

Nordic Walking: Gesundheit zum Nulltarif

Gesundheitsvorsorge ist mit Hilfe einer einfachen Formel möglich: Schon mit viermal 30 Minuten Nordic Walking pro Woche lassen sich die Risiken, an Krebs, Bluthochdruck oder Diabetes zu erkranken, reduzieren.

Initiativen des Deutschen Skiverbandes

Der Deutsche Skiverband (DSV) initiiert seit Jahren Projekte, um Menschen zu mehr und regelmäßiger, ausdauerorientierter Bewegung zu motivieren. Mit seiner Abteilung Breitensport und den angeschlossenen Vereinen widmet sich der DSV neben dem Skisport auch der Ausdauersportart Nordic Walking. Die positive Wirkung dieser Disziplin auf die Gesundheit hat die Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS) wissenschaftlich untersuchen lassen.

Gesundheitsvorsorge

Ergebnis: Viermal pro Woche 30 Minuten Bewegung sind ein zentraler Schlüssel für eine erfolgreiche Gesundheitsvorsorge. Die Ausdauersportart Nordic Walking trainiert 90 Prozent aller Muskeln und hat einen 70 Prozent höheren Kalorienverbrauch zur Folge – unter fachlicher Anleitung bei einem der zahlreichen DSV-Vereine trainiert, liegt die Ganzkörpersportart nach wie vor im Trend.

Diabetes-Prävention zum Nulltarif – Bewegung reduziert Insulinbedarf

Prof. Dr. med. Eckart Fiedler vom Institut für Gesundheitsökonomie und Klinische Epidemiologie an der Uniklinik Köln 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, viermal pro Woche 30 Minuten lang Nordic Walking zu betreiben. Durch primäre Prävention ließen sich im Gesundheitswesen, allein Diabeteserkrankungen betreffend, Milliardensummen einsparen.

Bewegung reduziert das Bluthochdruckrisiko

Auch Volkskrankheiten wie Bluthochdruck lassen sich nach Fiedlers Ansicht durch Bewegungen wie beim Nordic Walking reduzieren und vermeiden. Ein Energieumsatz von 150 bis 300 kcal/Tag durch körperliche Aktivität hilft, fit zu bleiben und für Gesundheit zu sorgen. Körperliches Training verringert außerdem diverse Alterserscheinungen. Fiedler: „Regelmäßiges Nordic Walking oder Skilanglaufen sorgt für ein reduziertes Krebsrisiko!“

Informationen und Bildmaterial zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:

Link: www.ski-online.de/presse – Zugang: presse/presse
Pfad Zielordner: 01_DSV_Freizeitsport

Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführlich Informationen (Fotos, Texte) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- DSV-Wettkampferien
- Skisport mit Behinderung

Vorschau

Ernährung im Ski- und Freizeitsport: Richtiges Essen und Trinken fördert nicht nur Gesundheit und Wohlbefinden, sondern steigert auch Leistungsfähigkeit und Konzentration.

06/11



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter www.ski-online.de/DSVaktiv

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

Das Konzept *DSV nordic aktiv* umfasst die vier Sportarten „Nordic Walking“ und „Nordic Blading“ im Sommer sowie „Nordic Skiing“ und „Nordic Snowshoeing“ im Winter. Es ist ein Gemeinschaftsprodukt des DSV-Breitensports, des DSV-/SIS-Umweltbeirats, der SIS und der Freunde des Skisports (*DSV aktiv*). Es beinhaltet die Ausbildung von Trainern, ein nachhaltiges Streckenkonzept und die dazugehörigen Bewegungsangebote.

Attraktives Sportangebot für Vereine

Die SIS hat das Projekt seit 2001 von der Konzepterstellung bis zur Entwicklung einheitlicher Beschilderungen finanziert, um die Sportangebote der Vereine zu beleben und ganzjährig zu erweitern.

In bundesweit zehn Ausbildungszentren werden in den vier genannten Disziplinen Trainer nach einheitlichen Qualitätskriterien des DSV-Breitensports ausgebildet, die dann Vereinen und „DSV nordic aktiv Zentren“ für hochwertige Kursangebote zur Verfügung stehen.

Ausbildungsstrukturen

700 000 Mitglieder und 3700 Vereine des DSV bilden die Basis für eine Nachhaltigkeit des Nordic-aktiv-Konzepts. Über 5000 Nordic-Trainer wurden mittlerweile ausgebildet, bundesweit mehr als 230 „DSV nordic aktiv Zentren“ eingerichtet – mit vielseitigen Strecken (2000 zertifizierte Loipen- und 6400 zertifizierte Nordic-Walking-Kilometer, u. a. Schwarzwald und Tegernsee/Schliersee), initiiert von Skivereinen, Kommunen und Tourismusverbänden.

Eigenes Streckenkonzept

Das Streckenkonzept wurde vom DSV-/SIS-Umweltbeirat in Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) nach sportwissenschaftlichen, ökologischen und erholungsbezogenen Aspekten konzipiert und gezielt auf die nordischen Sportarten abgestimmt. Zusammen mit dem Institut für Natursport und Ökologie der DSHS wurden Besucherlenkungsprofile für Naturräume entwickelt. Dazu werden bestehende Strecken auf ihre sportwissenschaftliche Eignung und ihre Naturverträglichkeit hin untersucht und in partizipativen Ansätzen mit den Interessenvertretern vor Ort (Gemeinde, Forst, Jagd, Naturschutz, Grundeigentümer) beschildert und vermessen.

Zentrale SIS-Aufgaben: Sicherheits-, Qualitäts- und Lenkungsfragen

Wie im Wintersport ist die SIS auch hier in Sicherheits-, Qualitäts- und Lenkungsfragen über den DSV-/SIS-Umweltbeirat beratend tätig. Die ständige Weiterentwicklung eines attraktiven und auf die sportlichen Anforderungen abgestimmten Streckennetzes ist Aufgabe der Stiftung Sicherheit im Skisport. Die Projektverantwortung im DSV-/SIS-Umweltbeirat hat Prof. Dr. Ralf Roth (Vorsitzender des Beirats), die Projektbearbeitung obliegt dem DSV-Umwelttexterten Tobias Lienemann, Projektträger ist die SIS.

Informationen 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 der Zeitschrift *DSV aktiv Ski & Sportmagazin* seinen Mitgliedern präsentiert. Darin wird zu mehr und regelmäßiger Bewegung aufgefordert.

Mehr Informationen zur Mitgliedschaft bei *DSV aktiv* und über das Konzept „DSV nordic aktiv“ erhalten Sie über die Netzadresse www.ski-online.de.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter www.ski-online.de/DSVaktiv