Faller. "Wer sich energievoll bewegen will, muss sich energievoll ernähren." Die Trainerin rät, eine Stunde vor dem Gehen mindestens einen Snack, etwa eine Banane, zu essen. "Und dann stellt man sich am besten das Gefühl vor, das man nach dem Sport unter der Dusche hat. Selbst wenn man eine Stunde im Nieselregen unterwegs war: Danach fühlt man sich immer besser als vorher." Sina Horsthemke

SO SIND SIE BESTENS **GERÜSTET**

Stöcke kosten zwischen 20 und 150 Euro. Es gibt günstige aus Aluminium, Stöcke aus Carbon-Fiberglas federn Vibrationen aber am besten ab. Im Sportfachhandel beraten lassen für die richtige Länge. Wichtig ist eine verstellbare Schlaufe, die die Hand gut um-

schließt und sich bequem anfühlt. **Trailrunningschuhe,** leichte Wanderschuhe oder stabile Laufschuhe eignen sich (z.B. von Skechers). Vorne sollte eine Daumenbreite Platz sein, damit die Zehen nicht anstoßen. Der

Atmungsaktive Kleidung schafft ein gutes Hautklima. Bei kühlen Temperaturen wärmen dünne Handschuhe und Stirnband oder Mütze. Spezielle Sport- oder Laufsocken schützen vor

Schuh sollte guten Fersenhalt bieten.



vorab aufgetragene antibakterielle Salbe mit Lärchenterpentin (z.B. "ilon Protect-Salbe"). Vorsorglich Blasenpflaster (z.B. "Hansaplast") parat haben.

Muskelarbeit verbraucht Magnesium. Wer durchs Essen nicht genug aufnimmt, sollte sich mit Trinkpulver versorgen. Beim Abbau von Übergewicht kann auch die Einnahme bestimmter Bakterien (z.B. "Omni-Biotic Metabolic") beitragen. Wärme lockert verspannte Muskeln, auch Salben oder Massagen können gut tun, ebenso wie homöopathische Salben mit Arnica (z.B. "Kombipack Arnica 1+1 DHU").

Im Sommer schützen Sonnenbrille und Cap vor Hitze und Licht. Für den Sport sollte die Sonnencreme leicht, schweißresistent sein inkl. UV-A- und UV-B-Filter (z.B. "La Roche-Posay Anthelios UV-Mune 400"). Je nach Strecke kann Mückenspray oder Zeckenschutz nützlich sein (z.B. "Anti Brumm").