

09.07.13 10:22
Uhr

Mit Nordic Walking Gesundheitsrisiken vorbeugen - und dabei Spaß haben!

Schon mit viermal 30 Minuten Nordic Walking pro Woche lassen sich die Risiken, zu erkranken (z.B. Bluthochdruck oder Diabetes), nachweislich reduzieren. Diese vielversprechende Formel zeigt, dass Nordic Walking viel mehr ist als eine Trendsportart auf Zeit. Eine große Schar begeisterter Anhänger hat die Disziplin bereits zu mehr Bewegung in der freien Natur – und damit zu einer gesteigerten Fitness und verbesserten Gesundheitsvorsorge – motiviert.



Gesundheitsvorsorge mit Nordic Walking

Nordic Walking ist gesund, macht Spaß und ermöglicht gesundheitsbewussten Menschen einen abwechslungsreichen Ausdauersport ohne hohe Zusatzkosten. Ob in den Bergen, in Tälern, an Seen oder Flussläufen: Immer mehr Nordic Walker ziehen draußen in der Natur ihre Kreise und fördern dabei maßgeblich ihre Gesundheit und Fitness. Wie gesund Nordic Walking wirklich ist, hat die „Stiftung Sicherheit im Skisport“ (SIS) wissenschaftlich untersuchen lassen. Das erfreuliche Ergebnis: Bereits viermal pro Woche 30 Minuten Bewegung sind ein zentraler Schlüssel für eine erfolgreiche Gesundheitsvorsorge. Unter fachlicher Anleitung, etwa bei einem der DSV-Vereine, trainiert die Ausdauersportart Nordic Walking 90 Prozent aller Muskeln und hat einen stark erhöhten Kalorienverbrauch zur Folge.

Regelmäßige Bewegung reduziert Bluthochdruckrisiko

Volkskrankheiten wie Bluthochdruck lassen sich laut Professor Dr. med. Eckart Fiedler vom „Institut für Gesundheitsökonomie und Klinische Epidemiologie“ an der Uniklinik Köln durch Bewegung wie beim Nordic Walking verbessern und vermeiden. Schon ein Energieumsatz von 150-300 kcal pro Tag durch körperliche Aktivität hilft dabei, fit zu bleiben und für seine Gesundheit zu sorgen. Mit körperlichem Training kann man den biologischen

Alterungsprozess „verlangsamen“. Neben der Gefahr von Bluthochdruck kann durch regelmäßiges Sporttreiben nicht zuletzt auch ein Krebsrisiko verringert werden.

Diabetes-Prävention zum Nulltarif – Bewegung reduziert Insulinbedarf

Prof. Dr. med. Eckart Fiedler stellt am Beispiel Altersdiabetes heraus, wie eigenverantwortliche Prävention erreicht werden kann: „Sechs Millionen Deutsche leiden an Typ-II-Diabetes, der sogenannten Altersdiabetes. 90 Prozent dieser Erkrankungen wären durch mehr Bewegung und gesunde Ernährung vermeidbar!“ Das relative Risiko für die Entstehung von Diabetes steigt in Abhängigkeit von der Höhe des Body Mass Index (BMI): „Je mehr Übergewicht ein Mensch hat, desto größer ist sein Risiko, an Diabetes zu erkranken. Mit Hilfe einer Diät lässt sich dieses Risiko nicht steuern, da nur Bewegung den Insulinbedarf der Körperzellen für den Glucose-Transport verringert.“ Daraus resultiert die einfache Empfehlung, etwa alle zwei Tage über einen Mindest-Zeitraum von einer halben Stunde Nordic Walking zu betreiben. Durch primäre Prävention ließen sich im Gesundheitswesen, allein Diabeteserkrankungen betreffend, Milliardensummen einsparen.

Nordic Walking hält den Kostenaufwand für den Sport gering

Zahlreiche, begeisterte Nordic-Walking-Anhänger schätzen an diesem Sport neben der positiven Wirkung auf die Gesundheit vor allem das flexible Sporttreiben in der Natur und den geringen finanziellen Aufwand. Trainingsstrecken sind in aller Regel kostenfrei, außerdem haben Bewegungsfreudige vom Turnschuh bis zum Trainingsoutfit den Großteil der benötigten Ausrüstung bereits schon im Kleiderschrank. Wichtig ist, dass die Walking-, Jogging- oder leichten Trekkingschuhe eine gute Profilsohle haben. Neben geeignetem Schuhwerk und passender Sportbekleidung gehören lediglich unterstützende Nordic-Walking-Stöcke mit zur Standardausrüstung. Beim Stockkauf ist zu beachten, dass Karbonstöcke hochwertiger und leichter sind als Aluminiumstöcke. Die Metallspitzen für Waldboden und Feldwege sollten je nach Untergrund auch mit Gummi-Pads für Asphalt- und Steinpassagen ausgerüstet sein. Die optimale Stocklänge berechnet sich durch den Faktor 0,66 der eigenen Körpergröße. Bei gerade aufgesetztem Stock und senkrechtem Oberarm sollte der Winkel zwischen Ober- und Unterarm etwas größer als 90 Grad sein.

Wichtig: Richtig trainieren!

Wer Verbesserung der Fitness und Gewichtsreduktion zum Trainingsziel hat, erreicht mit Dauertraining in der Fettverbrennungszone bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz die besten Ergebnisse. Das ist besonders ab einer Trainingsdauer von 45 bis 60 Minuten effektiv. Grundsätzlich gilt: Mit dem Training langsam beginnen und die Belastung nur allmählich steigern. Um Verletzungen vorzubeugen und Regenerationszeiten des Körpers zu beschleunigen, sollte man vor jedem Training die Muskeln aufwärmen und sich nach dem Training ordentlich dehnen. Für Anfänger und weniger Trainierte empfiehlt sich der Besuch eines Kurses eines ausgebildeten DSV Nordic Walking Trainers in einem Skiverein oder in einer DSV-Skischule.

Initiative des Deutschen Skiverbandes

Der Deutsche Skiverband unternimmt seit Jahren Initiativen, um die Menschen zu mehr und regelmäßiger, ausdauerorientierter Bewegung zu motivieren und widmet sich zusammen mit den angeschlossenen Vereinen neben dem Skisport auch Ausdauersportarten im Sommer. In der Wintersaison 2013/2014 werden den Wintersportlern allein in der Arena Sauerland und im Thüringer Wald insgesamt 1258 neue Loipenkilometer nach DSV-Qualitätskriterien zur Verfügung stehen. Auch im Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord werden neben dem Fernskiwanderweg auch 134 neue Loipenkilometer vermessen, kategorisiert und beschildert. Ebenso können sich die Sportler auf ganzjährige Neuerungen freuen.

Konzept „DSV nordic aktiv“ – Bewegung für das ganze Jahr

Auch im Sommer rückt der DSV das Thema Gesundheit mit dem neuen Ganzjahreskonzept in den Mittelpunkt. Zukünftig werden auf den Nordic Walking Informationstafeln auch die Themen Walking und Running dargestellt, ebenso wie Tipps für die Gesundheit – alles in einem neuen Design. So können Aktive ihren Sport und auch das Training noch effektiver und abwechslungsreicher gestalten. Das Gemeinschaftsprodukt der DSV-Sportentwicklung, des „DSV-Beirats für Umwelt und Skisportentwicklung“, der SIS und der „Freunde des Skisports“ (*DSV aktiv*) umfasst natürlich weiterhin auch die Sportarten Nordic Blading und Nordic Cross Skating im Sommer sowie Nordic Skiing und Nordic Snowshoeing im Winter. Bundesweit wurden mittlerweile mehr als 270 „DSV nordic aktiv Zentren“ eingerichtet.

Informationen zu Nordic Walking und DSV aktiv im Internet

DSV und SIS tragen mit dem Auf- und Ausbau der bundesweiten Nordic-Strukturen maßgeblich zur Verbreitung der Disziplin Nordic Walking bei – ein wichtiges Thema, das *DSV aktiv* auch in seiner Zeitschrift „*DSV aktiv Ski & Sportmagazin*“ seinen Mitgliedern präsentiert, und sie zu mehr und regelmäßiger Bewegung auffordert. Weitere Informationen zu *DSV aktiv* sind im Internet unter www.ski-online.de/DSVaktiv zu finden.

Kurzversion

Schon mit viermal 30 Minuten Nordic Walking pro Woche lassen sich die Risiken, zu erkranken (z.B. Bluthochdruck oder Diabetes), nachweislich reduzieren. Das hat die „Stiftung Sicherheit im Skisport“ (SIS) wissenschaftlich untersucht und bestätigen lassen. Unter fachlicher Anleitung trainiert die Ausdauersportart Nordic Walking 90 Prozent aller Muskeln und hat einen stark erhöhten Kalorienverbrauch zur Folge. Volkskrankheiten wie Bluthochdruck lassen sich durch Bewegung wie beim kostengünstigen Nordic Walking verbessern und vermeiden. Schon ein Energieumsatz von 150-300 kcal pro Tag durch körperliche Aktivität hilft dabei, fit zu bleiben. Mit körperlichem Training kann man den biologischen Alterungsprozess „verlangsamen“. Neben der Gefahr von Bluthochdruck kann durch regelmäßiges Sporttreiben nicht zuletzt auch ein Krebsrisiko verringert werden, ebenso reduziert Bewegung den Insulinbedarf – eine Diabetes-Prävention, die das Erkrankungsrisiko für Millionen Deutsche um ein Vielfaches verringern könnte.

Ausschlaggebend ist jedoch das richtige Training: Wer Verbesserung der Fitness und Gewichtsreduktion zum Ziel hat, erreicht mit Dauertraining in der Fettverbrennungszone bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz die besten Ergebnisse. Für Anfänger und weniger Trainierte empfiehlt sich der Kurs-Besuch eines ausgebildeten DSV-Nordic-Walking-Trainers in einem Skiverein oder in einer DSV-Skischule. Der Deutsche Skiverband trägt mit dem Auf- und

Ausbau von DSV nordic aktiv-Zentren, der Trainer-Ausbildung sowie der Arbeit an Streckenkonzepten maßgeblich zur Verbreitung von Nordic Walking bei.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihr Ansprechpartner:

↓ [Download V-Card](#)

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2013 Deutscher Skiverband e.V.