

Nordic Walking senkt das Bluthochdruckrisiko

Schon mit viermal 30 Minuten pro Woche Nordic Walking lässt sich das Bluthochdruckrisiko aktiv reduzieren.

Gesundheit zum Nulltarif mit Nordic Walking

Viermal 30 Minuten Nordic Walking pro Woche bringt Gesundheit zum Nulltarif. Professor Dr. med. Eckart Fiedler vom Institut für Gesundheitsökonomie und Klinische Epidemiologie an der Uniklinik Köln führte diese These in seinem Vortrag „Bessere Zukunft durch gesunde Bewegung“ bei der traditionellen Arbeitstagung des Deutschen Skiverbands (DSV), von DSV aktiv und von der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS) im bayerischen Rottach-Egern aus.

Bewegung reduziert das Bluthochdruckrisiko

Volkskrankheiten wie Bluthochdruck lassen sich nach Ansicht des Experten durch Bewegung wie beim Nordic Walking verbessern und vermeiden. Schon ein Energieumsatz von 150-300 kcal/Tag durch körperliche Aktivität hilft dabei, fit zu bleiben und für seine Gesundheit zu sorgen. Mit körperlichem Training kann man sein biologisches Alter um bis zu 20 Jahre verringern.

Initiativen des Deutschen Skiverbandes

Mit seiner Empfehlung zu regelmäßiger ausdauerorientierter Bewegung weist Fiedler gleichzeitig auf die Initiativen, die der Deutsche Skiverband seit Jahrzehnten in diese Richtung unternimmt. Ausdauersportarten wie Nordic Walking und Skilanglauf werden vom DSV Breitensport in den Vereinen angeboten. Aber auch die Mitglieder von DSV aktiv werden regelmäßig zu mehr Bewegung motiviert. Näheres zu DSV aktiv unter www.ski-online.de/DSVaktiv. Die Stiftung Sicherheit im Skisport erforscht die positive Wirkung der Ausdauersportart Nordic Walking auf die Gesundheit. Der DSV trägt mit dem Auf- und Ausbau von derzeit 215 DSV nordic aktiv-Zentren und der Arbeit an Streckenkonzepten maßgeblich zu ihrer Verbreitung bei.

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführlich Informationen (Fotos, Texte, Videos) 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
- Skijugend
- DSV-Wettkampfserien
- Skisport mit Behinderung

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



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