

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 4: Gute Zähne, schlechte Zähne

Artikel: Nordic Walking : Gehen hält gesund
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551855>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

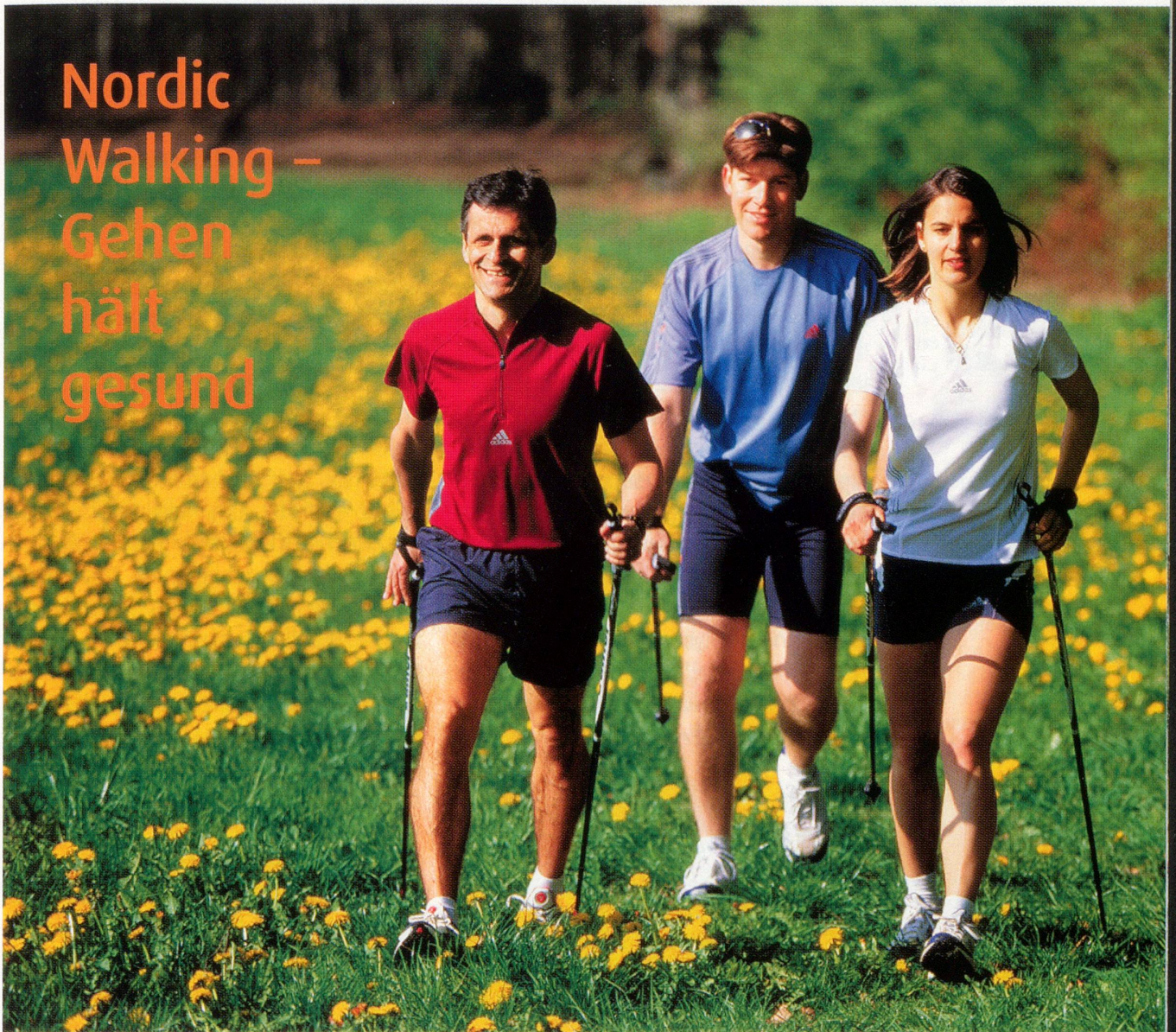
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nordic Walking – Gehen hält gesund



Spazieren gehen ist gesund – wer aber noch ein bisschen mehr tun möchte, kann es mal mit «Nordic Walking» probieren. Empfehlenswert ist die Trendsportart mit Stockeinsatz für viele.

Nordic Walking macht sommers wie winters Spass. Markus Ryffel (links) setzt sich seit langem für die Gesundheitsförderung in der Schweiz ein.

Sitzende Tätigkeit, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Venenprobleme, Übergewicht? «Sie sollten Sport treiben», empfiehlt der Arzt. Nur welchen und in welchem Ausmass – das sagt er oft nicht. Viele ziehen es dann vor, gar nichts zu tun. Sanfte Sportarten aber, die zudem noch Spass machen, können auch bisher Bewegungslose in Schwung bringen.

Seit 1997 geht man nordisch

Früher ging man spazieren. Schneller bewegten sich in der Öffentlichkeit eigentlich nur ernsthafte Sportler beim Training oder Wettkampf. Dann kam das Joggen auf, und seitdem begegnet man in Feld, Wald und Wiese einer wachsenden Anzahl von Freizeitsportlern zu Fuss. Als sich herausstellte, dass Joggen, ins-

besondere wegen der Belastung der Gelenke, nicht uneingeschränkt empfehlenswert ist, reduzierte man wieder das Tempo. Die gemütlichere Gangart wurde Walking genannt – um den sportlichen Geher sowohl vom Spazierbummler als auch vom olympischen Leichtathleten zu unterscheiden. Die Stock-Variante wurde ursprünglich als Sommer-Trainingsmethode für finnische Langläufer und Biathleten entwickelt. Seit sie 1997 vorgestellt wurde, trifft sie auf wachsende Begeisterung: in Skandinavien, USA, Japan und Mitteleuropa ist Nordic Walking mittlerweile Breitensport. Etwa zwei Millionen Deutsche und ebenso viele Österreicher sollen dem dynamischen Gehen frönen; 1999 wurde das Nordic Walking vom Olympioniken Markus Ryffel (Silbermedaille über 5000 Meter 1984) in der Schweiz eingeführt und findet immer mehr Anhänger.



In gesunden und in kranken Tagen

Das sportliche Gehen bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung und kräftigt den gesamten Körper. Sehr empfehlenswert ist das Nordic Walking zum Beispiel bei Muskelverspannungen, Rücken- und Gelenkproblemen. Durch das Abstützen auf den Stöcken werden die Wirbelsäule sowie Knie- und Fussgelenke entlastet; die beim normalen Gehen

auf tretenden Aufprallkräfte werden um ein Drittel verringert. Da durch den Einsatz der Stöcke auch die Oberkörpermuskulatur trainiert wird, wird die Körperhaltung aufrechter, Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur lockern und lösen sich. Auch die Durchblutung wird gefördert und das Gefäßsystem gekräftigt.

Menschen mit Bluthochdruck und Übergewicht profitieren von dieser Sportart ganz besonders: wissenschaftlichen Studien zufolge senkt das Walking den Blutdruck, hat günstige Effekte auf erhöhte Blutfette und verringert gerade bei Hochdruckkranken das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Das Pfündchen zuviel Gewicht auf den Rippen wird ebenfalls angeknabbert: Bis zu 400 Kilokalorien in der Stunde werden verbraucht – und dabei die Kniegelenke geschont.

An der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig wurde erforscht, wie Nordic Walking in der Rehabilitation von Herzpatienten eingesetzt werden kann. Dabei halfen die Stöcke den Herzkranken, sich sicherer und weniger erschöpft zu fühlen, ihr subjektives Belastungsempfinden war während des Trainings geringer – und sie hatten auch noch mehr Spass dabei als die Vergleichsgruppen. Auch auf die Knochendichte wirkt sich der Freizeitsport positiv aus. Nach einer gross angelegten Langzeitstudie können z. B. Frauen nach den Wechseljahren auf diese Weise das Risiko von Hüftfrakturen drastisch senken.

Nordic Walking wird mittlerweile häufig in der gesundheitlichen Rehabilitation eingesetzt. In Deutschland haben sich sogar einige Krankenkassen bereitgefunden, Nordic Walking-Kurse als Präventivmassnahme zu finanzieren. Auch wer schon lange keinen Sport mehr getrieben hat, kann nach Beratung mit dem Hausarzt in ein Training einsteigen.

Nur Mut

Viele kommen sich albern vor beim Gedanken, mit diesen langen Stöcken wie ein aufgepeppter Wanderer oder ein Langläufer ohne Schnee loszulegen. Das gesundheitliche Potenzial ist jedoch nicht zu verachten. Beim Nordic Walking werden 85 Prozent der gesamten Muskulatur trainiert. Eine Stunde Gehen mit den Stöcken entspricht einer Stunde Wirbelsäulengymnastik, sagt der Sportwissenschaftler Dr. Erwin Gollner, und ergänzt, dass sich durch die Verbesserung der Koordination viele der Haushaltsunfälle vermeiden liessen, die ab dem 45. Lebensjahr rapide zunehmen. Menschen, die viel vor dem Computer sitzen, empfinden die lockernden Arm- und Schulterbewegungen offenbar als besonders angenehm, und sogar gegen Winterdepressionen soll der Trocken-Langlauf hilfreich sein. Für all das kann man sich ja auch mal ein bisschen albern fühlen.

Wer, wo und womit?

Nordic Walking kann man bei jedem Wetter, alleine oder in Gruppen betreiben, und selbstverständlich auch in jedem Alter. Gerade für etwas Ältere ist es sehr positiv, dass die Stöcke Sicherheit beim Gehen geben und die schon etwas abgenutzten Gelenke geschont werden. Am schönsten marschiert es sich natürlich in frischer Luft und freier Natur – das Beispiel der Jogger, die unermüdlich durch die Abgaswolken am Strassenrand japsen, ist nicht nachahmenswert. Durch den Einsatz der Stöcke fühlt man sich auf unebenem oder rutschigem Gelände, in Matsch und Schnee sicherer. Ein Gummischutz an der Stockspitze dämpft Schläge und Geräusche auf Asphalt oder anderem hartem Untergrund, auf weichem Boden nimmt man den Schutz einfach wieder ab.

Eine grosse – und teure – Ausrüstung ist

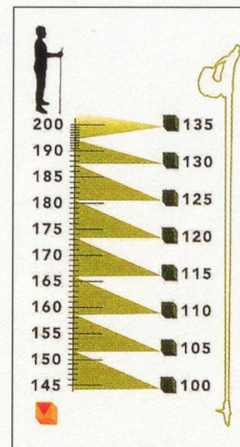
nicht erforderlich. Man braucht gute Laufschuhe, lockere, möglichst atmungsaktive Kleidung und natürlich die speziellen leichten Stöcke.

Das Wie ist entscheidend

Einfach ein paar Stöcke in die Hand nehmen und losmarschieren? Lieber nicht, da kann man einiges verkehrt machen. Setzt man zum Beispiel den Stock falsch ein, kann es zu Stossbelastungen im Ellbogen- und Schultergelenk kommen, was schmerzhaft Folgen hat. Die Technik ist aber unter fachlicher Anleitung leicht zu erlernen. Sie ist ähnlich wie beim Skilanglauf: Das rechte Bein und der linke Arm schwingen gemeinsam nach vorne – und umgekehrt. Der Oberkörper ist beim Nordic Walking leicht nach vorne gebeugt, und die Schritte sind ein wenig länger als beim normalen Gehen. Anfänger sollten immer mit langsamem Schrittempo beginnen. Wichtig ist, wie bei jedem Sport, die Muskulatur zuvor aufzuwärmen und nach dem Training erneut zu dehnen, um Muskelverhärtungen zu vermeiden.

Am meisten Spass macht Nordic Walking mit einem Partner oder in Grüppchen. Gemeinsam schwungvoll dem Frühling entgegenlaufen – eine gute Idee auch für bisher sportlich Abstinente. • CR

A.Vogel/Bioforce AG haben gemeinsam mit Ryffel Running, dem Unternehmen des Schweizer Silbermedaillengewinners Markus Ryffel, ein neuartiges Venen-Walking-Programm entwickelt. Ihr Ziel ist es, die moderne Trendsportart Nordic Walking und Tipps zu Venen-Beschwerden wie auch Venenübungen mit attraktiven Kursen der breiteren Bevölkerung zugänglich zu machen. Ab 2005 bieten die Partner ein spezielles Venen-Walking-Programm an.



Die Nordic-Walking-Stöcke bestehen aus einem Carbon-Glasfaser-Gemisch. Als grobe Faustformel für die Stocklänge gilt «Körpergröße in Zentimeter x 0,7 = Stocklänge in Zentimeter». Oder, noch einfacher: vor dem Kauf die Stöcke am Griff halten und gerade auf den Boden stellen. Der Ellenbogen sollte nun einen rechten Winkel bilden.

Auskünfte zum Venen-Walking-Programm gibt Frau Edith Schönenberger, Tel. (0041) (0)71 454 62 23
E-Mail: e.schoenenberger@bioforce.ch.