

## Nordic Walking bringt Spaß und 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. Viele begeisterte Anhänger hat die Disziplin Nordic Walking bereits zu mehr Bewegung in der freien Natur motiviert – und die Zahl der Fans steigt stetig.

### Gesundheitsvorsorge mit Nordic Walking

Nordic Walking ist gesund, macht Spaß und ermöglicht gesundheitsbewussten Menschen einen tollen und 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 untersucht. 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 70 Prozent höheren Kalorienverbrauch zur Folge.

### Regelmäßige Bewegung reduziert Bluthochdruck- und Krebsrisiko

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 sein biologisches Alter um bis zu 20 Jahre verringern. Neben der Gefahr von Bluthochdruck kann durch regelmäßiges Sporttreiben auch das Krebsrisiko deutlich 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.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen!  
Mehr Informationen unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)

### Nordic Walking hält den Kostenaufwand für den Sport gering

Zahlreiche, begeisterte Nordic-Walking-Anhänger schätzen an ihrem Sport neben der positiven Wirkung auf die Gesundheit, vor allem auch 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 der Ausdauersportart Nordic Walking. Der DSV trägt mit dem Auf- und Ausbau von DSV nordic aktiv-Zentren, der Trainer-Ausbildung sowie der Arbeit an Streckenkonzepten maßgeblich zu ihrer Verbreitung bei.

### 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-Beirats für Umwelt und Skisportentwicklung, der SIS und der Freunde des Skisports (*DSV aktiv*). Es beinhaltet die Ausbildung von Trainern, ein nachhaltiges Streckenkonzept und die dazugehörigen Bewegungsangebote. 700.000 Mitglieder und 3.700 Vereine des DSV bilden die Basis für eine Nachhaltigkeit des Nordic-aktiv-Konzepts. Über 5.000 Nordic-Trainer wurden mittlerweile ausgebildet und bundesweit mehr als 230 „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](http://www.ski-online.de/DSVaktiv) zu finden.

Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:

Link: [www.ski-online.de/presse](http://www.ski-online.de/presse) – Zugang: presse/presse  
Pfad Zielordner: DSV\_Freizeitsport/02\_Themenfelder/  
02\_05\_Gesundheit beim Sport/02\_05\_02\_Nordic Walking: Gesundheit zum Nulltarif

### Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführliche 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-Wettkampfserien
- Skisport mit Behinderung