

Gesund mit Diehm

Nordic Walking: Fit mit zwei Stöcken

• 26 Nov 2017; geschrieben von Prof. Dr. Curt Diehm

Viele Menschen leiden unter Bewegungsmangel. Nordic Walking gilt als ideale Ausdauersportart für jedermann, denn damit trainiert man Ober- und Unterkörper gleichzeitig. Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.

Über Nordic Walking werden regelmäßig dumme Witze gemacht. Völlig zu unrecht. Denn Nordic Walking ist eine ideale Ausdauersportart für jedermann. Sie kostet wenig, sie baut auf dem natürlichen Bewegungsablauf auf und ist darum leicht erlernbar, kann zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter ausgeübt werden. Ideal eignet sie sich zudem für Menschen mit einem sportlichen Handicap, da die Stöcke eine sichere Bewegung ermöglichen.

Gut für die Gesundheit

Bereits in den 1970er Jahren entwickelte der finnische Trainer Mauri Repo das Konzept des Nordic Walkings als Teil des Sommer-Trainings für Skiläufer. Ende der 1990er Jahre begann der weltweite Durchbruch, nachdem ein finnischer Hersteller die Gehstöcke durch eine große Werbekampagne international bekannt machte.

Seitdem gab es zahlreiche Untersuchungen und Studien zum gesundheitlichen Nutzen dieser inzwischen zur Trendsportart avancierten Bewegungsform. Zusammenfassend kann man festhalten: Nordic Walking eignet sich ideal zur Prävention von Herz- und Kreislauferkrankungen. Es trainiert gleichzeitig den Ober- und Unterkörper und kann von Menschen jeden Alters, egal ob dick oder dünn, trainiert oder untrainiert ausgeübt werden. Von dem oft abwertend genannten „Senioren-sport“ kann bei einem so ganzheitlichen Training keine Rede sein.

Neue Untersuchungen zeigen zudem, dass das Gehen mit Stöcken Rückenbeschwerden vorbeugen kann. Denn es entlastet die Wirbelsäule, insbesondere die Bandscheiben. Zudem werden die Gelenke beim Nordic Walking nur mit dem 1,3-fachen Körpergewicht belastet. Anders als beim Joggen, bei dem das drei bis vierfachen Körpergewicht auf die Gelenke drückt.

Vorsicht beim Sturz

Auch wenn das Verletzungsrisiko beim Nordic Walking insgesamt äußerst gering ist – eines sollte man nie vergessen. Wenn man ins Straucheln gerät, bitte unbedingt die Stöcke loslassen. Die meistgefährdeten Körperteile beim Nordic Walking sind nämlich die Daumen. In aller Regel halten die Walker beim Sturz die Stöcke fest und ziehen sich dadurch Seitenbandzerrungen an der Innenseite der Daumen zu. Dann muss der Daumen in einer Schiene ruhiggestellt werden.

Gut für Körper und Geist

Übrigens: Insgesamt werden beim Nordic Walking rund 600 verschiedene Muskeln beansprucht. Das sind rund 90 Prozent unserer gesamten Muskulatur. Damit ist Nordic Walking ein tolles Ganzkörper-Training.

Bereits 2008 bestätigte eine gemeinsame Untersuchung der Deutschen Sporthochschule Köln und des Instituts für Sportwissenschaften und Sport in Bonn die positiven Effekte des Nordic Walkings. Allerdings – so wurde seitdem auch in anderen Studien immer wieder festgestellt – kommt es auf die richtige Technik an. Darum mein Tipp für Anfänger: Zum gemeinsamen Nordic

Walking treffen sich sehr häufig Gruppen in Parks oder Grünanlagen. Fragen Sie doch einfach, ob Sie mit-walken dürfen. So erhalten Sie wichtige Tipps von erfahrenen Walkern und das gemeinsame Gruppenerlebnis motiviert zusätzlich. Außerdem lernt man so interessante neue Menschen kennen.

Auch ein Kurs, der die genauen Bewegungsabläufe beleuchtet, kann nie schaden. Deutschland ist neben Skandinavien inzwischen zu einer der Hochburgen dieses Sports geworden. Entsprechend groß ist das Angebot. In meiner täglichen Arbeit als Arzt mit internationalen Patienten habe ich übrigens festgestellt, dass Nordic Walking in vielen Ländern wie USA, Russland und den arabischen Staaten derzeit leider noch völlig unbekannt ist.